

# Fühle Dein Licht

in Deinem Ich

Xelopheen & Lisa

Besuche uns im Internet:

**www.licht-im-ich.de**

oder:

**www.lichtimich.de**

© 2023 Xelopheen, Lisa

Verlagslabel: Licht im Ich

ISBN Softcover: 978-3-347-82957-2

ISBN Hardcover: 978-3-347-82961-9

ISBN E-Book: 978-3-347-82967-1

ISBN Großschrift: 978-3-347-82968-8

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

## **Der Autor**

Nach über 30 Jahren einer Beziehung und der Entbehrung meiner selbst, sagte meine damalige Frau „ Ich glaube ich brauche jetzt mal Zeit für mich. Du suchst Dir vielleicht besser eine eigene Wohnung „,

Jetzt nachdem ich, gelernter Maurer und Fachinformatiker, die Wellen und Träume mit meiner damaligen Familie erleben durfte, habe ich gelernt ich selbst zu sein. Meinen Weg zu gehen und mit mir und der Umwelt im Einklang zu "Sein". Bei meiner langen Reise durch Spanien und anderen Orten, sind mir viele Menschen begegnet, die sich mit Spirituellen Dingen beschäftigt haben. Die mich auf meinen Weg begleiteten und unterstützt haben, dahin zu kommen wo ich jetzt bin.

So, dass ich mich mit meinem „Ich“ ins Licht begeben konnte und nun einige Strahlen davon weiterreichen möchte.

Ich durfte nun meine Twinflame treffen und bin jetzt "Glücklich",  
und "Zufrieden" mit ihr verheiratet.

Und ich bedanke mich bei Lisa, für Ihre Unterstützung.  
Mit allem was ich geben kann.

**Unendliche Liebe**



# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| <b>VORWORT</b>                                    | <b>9</b>  |
| <b>DIE 4 WICHTIGEN FRAGEN</b>                     | <b>15</b> |
| 1. Wie fühlst Du Dich? ..... Wirklich !!!         | 15        |
| 2. Um „Was“ geht’s denn?                          | 18        |
| 3. Was kann denn im schlimmsten Fall passieren?   | 19        |
| 4. Was kannst „Du“ jetzt, in diesem Moment tun?   | 20        |
| <b>BEVOR DU JETZT LIEST WAS WIR GEMACHT HABEN</b> | <b>23</b> |
| <b>WAS KANNST DU TUN UM ZU SEIN?</b>              | <b>24</b> |
| Erstmal keine Nachrichten mehr.                   | 24        |
| Kein Fernsehen mehr                               | 24        |
| Kein Internet                                     | 24        |
| Kein verstellen                                   | 25        |
| Halte Dich von Leuten fern die Dir nicht gut tun. | 26        |
| Löse Dich von Kontakten                           | 26        |
| Denke nicht Negativ                               | 27        |
| Lasse Dich nicht in negative Energieen ziehen     | 27        |
| Befreie Dich von materiellen Dingen               | 28        |
| Verlasse Dich immer auf Dein Bauchgefühl.         | 29        |
| <b>UNSERE EMPFEHLUNGEN SIND:</b>                  | <b>32</b> |
| Euer inneres Lied                                 | 34        |
| Meditation  | 36        |
| Deine Mitte                                       | 38        |
| Zeichen   | 41        |
| Dankbarkeit & Wertschätzung                       | 45        |
| Erwartungen und Enttäuschung                      | 46        |
| Twinflames & Dualseelen                           | 48        |
| Mein Weg aus der Depression                       | 50        |
| Lernaufgaben                                      | 55        |
| Verzeihen & Vergeben                              | 57        |
| Vertrauen   | 58        |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| Mut                                 | 59         |
| Ängste                              | 61         |
| Mangel                              | 67         |
| Depression                          | 68         |
| Kampf                               | 69         |
| Manifestieren                       | 70         |
| Wünsche                             | 71         |
| Glücklich- „Sein“                   | 75         |
| Zufrieden- „Sein“                   | 76         |
| Gefühle                             | 77         |
| Loslassen                           | 78         |
| Materielle Dinge                    | 80         |
| Trauer                              | 82         |
| Ego                                 | 85         |
| Kein zurück                         | 87         |
| Unseren Wert erkennen               | 87         |
| Liebe                               | 91         |
| Dankbarkeit                         | 92         |
| Am Glück                            | 92         |
| Fülle oder Kopf?                    | 93         |
| Energien                            | 93         |
| <br>                                |            |
| <b>EIN PAAR MEINER GEDANKEN</b>     | <b>94</b>  |
| Verschmelzung mit seiner Flamme     | 94         |
| Noch nicht sicher ? Gedanken.... .  | 95         |
| Nochmal so zur Erinnerung für mich. | 98         |
| Punkt der Erkenntnis                | 99         |
| <br>                                |            |
| <b>CHECKLISTE</b>                   | <b>100</b> |
| <b>SCHLUSSWORT</b>                  | <b>103</b> |

# Fühle Dein Licht

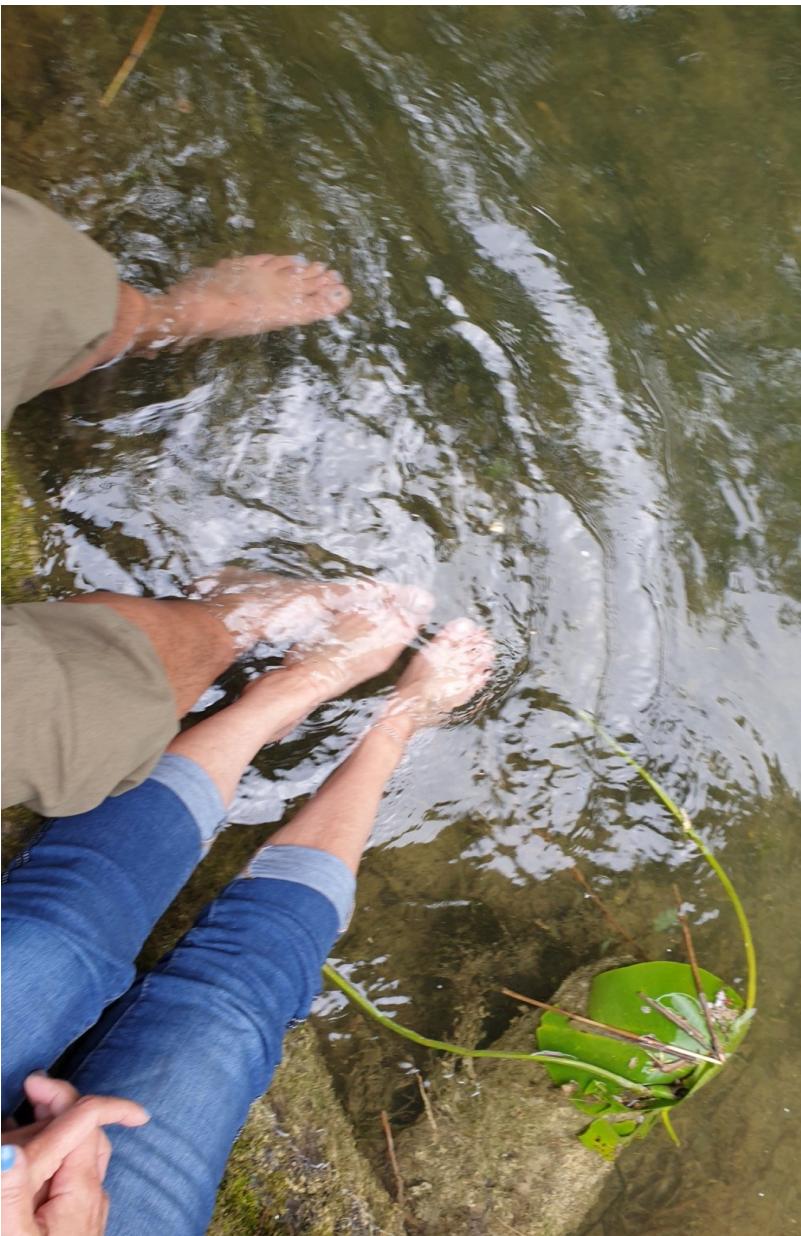
## ∞ In Deinem Ich ∞

Viel Spaß,

**Dein neues Leben zu beginnen**

**Die Heilung deiner Seele beginnt**

**„Jetzt“**



# Vorwort

Dir ein herzliches Hallo,

und einen wunderschönen Tag an alle in der Welt da draußen.

Wir möchten Dich zu unserem ersten Buch begrüßen und Du willst sicher wissen wie das so ist, wenn man seinen Weg ein gutes Stück gegangen ist. Dann lass Dir gesagt sein, Du wirst eine wunderbare Reise zu Dir und in Dein selbst machen.

Es wartet eine frohe und leuchtende Person auf Dich, mitten auf Deinem Weg, die Dich herzlichst in Empfang nehmen wird. Du wirst erfahren wie warmherzig, gütig und gut Du bist!

Voller Wärme und gefühlen und welche Geborgenheit Du Dir selber geben kannst. Du wirst spüren wie Deine Aura zu leuchten beginnt und Du damit ansteckend wirst. Du kannst erstrahlen wie ein Stern voller positiver Energie die andere in ihren Bann zieht, wie Du es noch nicht erlebt hast.

Wie auch immer Du Dich entscheidest, Deinen Weg fortzusetzen. Wir möchten Dich an die Hand nehmen und Dir von den Möglichkeiten erzählen, die uns auf unserem Weg begegnet sind.

Wir werden versuchen, Dich die tiefsten Ängste fühlen zu lassen, Deinen Schmerz zum Vorschein zu bringen und Dich in Deine Abgründe blicken zu lassen, die tief unter Deinen Masken verborgen sind.

**Um so eine klitzekleine Wunde zu reißen, die Dir einen kleinen er-haschenden Blick erlaubt,**

auf Deine wunderschöne, hell leuchtende und strahlende

*Seele*  
*Seele*

**Folgende Anmerkung noch bevor es los geht!**

Du brauchst am Anfang nicht alles verstehen und Du solltest auch nicht unbedingt, direkt alles erforschen wollen. Vor allem, wenn Du meinst es hat gerade keinen Bezug auf Dein jetziges Leben.

Nimm Dir am Anfang die Seiten vor, die Du im Moment für Dich als sinnvoll erachtst.

Nach und nach wird Dich die eine oder andere Erkenntnis dazu verleiten, auch die anderen Inhalte zu verinnerlichen.

Gerade am Anfang ist man wissbegierig und man geht das Buch erstmal komplett durch. Würden wir auch machen, denn auch wir sind Neugierig;). Nachdem Du das Buch das erste mal gelesen hast um deine Neugier zu befriedigen, lese die Seiten die Dich interessieren erneut und versuche Deine Erkenntnisse zu verinnerlichen.

Kurz zur Formulierung der Sätze:

In der Schreibweise der einzelnen Sätze waren wir darauf aus, diese in einem Präsentationsstil zu formulieren.

Um Dir, die Pausen zu ermöglichen, über die gelesenen Inhalte nachzudenken und diese auch zu verstehen.

Wir haben Bewusst größtenteils z.B. auf Ausrufezeichen verzichtet, weil Du selbst entscheiden sollst was für Dich wichtig ist.

Vielelleicht trägst Du sie ja nachträglich für Dich ein.

---

Wenn Du möchtest, lege Dir Stift und Papier zur Seite, notiere Dir wichtige Punkte und schreibe vielleicht Deine Erkenntnisse auf. Dadurch bekommst Du einen besseren Überblick über Dich selber.

Durch das schreiben und wiederholte lesen, wird Dir bewusster was da in Dir vorgeht.

---

(Lisa)

---

Einige Wörter die Dir begegnen, scheinen Dir vielleicht erstmal fremd erscheinen, die aber später im Buch erklärt werden. In der Inhaltsangabe kannst Du diese Wörter finden, und auf der entsprechenden Seite nachschlagen.

Bitte versuche Dir zu allem Deine Meinung zu bilden.

Lasse jede Seite auf Dich wirken.

Versuche für Dich zu klären, in wie weit unsere Erkenntnisse auf Dich einwirken und in Dir vorhanden sind.

Kommen wir also langsam zu Dir selbst.

Es ist also Dein Weg zu Dir, zu Deinem Bewusstsein, in dem Du aus Deinem ganzen Kreislauf ein wenig ausbrichst.

Und Dich ganz auf Dich konzentrierst.

**So dass Du (allein "Sein") kannst.  
Mit Dir selber.**

- ⇒ Du darfst Dich so akzeptieren wie Du bist
- ⇒ Dich gibt es nur einmal
- ⇒ Du bist so perfekt wie Du bist
- ⇒ Du hast keine Fehler
- ⇒ Es gibt keine Fehler
- ⇒ Weder an Dir noch sonst irgendwo in der Welt
- ⇒ Alles ist gut so wie es ist, und es soll so sein

**Denn jeder hat seine eigenen Lernaufgaben.**

Voran sei gesagt das man das auch zulassen darf und das Ganze auch in sein Leben lassen will. Denn der Weg, DEIN WEG, ist ein Prozess und es bedarf vieler Lernaufgaben. Die wir alle auch schon kennen und als Sehnsucht in uns tragen.

Und das alles braucht eine menge "Mut" und „Vertrauen“, in Dich selber.

**Bist Du es Dir Wert?**

Es ist natürlich auch mit Schmerzen verbunden, denn vieles kann man nicht von Heute auf Morgen einfach mal so loslassen.  
„Aber darum geht es auch sehr viel“.

**Altes Loslassen**, so dass neues Platz bekommt.

Aber das ist es ja, dass alte Leben hinter sich lassen und ein frisches neues Abenteuer beginnen. Mit all den Freuden und schönen Momenten die wir in unser Leben lassen wollen und uns ausschließlich an den schönen Dingen des Lebens erfreuen.

**Und alles was uns nicht gut tut, nicht mehr in unser Leben lassen.**

Bitte mach Dir erst einmal "Bewusst" klar,

**"Willst Du das ?".**

Und dann aber kein wenn und aber, sondern  
**- Jetzt geht's los -**.

Denn wenn Du einmal diesen Prozess gestartet hast, gibt es kein Zurück mehr.

Es werden Dir immer mehr Dinge um Dich herum auffallen, die Deiner Ansicht nach, nicht richtig sind oder schief laufen.

Sei es bei Deinen Verwandten, Bekannten, Freunden oder anderswo in der Welt.

Sowie bei ganz banalen Dingen wie Krieg, Corona, Internet oder so was in der Art.

*(Natürlich verschließen wir nicht die Augen davor, aber es ist „Jetzt“ und „Hier“, „bei Dir“ erstmal nicht wichtig)*

**„Nur Du selbst kannst Dich heilen ,“**

**„Liebe ,“**

**„Lebe ,“**

**„Lache ,“**



# Die 4 wichtigen Fragen

Die wichtigsten 4 Fragen für uns,  
die wir uns immer stellen,  
sind:

## 1. Wie fühlst Du Dich ? ..... Wirklich !!!

Und Du solltest diese Fragen gnadenlos ehrlich für Dich beantworten.

Und Dich nicht mit einem knappen, „gut“, „geht so“, oder „echt beschissen“ usw. zufrieden geben.

Fühle wirklich in Dich hinein. Nimm Dir einen Moment Zeit. Stell Dich vielleicht vor einen Spiegel und lass Dein Bauchgefühl sprechen. Atme ein paar Mal tief ein, und dann spür Dein Gefühl ganz tief in Dir drin.

Lass Dir ruhig Zeit dabei und dann lass Sie raus. .... . . . .

Die **Angst** die Dich erfüllt, die ganz tief aus Dir heraus will.

Der **Schmerz** der Dich von innen heraus **zerfrißt**  
Dir den **Atem** **stiehlt**  
und Dir fast Dein **Herz** **zerreißen** lässt.

Dann geh auf sie zu.... .

und heiße Sie Willkommen mit offenen Armen

Die Angst die da ganz tief, in Dir vergraben ist

Wie kommst Du jetzt an Deine Gefühle ran?

Nun, Du nimmst Dir den Moment und gehst Deine Gedanken und Erinnerungen Durch.

Zum Beispiel:

- Was ist jetzt schlimm an Deiner Situation?
  - Was tut Dir jetzt am meisten weh?
  - Wer unterdrückt Dich gerade?
- Was sind Deine schlimmsten Erinnerungen?
  - Was kann im übelsten Fall passieren?
  - Wohin wird dieser Weg führen?
    - Was ist Wenn?
    - Wieso dass alles?
    - Warum ich?
    - Was ist passiert?
  - Wen geliebten hast Du verloren?. Usw.

Es gibt in jedem Leben eine Menge an Dingen, die uns in unserer Vergangenheit nicht gut getan haben. Und jeder tut gut daran, auch die kleinsten Erfahrungen die uns nicht gut getan haben, loszulassen. Also darüber nachzudenken:

Wieso tat es mir weh?

Weshalb habe ich es so empfunden?

Warum ist es mir so stark in Erinnerung geblieben?

Was hat es mit mir gemacht?

Wie habe ich mich gefühlt?

Wie war mein Schmerz?

Jetzt sollte man es akzeptieren und sich klar machen, das es gut war das es passiert ist weil,

**sonst wärst Du jetzt nicht der Mensch der Du bist.**

Jetzt magst Du sagen „**Verdammte Scheiße**, wenn das doch nicht gewesen wäre, dann wäre ich doch jetzt nicht in der Situation „ also was soll das dumme Gelaber?“

Aber die Tatsache, dass Du jetzt an diesem Punkt angelangt bist, und Deinen Weg gehen möchtest.

Zeigt Dir:

Dass Du all diese Erfahrungen brauchtest **um jetzt**,

**in diesem Moment** bereit zu sein,

**Deinen Weg zu gehen.**

Und ja, vieles **War** oder **Ist** Scheiße. Aber wichtig!

Lass Dir **bitte** Zeit, bei jeden in Dir aufkommenden Gedanken an eine schlechte oder schlimme Situation in Deinem Leben.

**Und ergründe sie sorgfältig. Mit den vorangegangenen genannten Fragen.**

Alle Erfahrungen die Du gemacht hast, sind wertvoll für Dich.

Nicht nur die Guten. Wenn Du auf gute Erinnerungen stößt, versuche sie einen Moment festzuhalten und erfreue Dich erneut darüber. Auch hier dürfen durchaus ein paar Tränen fließen.

## 2. Um „Was“ geht’s denn ?

Frage Dich immer wenn Du zweifelst oder wenn Du vor wichtigen Entscheidungen stehst.

Tja, um was geht es Dir denn eigentlich? Hast Du Dir die Frage schon einmal gestellt?

Mir z.B. geht es darum in innerer Zufriedenheit mit mir, mit meinem Umfeld und in Harmonie mit Mutter Erde und somit der Natur zu leben.

- Ich möchte zufrieden mit mir selbst sein
- Ich möchte mich so lieben wie ich bin
- Mich akzeptieren wie ich bin
- Ich möchte frei sein von negativen Gedanken
- Mit meinem ganzen Erscheinen positive Energieen wiederspiegeln
- Etwas gutes bewirken, dass auch andere Menschen wieder glücklich sein können.
- Ich möchte lieben und geliebt werden und vor Liebe sprühen
- Mit meinen positiven Gedanken weiterhelfen
- Einfach zufrieden sein, und glückliche und zufriedene Momente erleben

---

Wie fühle „ich“ mich damit?

Was sagt „mein“ Bauchgefühl?

Worum geht’s denn wirklich?

Worum geht es „mir“ denn überhaupt?

Nach einer Weile wirst Du diese Fragen verinnerlichen und wirst

Deine Entscheidungen intuitiv treffen können.

Dein Leben wird einfacher werden.

Einfach weil Du für Dich klargemacht hast,

---

**Was Für Dich das Beste ist.**

---

### **3. Was kann denn im schlimmsten Fall passieren?**

Eine wichtige Frage die sich jeder stellen darf, wenn man nicht mehr weiter weiß oder jemand in der Zwickmühle ist und gerade nicht weiß wie er sich entscheiden soll. Auch und vor allem wenn es evtl. negative Konsequenzen hat.

Aber, was kann denn wirklich im schlimmsten Fall passieren? Im aller, aller schlimmsten Fall, würden die meisten Leute sagen, sterben. Und da haben sie vielleicht recht!

**Aber ist denn das wirklich so schlimm, wie es uns allen beigebracht wird?**

Denken wir kurz darüber nach.

Es tut uns nichts mehr weh  
Alle Sorgen und Ängste sind dahin  
Im schlimmsten Fall passiert **nichts**

Keiner weiß wirklich oder kann mit Bestimmtheit sagen was dann kommt, oder? Also, es kann nichts mehr kommen oder aber eben genau das Gegenteil. Alles ist möglich. In jeder, für sich, vorstellbaren Konstellation vielleicht.

Ein anderer Fall:

In den meisten Fällen würde es wohl in irgendeiner Weise an unseren Geldbeutel gehen. Oder in irgendeiner Art und Weise unser Hab und Gut schmälern. Aber was ist denn so wichtig daran? Leben wir nicht fast alle im absoluten Überfluss?

Selbst in den schlimmsten Fällen, können wir uns auf die Hilfe von anderen Menschen verlassen, oder vielleicht sogar Hilfe von der Regierung bekommen.

Ich sage für mich:

**Nichts!** Nichts kann passieren!

#### **4. Was kannst „Du“ jetzt, in diesem Moment tun?**

Ganz einfach eigentlich, im „-Hier und Jetzt-“, leben.

Nicht in der Zukunft und nicht in der Vergangenheit. Nicht darüber nachdenken wie oder was früher war und auch nicht darüber nachdenken was morgen, übermorgen, in 3 Wochen oder nächstes Jahr sein wird.

Sondern einfach jetzt im Moment, wie ist es **jetzt**. Gerade in diesem Moment in dem Du jetzt diese Zeilen liest. Ich bin ziemlich sicher, Du musst nicht hungrig, Du musst nicht frieren und Du hast ein Dach über dem Kopf. Im Idealfall hast Du noch einen Partner an Deiner Seite der Dich liebt.

Wenn man die äußeren Umstände einfach mal ignoriert und bei-seite legt, ist doch **jetzt** in dieser Sekunde alles in Ordnung. Oder?

Und wieso sollte das nicht immer so sein können? Wenn man sich dem „-Hier und Jetzt-“, immer Bewusst ist.

Und auch in allen anderen Fällen, in denen es jetzt den Menschen nicht so gut geht, weil sie Schmerzen haben, unheilbar krank sind, oder auch sonst keinen Ausweg mehr sehen, sei gesagt.

**Ab jetzt kann es besser werden.  
Weil Du Dich dazu Entscheidest!**