

Manuela Müller · Alles ist in mir

tredition

*Ihr habt mir so viel Liebe mitgegeben.
Herzenswärme, Mitgefühl und Frieden.
Danke an meine großartige Familie.
~ Meine Heimat ~*



MANUELA MÜLLER

Alles ist in mir

Meine Reise zu Selbstliebe
und innerem Frieden

tredition

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

© 2021 Manuela Müller

Layout, Satz und Umschlaggestaltung: Franziska Gumpf

Umschlagvorderseite: Foto: Ilka Plötner © Manuela Müller

Illustrationen Lilo Maus: Laura Müller / Angela Coutsidis

Fotos Buch: Manuela Müller

Korrektorat: Cynthia Erhardt

Audiorbeitung: Rico Morgenstern

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40–44, 22359 Hamburg

Paperback 978-3-347-12908-5

Hardcover 978-3-347-12909-2

E-Book 978-3-347-12910-8

Hinweis: Dieses Buch ist mit aller Sorgfalt erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr! Die enthaltenen Informationen in diesem Buch ersetzen nicht den sachkundigen Rat einer fachlich fundierten Diagnose. Es dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck.

Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die in Verbindung mit dem Gebrauch dieser Literatur auftreten könnten, eine Haftung übernehmen.

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Externe Links wurden bis zum Zeitpunkt der Drucklegung des Buches geprüft. Auf etwaige Änderungen zu einem späteren Zeitpunkt hat die Autorin keinen Einfluss. Eine Haftung der Autorin ist daher ausgeschlossen.

» Das Glück ist schon da. Es ist in uns. «

– SOKRATES

Mein Erwachen

Das Leben ist schön. Ich konnte es lange nicht sehen.
Ich suchte nach dem Glück und wollte es zurück.
Hab es lange im Außen gesucht und nicht gefunden,
mich abgemüht und meinen Körper geschunden.
Leistung gegeben und Lob aufgesaugt und zu oft dem Verstand vertraut.
Zu wenig auf mein Herz gehört, bis es sich meldete ganz empört
und immer schneller schlug.
Mein Körper hat mir Botschaften gesandt – erst leise, dann lauter, doch
hab ich sie sehr spät erst erkannt.
Nun hör ich hin und umarme ihn und hoffe, er hat mir verziehen.
Jetzt beginnt ein neuer Weg und ich gehe mit dem Licht.
Manchmal sehe ich es klar und manchmal wieder nicht.
Meine Reise beginnt, voller Demut und Dank.
Voller Liebe, Vertrauen und einem herzerfüllten Klang.
Meinen Glauben an Gott habe ich gefunden und fühle seither pure Fülle
und heilende Wunden.
Ich spüre auch, die Liebe kehrt zurück, die Liebe zu mir selbst und das ist
mein höchstes Glück.

DANKE, dass ich hier auf Erden sein darf.
Manuela Müller ~ 20.02.2020

Inhalt

Vorwort	13
Wem dient dieses Buch?	21
Wie kannst du das Buch für dich nutzen?	22
Einleitung	23
Wer ist die zauberhafte Lilo Maus?	26
Mein Schreibprozess	28
Omi	36
Erinnere dich	38
 Teil 1 Der äußere Weg	
Blick zurück ~ Kapitel meines Lebens	39
Zu Hause	40
Umbruch ~ Gewohntes loslassen	42
Ortswechsel	47
Papa, mein Fels in der Brandung	51
Entwurzelt ~ wo gehör ich hin?	56
Mann fürs Leben?	59
Westen ~ wirklich alles golden?	61
Diagnose ~ oder Irrglaube?	64
Plötzlich Unternehmer	68
Getrennte Wege	71
Neustart der Dritte ~ alles fließt	73
Raubbau am eigenen Körper	77
Vom Grübeln ins Tun	81
Yoga-Auszeit	84
Entscheidung ~ neue Wege	87
 Teil 2 Alarmstufe Rot ~ Erschöpft! 93	
Stress macht krank	94
Bring Energie in deinen Körper ~ Schüttelmeditation ~	98
Endstation Burn-out	99

Teil 3 Der bewusste Weg ~ Zurück zu mir	109
1. Innere Einkehr	110
Camino Francés ~ tief Atem holen	110
Partnerschaft ~ die Partner schafft	114
Lass dir helfen!	120
Sehnsucht	128
2. Quelle des Friedens	131
Bewusste Atmung ~ dein Ruhepol	131
Meditiere ~ und du kannst dein Himmel sein!	135
Gut Saunstorf – Ort der Stille	141
3. Dein Schmerz ist kein Monster!	147
Fühle und geh nach innen	147
Mein Krafttier, die Spinne ~ Spinnerin der Lebensfäden	162
4. Die falsche Wahrheit über uns	165
Gut gemacht ~ die Sache mit der Anerkennung	165
Vom Müssen und Sollen	168
Glaubenssätze und innere Antreiber	170
5. Mindset ~ komm in deine Klarheit	183
Die Gedanken sind frei ~ Welchen Gedanken folgst du?	183
Die Kraft der Gedanken	188
Sprich liebevoll mit dir	191
Achtsamkeit für deine Bedürfnisse	195
15 Tipps für ein gesundes Mindset	200
Commitment ~ der Vertrag mit dir selbst	205
6. Balance finden durch Routinen	207
Morgenroutine ~ lässt dich deine Ziele erreichen!	208
Weshalb es sinnvoll ist, dass du dir eine Intention setzt?	211
Neue Gewohnheiten	213
Positive Alltagsroutinen für mehr Vitalität ☀	214
Die Kraft der Dankbarkeit	219
Dankbarkeitsroutine ~ Momente des Glücks	222
7. Fokus Heilung	225
Resilienz ~ Nutze deine Ressourcen!	225
PMR ~ Progressive Muskelrelaxation (Muskelentspannung)	231

Walk & Talk ~ Gehen ist die beste Medizin	236
Säure-Basen-Balance ~ dein Schlüssel zum Wohlbefinden	239
Intuitives Essen und Intervallfasten	245
Fasten ~ Zeit für Innenschau	249
Vergib deiner Vergangenheit ~ und werde frei!	256
Intuitives Schreiben ~ Schreib dich frei!	265
Der Wald	268
Die Kraft der Bäume und ihr magischer Zauber	270
Kennst du den Biophilia-Effekt?	274
Osteopathie ~ mit den Händen heilen	275
Yoga ~ und ich bin ganz bei mir	281
8. Lebenslehrer	283
Laurie	283
Eltern	293
Mentoren und Visionäre	300
9. Ich bin nicht <i>zufällig</i> hier!	303
Schaffe dir ein Bewusstsein für deine Werte!	303
Bring Balance in deine Lebensbereiche ~ definiere dein Ziel!	306
Der Sinn meines Lebens	309
Wenn du ein Warum im Leben hast, ist dir alles möglich!	314
Hinterlasse deinen Fußabdruck!	317
Glaube und Vertrauen ~ Stützpfeiler zum Ziel	318
Meine Vision	318
Schlüsselfragen und Inspirationen für dein Warum	321
Kreiere dein Vision-Board ~ Mach deine Wünsche sichtbar!	322
Erfolgreich Wünschen	325
Nützliche Tipps für deine Wunscherfüllung	328
Affirmationen ~ Stärke deine mentale Kraft!	331
Powersätze ☀ deine kraftvolle Motivation	335
10. Höhere Macht ~ da gibt's noch mehr	336
*Gott ~ der über allem steht und wacht	336
I am ~ WER bin ich?	339
Intuition ~ dein größter Schatz	343
Bist du spirituell? ~ Dialog mit meiner inneren Stimme	345

Das Universum kennt den Weg ~ die Kraft der kosmischen Gesetze ..	351
Die sieben geistigen Gesetze des Universums	352
Achtsamkeit für Wunder	354
Ego ~ oder göttliches Bewusstsein?	362
Seminarzentrum Riederarl	364
Herz oder Kopf ~ es geht immer beides!	368
11. COVID-19 Virus oder Geschenk der Heilung?	371
<i>Teil 4 Mein Weg heute</i>	377
Endlich sichtbar ~ Transformation am 8. Portaltag	378
Das Lächeln eines Kindes	385
Sei authentisch ~ Du wurdest so geboren!	387
Nur losgehen lässt dich ankommen!	390
Was ich von meinen Krankheiten lernen durfte	393
Ich hab mich lieb ~ Choose Self-Love!	396
Lichtblicke	401
Mein Konzept für ein bewusstes Leben	404
Die Essenz	405
In the Light of Love ~ peaceful at home ♡	409
<i>Anhang</i>	413
Lilo Maus ~ eine inspirierende Fabel über die Schönheit & Fülle unseres Seins	414
<i>Übungsteil</i>	421
Lebensfragen an dich selbst	422
Erdungsmeditation	426
Über die Autorin	427
Danke ♡ Dhanyavad	428
Literaturliste	431
Künftige Neuerscheinungen	433
Folge mir	434
Hol dir dein Geschenk!	435

Ein friedvolles Leben ist unbezahlbar

*Wie würdest du dich fühlen, wenn du verstehst, dass du ein viel größeres Potenzial in dir trägst, als du bisher von dir geglaubt hast?
Dein Potenzial wird freigesetzt, wenn du wirklich DU bist!*

Schön, dass mein Buch dich gefunden hat. Dieses Buch wird dir nicht sagen, *wie* das Leben geht. Hier drin steckt die Essenz jahrelanger innerer Arbeit. Es geht weniger um nüchterne Fakten, sondern um *meine eigenen Erfahrungen!* Ich nehm dich ein Stück mit auf meine Reise, auf der ich mich von sämtlichen Ängsten und Masken befreien durfte, und erzähle dir davon, was ich

Alles in mir fand.

Schmerz und Freude, Schatten und Licht, Lärm und Stille, Grau und Farbe, Perfektion und Gelassenheit, getrieben sein und inneren Frieden, Masken und Authentizität, ein großes und ein kleines Mädchen, Angst und Liebe, Stolz und Vorurteil, Traurigkeit und Glück, Fragen und Antworten, Ausweglosigkeit und Vertrauen, Hinfallen und Aufstehen, Misstrauen und Glaube, Härte und Vergebung, Trennung und Verbundenheit, Energieräuber und Lebenslehrer, Verwirrung und Klarheit, Starre und Bewegung, Leere und Fülle, Yin und Yang, Geben und Annnehmen, Pflichterfüllung und Berufung, Suche und Ankommen.

*Alle Erkenntnisse, die ich gewann, um den Schlüssel zu mir selbst zu finden, gebe ich damit an dich weiter. Du bist viel mehr, als du glaubst.
Alles ist in dir.*



» Du bist mit einem Potenzial geboren worden.
Du bist mit Güte und Vertrauen geboren worden.
Du bist mit Idealen und Träumen geboren worden.
Du bist mit Größe geboren worden.
Du bist mit Flügeln geboren worden.
Du bist nicht zum Kriechen geboren, also krieche nicht.
Du hast Flügel.
Lerne, sie zu gebrauchen, und fliege. «

– RUMI

» Alles wahrhaft Bleibende,
 das wir in dieser Welt erstreben
 ~ echtes Glück, Freude, Frieden, Licht und Raum ~
 erwartet uns in unserem eigenen Inneren.
 All dies ist immer da, aber eine ganze Weile
 sehen wir es nicht, weil wir in der Welt des Vergänglichen
 und Wechselhaften nach Erfüllung suchen. «

– MOOJI

Vorwort



*Mit dem Tag, an dem ich mich selbst wertschätzte und mein wertvolles Sein anerkannte, änderte sich alles. Als ich verstand, dass alles, was ich ablehnte, letztlich zu mir gehörte, war ich frei.
 Mein Gold fand ich allein in mir und das ist meine Geschichte ...*

Wir hören öfter davon, dass Menschen in Lebenskrisen geraten oder einen körperlichen Zusammenbruch erleiden. Oft geht dann gar nichts mehr, weil die Seele weint und der Körper erschöpft ist. Selten gibt es nur einen Auslöser und stattdessen kann eine Abfolge von verschiedenen Faktoren den Erschöpfungszustand still und schleichend vorantreiben. Diese Erfahrungen habe ich gemacht!

*~ Braucht unser physischer Körper erst Krankheiten, um den Hilferuf der Seele zu verstehen? Vielleicht gibt es Möglichkeiten, den eigenen Körper wieder besser wahrzunehmen und seiner inneren Stimme zu vertrauen?
 Und worin liegt überhaupt der Sinn unseres eigentlichen Daseins? ~*

Wären wir mit Körper und Seele im Einklang, dann würden wir so leben, wie Mutter Natur es ursprünglich für uns vorgesehen hat.

Wir fühlten uns verbunden mit unserer inneren Quelle und könnten voller Vertrauen und innerem Frieden mit dem Fluss des Lebens gehen. Denn wir hätten verstanden, dass wir alle eins sind und dass alle Dinge, die geschehen, einer universellen Ordnung unterliegen.

~ Ich muss zugeben, dass die Aussage etwas unglaublich klingt. ~

Zumindest klang sie für mich eine Zeit so, als mein Ego noch darum kämpfte, mein inneres Selbst zu erobern. Ich verlor diesen Kampf und hatte mich von mir selbst entfernt.

Schnell kann es geschehen, in einen Modus permanenter Aktivität zu verfallen, wo der Kopf das Steuer übernimmt und das Fühlen keinen Raum mehr hat. Es heißt ja: Das Umfeld oder der Umgang formt den Menschen. Ich würde noch ergänzen wollen, dass uns gewisse Erfahrungen, die in unserem Unterbewusstsein gespeichert sind, in die falsche Richtung denken lassen, uns zu bestimmten Handlungen antreiben, steuern und möglicherweise von uns selbst entfernen. Mir war das lange nicht bewusst. Ich ahnte nur, dass mir irgendetwas fehlt. Ich fühlte mich unvollständig und nicht mehr weiblich genug, als mein Haar ausfiel. Ich suchte nach dem Sinn meiner Existenz und vor allem suchte ich nach diesem Ort, an dem ich das Gefühl des Angekommenseins spüren konnte. Einem Ort, wo Heimat, Geborgenheit und Frieden waren und auch das Vertrauen und die Liebe zu mir selbst. Ich hoffte sehr, diesen im Außen zu finden, wusste aber nicht, wo er war.

~ Ich fühlte mich abgetrennt von allem, fremd und allein. ~

Irgendwie hatte ich nichts, woran ich glauben konnte. Mein Sinn des Lebens bestand darin, der verantwortungsvollen Aufgabe als alleinerziehende Mama und Unternehmerin nachzukommen. Zeit für Träume war da nicht. Alles, was ich selbst dringend gebraucht hätte, gab ich nicht mir, sondern allen anderen. Ich verlor mich darin, nur ihren Bedürfnissen gerecht zu werden. Ich lebte meine verschiedenen Rollen als Mama, Tochter und Unter-

nehmerin und vergaß dabei die wichtigste Person, mich selbst. Meine eigenen Bedürfnisse wurden unsichtbar, weil ich mir keine Zeit dafür nahm, sie liebevoll anzuerkennen. Ich sah mich selbst nicht mehr und erwartete, dass die anderen es taten. Ich gab mir selbst zu wenig Anerkennung und Liebe, erwartete aber, dass die anderen mich liebten. Ich spürte diesen Mangel in mir und suchte nach Bestätigung und Glück im Außen. In mir war es leer und die innere Leere kompensierte ich mit Dingen, die mir zumindest für einen Moment lang die ersehnte Erfüllung suggerierten. Arbeit, Sport und unterwegs sein. Angst und Kontrolle waren immer dabei.

~ Das Vertrauen ins Leben war mir abhandengekommen. ~

Ich fühlte mich gut damit, wenn besondere Umstände im Außen das Glück in mir leuchten ließen. Doch lange leuchtete es nicht, und so von selbst, aus meinem Inneren heraus, fühlte ich es nicht.

Ich maß mich am Glück der anderen und sah gar nicht, dass auch dort nicht alles perfekt war. Das konnte so nicht funktionieren. Glück, das nicht aus dem eigenen Inneren heraus entsteht, ist nie von Dauer. Die Suche ging weiter. Der getriebene Geist brachte mich an meine Grenzen, bis hin zur völligen geistigen und körperlichen Erschöpfung.

~ Erst ein Zusammenbruch, der im Burn-out landete, ließ mich erwachen und neue Wege gehen. Ich hatte mich selbst verloren, war erstarrt, handelte wie ferngesteuert und fühlte nichts mehr. ~



~ Doch warum war das so? Warum hatte ich die Achtsamkeit mir gegenüber verloren? Welche alten Glaubenssätze hinderten mich daran, mir selbst die wichtigste Person zu sein? Warum fühlte sich mein inneres Kind so traurig und allein? Und weshalb sehnte es sich so sehr nach Sicherheit? ~

Mein Körper wurde krank und ich gelang an einen Punkt in meinem Leben, der mich aufrüttelte, endlich einem anderen Stern zu folgen. Die

neue Richtung war der Weg zu mir, ein Weg, der nur über heilendes Fühlen, Achtsamkeit und Wertschätzung meines Selbst gelang. Ein Weg voller Dankbarkeit, Schönheit und Magie. Ein Weg nach Hause zu Gott, seiner stärkenden Hand und seiner Liebe. Doch bis dahin war es ein langer und lehrreicher Weg.

Längst vergessene Erinnerungen holten mich ein und ließen mich vieles fühlen und verstehen. Ich vermisste mein vertrautes Zuhause, die so behütete Kindheit. Ich vermisste meine Heimat.

~ Es musste sie doch irgendwo geben, diese Geborgenheit und Liebe? ~

Ich fühlte sie nicht, vor allem nicht in mir. Diese Suche veränderte mich. Ich passte mich an, um dazu zugehören, und unterdrückte meine Schwächen. Ich legte mir die Fassade einer starken Frau zu.

*~ Einer Frau, die sich untersagte, sich so zu zeigen, wie sie ist, und sich Gefühle von Kummer und Schwäche verbot aus Angst davor, ihre Autorität und Zugehörigkeit zu verlieren in einer Welt, in der sie sich eh schon einsam fühlte. Doch innen sah es ganz anders aus!
Innen war es traurig und leer. ~*

Meine Sicht war lange auf die Schwere des Lebens ausgerichtet und zu wenig auf die freudvollen Momente. Und dabei wollte ich sie immer nur unsichtbar machen, diese Probleme, denn sie machten mir Angst. Ich wollte sie weghaben, diese verdammt Ängste und Zweifel, denn in meiner Welt war kein Platz dafür. Es fühlte sich ja alles sowieso schon schwer an. Doch darauf nahm das Leben keine Rücksicht und es schickte mir Probleme. Mein Fokus war ja unbewusst darauf ausgerichtet, also bekam ich nur das, was ich wohl unbewusst bestellt hatte.

~ Das Universum hatte geliefert! ~

Allerdings lehnte ich nicht nur meine Ängste ab, sondern noch vieles andere mehr. Meinen eigenen Körper, meinen Haarverlust, Menschen, die irgendwie *komisch* auf mich wirkten, und letztlich auch alle Gefühle, die

ich nicht fühlen wollte. Das alles konnte ich lange nicht zulassen. Doch das Leben hatte mich gelehrt, dass alles immer zwei Seiten hat. Und ich verstand irgendwann, dass alles, was ich an mir selbst und anderen abgelehnt hatte, mich unweigerlich in die Trennung führte. Ich trennte mich somit nicht nur von meinem Körper, sondern baute Stück für Stück auch eine Schutzmauer um mich, die mein wahres Selbst verbarg.

Doch wir können die Vielfalt an Erfahrungen nur sammeln, wenn wir die Trennung aufheben, die Ganzheit aller Dinge erfahren und beide Pole anerkennen. Denn auf dualer Ebene, auf der wir nun mal leben, existiert immer beides. Alles ist eins. Die Welt ist weder gut noch böse. Weiblichkeit ist ohne Männlichkeit nicht erfahrbar, heiß nicht ohne kalt, der Tag nicht ohne die Nacht und die Liebe nicht ohne Angst.

Das eine kann nur durch das andere erfahren werden.

*~ Alles hat zwei Seiten ~
(Universelles Gesetz ~ Polarität)*

Ich musste akzeptieren, dass auch die Angst ihre Berechtigung hat und da sein darf. Die Angst als ein Anteil meiner selbst. Und mit der Akzeptanz zeigten sich dann auch Lösungen.

~ Alle Erfahrung hat Sinn! ~

Wenn wir die Gegensätze ablehnen, wird uns das Leben so lange mit Situationen konfrontieren, bis wir gelernt haben, alles anzuerkennen, um damit die Ganzheit in uns wiederherzustellen. Die geistigen Gesetze sorgen unabwendbar für Ausgleich.

Ich musste Schmerz, Verlust und Krankheiten erfahren, um die Schönheit des Lebens wieder zu spüren. Ich musste durch das Alleinsein gehen und fand darin den Schatz von Stille und dem wertvollen Sein nur mit mir selbst. Ich musste die Enge meiner Masken ertragen, bis ich mich 2020 endlich in die volle Sichtbarkeit wagte und mich von meiner Perücke befreien konnte.

*~ Alles, was ich ablehnte, war nur der alte Schmerz,
der zu mir gehörte und nach Heilung rief. ~*

» *Erst wenn wir mit dem Fluss des Lebens fließen und die Dinge, die sich zeigen, annehmen und ihre Botschaften verstehen lernen, öffnen sich enorme Kraftquellen in uns.*
 Wir sind nicht mehr im Widerstand mit dem Leben.
 Wir sind dann im Einklang und schaffen die Basis für ein gesundes und glückliches Leben. «

– MANUELA MÜLLER

Auf meinem *neuen* Weg bin ich Lebenslehrern und Unterstützern begegnet. Ich durfte viele Lektionen lernen, die mir dabei halfen, mich endlich als den Menschen anzunehmen, der ich immer sein wollte und der gut ist, wie er ist. Ich bin erfahrener, bewusster und um einige echte Freunde reicher geworden und ich öffne mich für den Wandel, denn Leben ist und bleibt Veränderung.

~ *Doch das Großartigste ist, dass ich mich endlich verbunden fühle.
Ich bin ich selbst und ganz bei mir!~*

Mein langer Weg hat mich das finden lassen, was immer schon zu mir gehörte. All das war längst in mir angelegt. Doch jetzt erst sah ich es, weil ich eine neue Entscheidung traf ~ für ein Leben in voller Selbstverantwortlichkeit. Ich nahm mir Zeit nur für mich selbst und ging durch viele Prozesse innerer Arbeit. Ich holte tief Atem und vergab meiner Vergangenheit.

~ *Jetzt konnte ich einverstanden sein mit allem und irgendwann auf meiner langen Reise fühlte ich sie plötzlich wieder, diese Verbindung zu meinem Herzen und meinem JA zum Leben.~*

Ich fand den Weg zu Gott und mit ihm diese tragende Kraft, die mich leitet und mir mein Vertrauen ins Leben zurückgab. *Gott liebt mich so, wie ich bin.* Ich bin göttlich und genauso richtig, wie ich bin. Und seitdem ich das verstanden hatte, kann ich alles annehmen, was ich früher ablehnte.

Als ich aufbrach in eine neue, noch ungewisse Zukunft, öffneten sich mir viele neue Türen. Jeder einzelne, mutige Schritt hat sich gelohnt und mein

Leben hat sich seither komplett verändert. Ich kehre auf diesem Weg nie mehr um und bin sehr dankbar für alles, was seit meinem Kurswechsel geschah.

~ Die Annahme von allem, was ich bin, brachte mir den ersehnten inneren Frieden. ~

Ich möchte dir Mut machen und dich inspirieren, selbst auch loszugehen auf diese wundervolle Reise in dein Inneres.

Mein authentischer Bericht macht klar, wie leer und erschöpft ein Mensch sich fühlt, wenn er nicht mehr achtsam mit sich selbst ist. Er zeigt auf, dass man sich selbst verliert, wenn man sein wahres Ich versteckt und mit Masken tarnt nur aus Angst davor, abgelehnt zu werden. Doch wenn du dich selbst annimmst, wie du bist, dann kann dich im Außen niemand mehr verletzten!

Wenn du diesem Weg folgst, wirst du womöglich viele Tränen weinen, weil du dir selbst ganz tief begegnen wirst und dich endlich wieder spürst. Doch deine Tränen waschen dich frei von all dem Schmerz, den du erlitten hast. Und damit entsteht ein neuer ganz wundervoller Raum in dir, den du mit alldem ausschmücken kannst, was deine Träume dir erzählen. Dieser Weg lohnt sich und du willst ihn nie wieder verlassen, weil er großartig ist und dich zu deinem wahren Selbst führt.

~ Vergib deiner Vergangenheit, deinen Fehlritten und deinen Schwächen, denn all das gehört zu dir und macht deine Einzigartigkeit aus. ~

» *Mach deine Träume sichtbar und lebe sie.*

Nach seinen Werten und Bedürfnissen zu handeln, ist die Basis für ein glückliches, erfülltes Leben. <<

– MANUELA MÜLLER

Es lohnt sich immer, dem zu folgen, was dein Herz dir sagt. Wenn du Träume hast und fest daran glaubst, kannst du dir alles verwirklichen, denn du bist der Erschaffer deiner Welt. Deine Gedanken haben eine unglaubliche Macht und führen dich zum Ziel.

~ Denkst du in Chancen, geschehen Wunder. Denkst du in Problemen, entstehen Dramen. In welche Richtung du denkst und letztlich handelst, bestimmst ganz allein du. ~

Steige empor ins Licht und wachse heran zu einer wundervollen Blume, deren Samen bereits alle in dir angelegt sind. Mein Buch kann dich dazu einladen, laufen musst du allein!

Ich erzähle dir nichts Neues. Ich erinnere dich nur an all das Wissen, was längst in dir ist! Alle Weisheit, alle Selbstheilungskraft, alle Liebe und Dankbarkeit. Alles ist in dir.

*~ Vielleicht spürst du, wie erwünscht du bist. Vielleicht erinnerst du dich, wie weise du bist. Vielleicht erahnst du, wie wertvoll du bist.
Ich bin sehr dankbar, dass du ein Stück mit mir gehst. ~*

Herzlichst, deine Manuela

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Manuela Müller". The signature is fluid and cursive, with "Manuela" on top and "Müller" on the bottom, though the lines are somewhat overlapping.