



Hundert Prozent Selbstliebe

*Wie du in 30 Tagen dein Leben
für immer veränderst*

MARISA SCHMID

Copyright ©2018
Marisa Schmid
All rights reserved.

ISBN: 9783033067530





Vorwort

Ich bin ein Kristallkind — so beginne ich die Vorstellung auf meiner Website.

Doch lass mich dazu etwas mehr sagen.

Ich bin Marisa und ich wurde als eines jener extrem frühen Kristallkinder geboren, die den Auftrag hatten, den Weg für die nachkommenden Kinder der neuen Zeit zu bereiten.

Diese Aufgabe hat es — milde ausgedrückt — in sich.

Ich bin in meinem Leben durch dunkle Täler gegangen und musste intensiv lernen mit meinen tiefen Gefühlen und meinen extrem ausgeprägten Hellsinnen zurechtzukommen. In einer Zeit, in der Computer, laute Musik und Ablenkung immer wichtiger wurden, hatte ich die Aufgabe zu erkennen, wie ich optimal auf meine inneren Impulse hören konnte. Ich musste mir klar werden, wie genau ich auf meine Hellsicht und auf meine Hellhörigkeit vertrauen konnte. Natürlich war es auch eine grosse Aufgabe für mich mir anzueignen, wie ich mich in meinem Alltag abgrenzen konnte, so dass ich mit meiner Hellfühligkeit nicht zu viel wahrnehmen konnte, was um mich herum geschah.

Diese Herausforderungen haben mich oft an meine Grenzen gebracht und ich war zeitweise überzeugt davon, dass mein Leben ein Fehler war. Ein Missgeschick sozusagen und dass ich gar nicht hätte geboren werden dürfen.

So war ich aufgefordert, einen Weg zu beschreiten, den viele Menschen in meinem Umfeld für unbeschreitbar hielten und ich musste mir oft sagen lassen, dass ich doch verrückt sei. Das hat mich zwar immer wieder zweifeln lassen, doch es hat nie dazu geführt, dass ich diesen Weg nicht gegangen bin.

Denn zum Glück steckt in mir nicht nur ein zartes Kristallwesen, sondern auch eine kraftvolle Kämpferin und so habe ich mich entschieden, meinen Weg nicht nur gut und erfolgreich zu gehen, sondern auch in tiefer Liebe zu mir selber, zu meinem Leben und zu meinem Umfeld.

Mein Weg hat mich in eine eigene Praxis geführt, in der ich seit vielen Jahren Klientinnen und Klienten dabei betreue, ihren Lebensweg zu erkennen und zu gehen. Als spirituelle Lehrerin und mediale Beraterin begegne mir täglich Menschen, die auf der Suche nach konkreter und nachhaltiger Hilfe sind. Durch meine stark ausgeprägten Hellsinne bin ich in der Lage, Potentiale, Fähigkeiten und auch Blockaden in der Aura meiner Klientinnen und Klienten klar zu erkennen. Durch diese Hellsinne kann ich präzise und klare Hilfestellung leisten und meinen Kunden helfen, sich mit ihrem Spirit Team so zu verbinden, dass sie konkrete Hilfe im Alltag erhalten.

Ich nenne diese Hilfe aus der geistigen Welt das "Spirit Team", denn wenn ich meine Klienten anschau, dann sehe ich nicht einfach nur einen Schutzengel. Ein Spirit Team umfasst alle möglichen Formen von Energiewesen, die uns begleiten. Das kann ein Schutzengel sein, ein Geistführer, es können Ahnen, Sternenwesen oder Krafttiere genauso sein, wie Verstorbene oder aufgestiegene Meister und Erzengel. Gerade bei Menschen, die intensiv an ihrer eigenen Seelenentwicklung arbeiten, kann dieses Spirit Team gut 15 bis 20 Lichtgestalten umfassen.

Während der Arbeit mit und für meine Klienten hat mir mein eigenes Spirit Team immer klarer vor Augen geführt, dass viele Menschen grosse Schwierigkeiten mit dem Thema Selbstliebe haben. Sie haben zwar theoretisch verstanden, dass sie liebevoll mit sich selber sein müssen, doch sie verstehen nicht, wie sie dies im Alltag umsetzen können.

Mit diesem Buch habe ich ein Werk geschrieben, das dabei eine Hilfe und eine konkrete Anleitung ist. Du bekommst in diesem Buch jeden Tag eine Affirmation, mit der du arbeiten kannst. Daneben bekommst du viele erchannelte Botschaften und jeden Tag Fragen, die dich dazu führen sollen, dein Verhalten zu überdenken und zu verändern.

Dieses Buch ist als Arbeitsbuch gedacht. Besorge dir einen schönen Stift und schreibe deine Ziele, deine Erfahrungen und deine Herausforderungen direkt hinein. Vielleicht machst du mit dir selber eine bestimmte Zeit aus, wann du mit diesen Affirmationen arbeiten möchtest. Am Morgen früh, bevor du in deinen Alltag startest. Oder vielleicht

lieber am Abend, damit du dich für den kommenden Tag vorbereiten kannst?

Indem du dich jeden Tag mit deiner Selbstliebe auseinandersetzt, wirst du einen Prozess machen, der dich deiner Selbst, deiner Seele und deinem Lebensplan ein grosses Stück näherbringt.

Die Arbeit mit diesem Buch wird sehr intensiv für dich sein. Vielleicht merkst du nach ein paar Tagen, dass du einen Tag Pause brauchst. Dann lege diese Pause ein und gönne deiner Seele und deinem Körper Zeit, sich an die neuen Energien zu gewöhnen. Wir arbeiten in diesem Buch mit vielen "Ich bin" Affirmationen. Die Aussage "Ich bin", ist eine der stärksten und kraftvollsten Wahrheiten, die du in deinem Leben aussprechen kannst. "Ich bin" verbindet sich mit dem kosmischen Urklang OM. OM ist der Ton, aus dem das Universum entstanden ist.

In dem du dich mit OM und mit den heiligen Worten "Ich bin" verbindest, bringst du dich in deine Kraft, in deine Mitte und du verbindest dich direkt mit deiner Seele. Durch diese Seelenverbindung kannst du tiefgreifende Veränderungen in deinem Leben bewirken und erkennen, wie unendlich deine Seele ist.





Tag 1

DIE AFFIRMATION FÜR DEN 1. TAG IST:

Ich bin inspiriert

Hast du dir schon einmal überlegt, was Inspiration eigentlich heisst?

Inspiration steht dafür, dass man etwas eingehaucht bekommt. Zum Beispiel einen göttlichen Funken oder einen wunderbaren Gedanken, der sich einfach in den Kopf—oder eben ins Herz—hineinschleicht und dort verbleibt.

Wenn du dir überlegst, was dich in deinem Leben inspiriert, was ist es?

- Sind es die Menschen in deinem Umfeld, die dich inspirieren und glücklich machen?
- Lebst du deine Berufung und findest Inspiration in deiner täglichen Arbeit?
- Bist du viel in der Natur und fühlst dich inspiriert von dem, was du da siehst und erleben darfst oder ist es ein schönes Gedicht, das dich inspiriert?
- Was hat dich in den letzten Tagen am Meisten inspiriert?

- Hast du vielleicht übergrosse Erwartungen an das Wort Inspiration?
- Oder kannst du fühlen, dass sich hinter diesem grossen Wort auch kleine Wunder verbergen können?

Wenn man ein Leben im Einklang mit der geistigen Welt lebt, dann erlebt man jeden Tag inspirierende Momente und Augenblicke. Eine Inspiration kann sein, dass man eine schöne Blume am Wegrand entdeckt. Es kann sein, dass man ein berührendes Lied hört. Es kann eine Begegnung sein, bei der die Herzen miteinander sprechen.

Die geistige Welt vermittelt uns, dass sie dafür da ist, uns jederzeit und ständig zu inspirieren, denn unseren Geistführern und Engeln ist es ein Herzensanliegen, dass wir glücklich sind. Wir sind dann glücklich, wenn wir inspiriert sind und darum werden wir immer und jederzeit von unserem Spirit Team inspiriert.

Aber oft hetzen wir durch unser Leben, in Gedanken versunken und abgelenkt. Und dabei erkennen wir nicht, wie inspirierend unser Leben eigentlich ist.

Ich möchte dir heute folgende Aufgabe geben, um diese Kur in radikaler Selbstliebe gut zu starten:

Lasse dich heute inspirieren. Sei achtsam und aufmerksam. Was ist die Inspiration des heutigen Tages für dich? Was hat dich berührt?

DEINE HEUTIGE AUFGABE:

Bitte dein Spirit Team darum, dass es dich heute mit etwas inspiriert, dass dich durch die kommenden 30 Tage begleiten soll.

Das kann ein kleines Geschenk sein, dass dir begegnet — eine Feder, ein schönes Stück Holz oder ein besonderer Stein—oder ein schöner Gedanke, der dir in den Sinn kommt und den du aufschreibst.

Es kann das Lachen eines Kindes sein oder die hilfreiche Hand eines Freundes. Lass dir von deinen Engeln zeigen, was DEINE Inspiration für die kommenden Tage sein soll.

ÜBUNG DES TAGES:

Schreibe dir auf, was dich inspiriert hat und wieso es dich inspiriert hat. Überlege dir auch, wie sich diese Inspiration auf die nächsten Tage in deinem Leben auswirken darf.

Ich bin heute inspiriert durch:

Diese Inspiration wird sich folgendermassen auf mein Leben auswirken:
