

Manuela Spörl

HERZTAKT

Wach Auf!

Engelsdorfer Verlag
Leipzig
2021

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch die Deutsche Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96940-082-1

Copyright (2020) Engelsdorfer Verlag Leipzig

Alle Rechte beim Autor

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)

www.engelsdorfer-verlag.de

9,50 Euro (DE)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Widmung

Dieses Buch ist für den wichtigsten
Menschen in deinem Leben: FÜR DICH!
Komm und lass uns einfach SEIN!
Das ist genug!

Mein Buch ist für DICH!

Dieses Buch möge all die Seelen finden, die es gerade
brauchen.
Meine Seele führte die Feder, getränkt in Schmerz und
Liebe.

Ich bedanke mich von ganzem Herzen bei all den Seelen,
die mir auf meinem Weg zur Seite standen, mich motiviert
und unterstützt haben, mir ihre Hand reichten,
mir auch zeigten, was ich nicht will
und bei all denen, die für mich da waren.

In Liebe und Dankbarkeit
besonders den beiden wundervollsten Seelen an meiner
Seite
meinem geliebten kleinen Engel, meiner Tochter Evalotta
und meiner großen, echten Liebe, meinem wundervollen
Mann Dirk
Danke, mein Stern!

Ich liebe Euch.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

VORWORT

Mein Buch – Dein Buch:

Ich bin ... gelernte Sekretärin, eine Frau, Mutter einer wundervollen Tochter, heute in einer erfüllten Partnerschaft mit meiner echten große Liebe an meiner Seite, ich erhielt eine Reiki-Einweihung und absolvierte einen Seminarabschluss in Quanten-Clearing und Klangschalenmassage. Ich zeichne, schreibe leidenschaftlich gern und 2015 erschien mein Kinderbuch „Eva und die Engel“.

Das ist, was mein Lebenslauf schreibt. Doch was mich wirklich ausmacht, ist in mir!

... und ich bin zusammengebrochen und richtig tief gefallen. Zu wenig war da nur noch, um zu leben, und nur ein kleines Herz, was mich davon abhielt zu sterben. Die psychologische Beschreibung ist Posttraumatische Belastungsstörung, Depression und Angstzustände. Ich weiß heute, ich bin in mir drinnen gestorben und wurde wieder neu geboren und lebe und liebe!

Dies sind meine Seelengeschichten in tiefer Demut und Dankbarkeit dem Leben gegenüber, angefangen bei den verstaubten Kisten der Vergangenheit, Liebe und Schmerz, Angst und Verzweiflung über Dunkelheit und Licht, Loslassen, Vertrauen und Glauben, Glück bis hin zum ...

LEBEN!

Wo stehst du gerade?

Fliegst du oder bist du hingefallen?

Siehst du mit deinem Herzen in die Welt?

Was fühlst du?

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Was wünschst du dir und wofür brennst du?
Was sind deine Werte?
Ist das Strahlen in deinen Augen noch da?
Erlaubst du dir, du selbst zu sein?
Sag, bist du glücklich?

ICH BIN.
DU BIST.
KOMM, LASS UNS EINFACH SEIN!
DAS IST GENUG!

Wir gehen unseren Weg, halten an, fliegen, fallen, bleiben liegen und stehen wieder auf, werden ständig neu geboren. Immer wieder wird uns unsere Schale zu klein und oftmals bleiben wir in unserer Komfortzone sitzen und warten und warten ... auf einen Lottogewinn, auf das Wochenende, den Urlaub, auf einen Retter, auf die Außerirdischen, auf den Kobold vom Ende des Regenbogens, der uns den Topf mit Glück und Gold bringt. Wir warten auf die idealen Bedingungen, die wir meinen zu brauchen, um etwas zu verändern oder anzupacken.

Wenn du dich gerade zurückgezogen hast, in deinem Ei und in der Dunkelheit zwischen Warten und Wachsen, könnte jemand von außen versuchen, die Schale zu durchbrechen und dich herausziehen und sagen: „Steh auf!“ Doch dann wäre es nicht deine Entscheidung, deine Stärke und dein Wille und du würdest letztendlich doch wieder liegen bleiben.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Also lege ich liebevoll meine Hand auf das Ei und mein Ohr ganz vorsichtig an deine Schale und lausche deinem Herzschlag. Leise flüstere ich dir zu: „Hab keine Angst! Es wird am Anfang ungewohnt und etwas kalt sein, aber du schaffst es. Ich lege dir hier ein Samenkorn hin, was dir vielleicht auf deinem neuen Weg helfen kann. Mit all deiner Wut, deinem Hass, deiner Angst, deinem Schmerz, deiner Trauer, all deinen Wunden und Narben, deiner Schwäche, deiner Stärke und deiner Liebe bist du genau richtig so um weiterzugehen. Trau dich! Lass deinen Mut größer sein als deine Angst und vertraue dem Rhythmus deines Herzens. Du bist wundervoll und wertvoll!“

Dem Schmetterling ist es nicht möglich, sich selbst zu betrachten. Er sieht nicht, wie schön er ist. Er ist einfach da in seinem Sein! Und wir Menschenkinder verschließen unsere Augen vor unserer Einzigartigkeit, vor unserem Potential und unserer Schönheit.

Schau hin! Fühle dich wieder! Es geht nicht darum dich zu finden, sondern dich zu erschaffen!

Erst wenn du bereit bist, die Schale von innen heraus zu durchbrechen, dich als vollkommen unvollkommenes Wesen zu erkennen, wirst du neu geboren.

HÖRST DU DEINEN HERZTAKT?

Flügelschläge

Vorwort	5
1. Flügelschlag – Schmetterlingseffekt	11
2. Flügelschlag – Du bist genau richtig, wie du bist!..	15
3. Flügelschlag – Die Verwandlung	21
4. Flügelschlag – Mehr Mut zum Tod als zum Leben .	25
5. Flügelschlag – Als alles begann.....	29
6. Flügelschlag – Der seelische Mülleimer	37
7. Flügelschlag – Vom Festhalten und Loslassen	43
8. Flügelschlag – Rezept zum Loslassen	49
9. Flügelschlag – Glück durch Kinderaugen	57
10. Flügelschlag – Die verrückte Sache mit der Selbstliebe	65
11. Flügelschlag – Warum schlägt dein Herz?	75
12. Flügelschlag – Bist du eine echte Frau, bist du ein echter Mann?.....	81
13. Flügelschlag – Das Menschenkind.....	89
14. Flügelschlag – 3 Haselnüsse für Aschenbrödel	95
15. Flügelschlag – heute, hier und jetzt	103

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Der Flügelschlag des Schmetterlings



Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

1. FLÜGELSCHLAG – SCHMETTERLINGSEFFEKT

Wenn du denkst, um dich herum herrscht Ordnung und Sicherheit und du hast alles unter Kontrolle, so mache dir bewusst, dass nur ein winzig kleiner Flügelschlag eines Schmetterlings auf der Welt einen Tornado auf der anderen Seite der Weltkugel auslösen kann.

Diesen Schmetterlingseffekt hat keinen geringerer als Edward Lorenz beschrieben, der Wegbereiter der Chaostheorie. Das Leben ist eine nicht vorhersehbare chaotische Ordnung.

Wenn du mein Buch jetzt liest, hast auch du in deinem Leben gerade deine Flügel bewegt und veränderst den Lauf der Dinge mit einem nicht vorhersehbaren Ergebnis. Ich wünsche mir von Herzen, dass du dir etwas mitnehmen kannst von meinen geschriebenen Worten, um deine Flügel wieder auszubreiten und deinen Herzschlag zu hören.

Wir wollen gern Ordnung schaffen, indem wir das Wetter berechnen, die Umlaufbahnen der Planeten oder die Stauzeiten im Straßenverkehr vorhersagen. Doch ändert sich bereits ein winziges, nicht vorhersehbares Detail, kann ein für uns vermeintliches Chaos entstehen. Aus einem Sturm, zu dem noch mehr Wind kommt, wird plötzlich ein Tornado. Ein Unfall verändert die Verkehrsstauberechnung und du kommst zu spät zu deinem Vorstellungsgespräch. Das hat dich deinen neuen Job gekostet. Und schon bist du mitten in der Ordnung der Chaostheorie. War es vielleicht sogar genau richtig, dass du zu spät gekommen

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt.

bist und den Job nicht bekommen hast, weil ... ja, weil etwas anderes auf dich wartet?

Was meinst du, was kannst du mit einem einzigen kleinen Flügelschlag in deinem Leben wohl alles bewegen?

LEBE DICH!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!



Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

2. FLÜGELSCHLAG – DU BIST GENAU RICHTIG, WIE DU BIST!

„Das einzige Problem des Menschen besteht darin, dass er die Vorstellung hat, mit ihm sei etwas nicht in Ordnung und das was nicht in Ordnung sei, müsse repariert werden.“ (*Samarpan*)

Ich sehe einen großen Bilderrahmen vor mir, in den die Menschen sich einpassen wollen. Wohlgermerkt haben wir diesen Rahmen selbst angefertigt.

Alle wollen dir verkaufen, dass du nicht noch nicht vollkommen bist. Lies den Ratgeber, kauf dir ein neues Auto, baue ein Haus, arbeite mehr, verdiene mehr Geld, nimm ab, iss kein Fleisch, treibe mehr Sport, du brauchst genau diese neuen Schuhe, mach ein Seminar, mache dir eine neue Frisur, kauf dir was Schickes zum Anziehen usw. ... kurzum ... erfinde dich neu! Schön in einen Rahmen einpassen!

Es ist vielleicht nichts Falsches daran, all diese Dinge zu tun, aber ... letztlich scheinst du immer auf der Suche nach dir selbst zu sein und glaubst, etwas fehlt oder ist nicht in Ordnung mit dir. Du brauchst nur noch das ... das eine ... zu deinem Glück – unbedingt. Und die anderen sagen dir: „Schau mal! Ich habe das und das gemacht ... Das ist genau richtig!“

Du bist EINZIGARTIG und machst deine eigenen Erfahrungen und handelst so, wie du genau HIER und JETZT denkst und fühlst. Ob manches Wort und manche Tat oder gar ein Gefühl ein FEHLER waren, obliegt deiner Betrachtung.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

tungsweise. Du handelst jedoch in jedem Augenblick so, wie du es gerade am besten kannst. Wenn dir jetzt etwas fehlt, um anders zu agieren, dann ist auch das richtig. Jeder Stolperstein und jedes Handeln sind Lernprozesse und Erfahrungen, die dir ein Wegweiser sind auf deinem weiteren individuellen Weg. Du gewinnst Vertrauen – Vertrauen zu dir selbst und es macht dich frei.

SPRENGE DEINEN RAHMEN!

Alles verändert sich und ist ständig in Bewegung. Es ist also nichts Falsches daran, zu lernen und zu wachsen. Geht es mir gut bei der Entscheidung und ich möchte neue Wege gehen, dann aus meiner eigenen Motivation, aus meiner Mitte heraus und dann fühlt es sich richtig für mich an – richtig, das Buch zu lesen, richtig, etwas für mich zu tun, richtig, zu lernen. Es sitzen nicht ständig nagende Zweifler auf meiner Schulter, die mir ins Ohr flüstern, und ich habe nicht die Angst an der Gurgel hängen. Ich gehe diesen Weg, weil ich es möchte und nicht, weil ein Mangel in mir vorliegt.

Ich bin genau richtig! Du bist genau richtig! Alles darf sein und ich darf alles fühlen ... Ungeduld, Sehnsucht, Freude, Traurigkeit, Wut und Hass, Eifersucht, Mut und Liebe, darf lachen und weinen, fliegen und fallen, ja, und auch die Angst und die kleinen Zweifler nehmen mal auf der Schulter Platz. Ich nehme mich an – so wie ich bin. In jedem von uns ist eine Energie, eine starke Kraft, die uns trägt

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

und all das macht uns (UN-)VOLLKOMMEN und EINZIG-ARTIG.

Du bist nicht von Wolke 7 gefallen und es hat dich auch niemand aus dem Paradies vertrieben! Das Paradies ist hier auf Erden ... mit Wolken, Regen, Sturm und Sonnenschein. Es ist in dir! In dem Moment, wo du dir erlaubst so zu sein wie du bist – ungeschminkt – bist du authentisch, bist du frei!

Lebe deine Träume! Lass dich fallen und liebe! Sieh mit deinem Herzen! Lache und fliege! Drücke dich aus in deinem Tun oder tue einfach mal nichts!

DU BIST GENAU RICHTIG UND ZWAR SO WIE DU GERADE BIST!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!



Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!