

SEPTEMBER 2019 – GEFÜHRTE BOTSCHAFT THEMA

„SELBSTLIEBE – KÖRPER?“



FRAGE AN DIE GÖTTLICHE QUELLE ÜBER DIE ERZENDEL

WIE KANN ICH IM TÄGLICHEN LEBEN AUF KÖRPERLICHER EBENE DIE SELBSTLIEBE UND SELBSTACHTUNG ERLERNEN?

Ich komme gerade von einer Kurwoche zurück in der viel Bewegung angeboten wurde. Wir haben viel Sport gemacht. Sportarten die mir lagen, Sportarten wo ich gar nicht mitkam. Ich habe mich sehr „bunt“ wahrgenommen. In manchen Momenten war ich glücklich und in anderen wollte ich am liebsten Heulen, weil ich nicht mitkam. Ich stelle mir die Frage ob ich in dieser Woche zu mir, zu meinem Körper wirklich in der Selbstliebe war? Habe ich mich für die Sachen die ich nicht konnte verachtet? Habe ich Gefühle dazu verdrängt? Welche Botschaften habe ich meinem Körper signalisiert? Wie ist es mir mit meinem Körper gegangen? War ich wirklich in meiner Selbstliebe?

Frage an die göttliche Quelle über die Erzengel? Wie kann ich meine Selbstliebe zum Körper erhöhen, ausweiten, erkennen...?



ERZENDEL MICHAEL ZUR KÖRPEREBENE!

Erzengel Michael zeigt mir ein nettes Bild. Ich sehe ein Haustier – einen Hund oder eine Katze – die um einen Menschen herumspringt. Dieser Mensch möchte das Tierchen gerne kuscheln aber es springt aufgeregt herum. Der Mensch möchte es unbedingt streicheln, kann es aber nicht erreichen, weil es so unruhig herumläuft. Irgendwie vermeidet es die Streicheleinheiten – gibt vor sehr beschäftigt mit Spielen und Herumtollen zu sein. Also wird es wohl um die Streicheleinheiten umfallen.

Ich erhalte weitere Inputs... von RUHIG WERDEN, ENTSPANNEN, ZUHÖREN... es geht bei der Selbstliebe zum Körper also um das Zuhören. Ihm die Aufmerksamkeit zu widmen, die er verdient. Wir sind **zu unruhig** um unserem Körper die nötige Selbstliebe zu geben. Es fällt uns meistens gar nicht auf, was wir **von ihm verlangen – ohne auf ihn zu hören**. Selbstliebe auf körperlicher Ebene bedeutet, immer wieder Pausen zu machen – rückzufragen „Wie geht es dir mein lieber Körper“. Ihn zu schützen vor Ausbeutung und Überkompensation. Selbstliebe zum Körper kann auch ein STOP bedeuten und ein ANHALTEN und dankbares Hinfühlen.

Hilfreicher **Edelstein**: Amethyst

Hilfreicher **Duft**: Sandelholz

Hilfreicher **Engel**: Michael



ERZENDEL ZADKIEL & GABRIEL ZUM SEELISCHEN – ZU DEN GEFÜHLEN!

Auf emotionaler Ebene ist es wichtig **ALLE Gefühle zu integrieren**, die dich an der körperlichen Selbstliebe hindern. Fühle auch zu deinem **Selbst-Ekel**, deinem **Selbsthass**, zu deiner **Abwertung** und wandle sie. **Erkenne**, durch welche **Prägungen** diese Gefühle entstanden sind. Dazu musst du dir aber vorher erlauben, genau diese Gefühle zu fühlen.

Es sind Gefühle die wir „eigentlich“ nicht spüren wollen aber die doch da sind und wirken. Gefühle, die abgespalten, verdrängt wurden. Gefühle, die auch gerne unter den Teppich gekehrt werden. Wer ist sich seines Selbstekels, Selbsthasses... bewusst? Aber um sie zu wandeln, ist es wichtig sie zuerst spürbar, sichtbar zu machen. Dazu musst du ehrlich sein und mutig. Ein wichtiger Schritt dazu ist die **Selbstakzeptanz**. Es ist deine Wahl, deinen Körper zu mögen ABER es muss auch wirklich DEINE Wahl sein. Denn ganz oft bewerten wir uns nach der Skala anderer und das führt nicht zur Freiheit. Erlaube dir alle Mäntel des „So-sein-müssens“ abzulegen – erst dann spürst du wirklich DEINE eigene Haltung und kannst frei entscheiden, dich in deiner **individuellen** und **eigenen Form zu lieben**.

Hilfreicher **Edelstein**: Obsidian

Hilfreicher **Duft**: Ysop

Hilfreicher **Engel**: Zadkiel & Gabriel



ERZENDEL URIEL ZUM THEMA DENKEN!

Mit einer treffenden Affirmation meldet sich Erzengel URIEL zu Wort. „**Ich verfolge im Vertrauen auf mich selbst meine Ziele!**“ Diese Affirmation meint besonders dass es um **MEINE** Ziele gehen darf. Unsere Selbstverachtungsenergien haben meistens viele Jahre und immerwährende Wiederholungen gebraucht, um in uns Raum zu nehmen. Daher dürfen wir uns auch **Zeit dafür nehmen**, sie loszulassen und abzubauen. Es kann auch sein, dass diese **Selbstverachtung** ein **Schutz** war. Vielleicht durftest du dich nicht lieben, weil niemand in deiner Familie sich geliebt hatte und du in deiner Energie von Selbstliebe nicht überlebt hättest. Denke darüber nach was gewesen wäre, wenn du dich als heiliges und komplettes Wesen gesehen und gefühlt hättest. Wie hätte deine Umwelt reagiert? Wärest du ein großer Spiegel gewesen, in den sich deine Mutter, dein Vater... nicht schauen hätten können? Hast du deinen Selbsthass deswegen aufgerichtet, um zu überleben? **Dann war es gut so. Jetzt** aber erkenne deine **Freiheit, dich zu mögen und zu lieben**. Und auch wenn es im Außen immer noch Angst vor dem Spiegel gibt, den du den Menschen vielleicht hinhältst, dann sei dir gewiss – Jetzt bist du erwachsen, jetzt musst du keine Rücksicht mehr darauf nehmen, dass dein Gegenüber dich in deiner vollen Schönheit nicht aushält – jetzt hältst du es aus, wenn dein Gegenüber auch zur Entwicklung aufgerufen ist. Du brauchst dich dafür nicht mehr erniedrigen.

Hilfreicher **Edelstein**: Citrin

Hilfreicher **Duft**: Bergamotte

Hilfreiche **Engel**: Uriel



GEBET/ANRUFUNG:

*Ich bitte die göttliche Quelle über Erzengel **JOPHIEL** um ein **sonniges Herz**. Zeige mir, dass diese Erkenntnisse und Entwicklungen in **Leichtigkeit** geschehen dürfen. Hilf mir dabei auf meine **innere Sonne** zu hören und aus diesem **Licht** zu leben. Öffne mein Herz für die **Freude** und das **Schöne in mir!***



<http://www.engelalm.work/orakelwelt/edelstein/index.htm>

Du kannst auch für Dich persönlich noch eine **individuelle Karte** ziehen. Die Gültigkeit ist in diesem Fall jeweils der aktuelle Monat und das aktuelle Thema!

Dieses Thema kannst Du dann inhaltlich berücksichtigen oder auch die entsprechende Edelsteinessenz aus der Serie 33 anwenden.

KARTE ZIEHEN <http://www.engelalm.work/orakelwelt/edelstein/index.htm>

Lichtvolle Erkenntnisse! Claudia Lämmermeyer