

KREIERE AUS DEINEM LIEBESSCHMERZ JETZT EIN NEUES LEBEN

5 Denkfehler, die Du bei Liebeskummer unbedingt vermeiden solltest.

Liebeskummer ist eine schwere Krankheit. Du fühlst Dich ausgelaugt. Du kannst Dich auf nichts konzentrieren. Du hast Magenschmerzen oder Herzschmerzen. Du hast vor allem Angst vor den Abenden zu Hause. Du willst weder lesen noch fernsehen. Ja, Du kannst nicht einmal Musik hören. Du kannst Dich nicht auf Deine Arbeit konzentrieren und findest keine Sekunde am Tag zur Ruhe.

Und das kann-je nach Situation-sehr lange andauern. Eine Faustregel sagt, pro zusammen gelebtes Jahr, ein Monat. Manchmal sogar auch länger. Das kommt auf die Seelenverbindung an. Und auf die alten, nicht transformierten Verletzungen und Karmen.

Eines sollten wir uns immer vor Augen halten: Nichts im Leben geschieht umsonst. Kein Partner oder Partnerin tritt umsonst in unser Leben. Wir alle haben unsere Seelenverträge und Lernaufgaben.

Es geht hier nicht nur um Trennung. Es kann auch sein, dass Du und Dein Gegenüber noch zusammen seid. Auch da gibt es oft Liebesleid. Sei es, dass Du betrogen wurdest, oder dass Dein Gegenüber Dich immer wieder wegschubst, beleidigt, lieblos ist. Dann hast Du schon eine Vorahnung, die immer wieder Schmerzen bereitet. Du hast ein

ungutes Gefühl, verdrängst es und denkst – das wird schon wieder. Und da sind noch die vielen Dual-On-Off-Beziehungen, die so manche Menschen an ihre Grenzen bringen.

Es gibt folgende Phasen, die wir bei Liebeskummer durchleben:

-Nicht wahrhaben wollen

Du wurdest verlassen oder hast in Deiner bestehenden Beziehung erkannt, dass sich schleichend viel verändert hat. Oder Du wurdest betrogen.

Das alles ist sehr schmerzhaft und der Liebeskummer ist nicht abzuwenden. Der Schmerz ist da, dazu kommt die Angst vor dem Alleinsein, die Verlustangst. Erst bist Du erstarrt und schockiert. Danach folgt die Unruhe, die vielen Fragen. 24 Stunden am Tag drehen sich Deine Gedanken um Deinen Partner. Dein Herz schmerzt. Du bist leer und möchtest nur weinen.

-Wieder herstellen wollen

Jetzt bist Du in der Phase, wo Du Gefahr läufst, alles zu tun, um Deinen Partner wiederzugewinnen. Du gibst Dich auf, hast wahrscheinlich Deinen Selbstwert verloren und machst alles, um Deine Beziehung zu retten. Wahrscheinlich wartest Du die ganze Zeit auf eine Nachricht und schaust in Social Medias, ob Du etwas von Deinem Gegenüber erfährst. Das alles ist eine natürliche Reaktion.

-Erkennen

Diese Phase tut nochmal so richtig weh und eine tiefe Traurigkeit kommt auf. Doch diese Trauer ist sehr wichtig und Du solltest sie unbedingt zulassen.

-Akzeptieren

Jetzt beginnst Du, Dich selbst zu sehen, Dich anzusehen. Deine alten Themen und Muster anzusehen, Deine Schattenseiten zu integrieren. Das ist eine enorm wichtige Phase für Deine Entwicklung.

-Loslassen

Mit dem Loslassen beginnt die Freiheit. Oft kommt gerade dann unser Gegenüber wieder auf uns zu. Du weißt jetzt was Dir gut tut, was Du willst. Du hast DICH kennengelernt. Und vor allem hast Du gelernt, Grenzen zu setzen.



All diese Phasen sind wichtig und nicht zu umgehen. Wir können davor nicht abhauen. Es ist auch gut so, denn, wie schon gesagt, nichts geschieht umsonst. Auch wenn wir das nicht wahrhaben wollen. Und je mehr wir den Schmerz annehmen, umso schneller können wir ihn transformieren und somit auch alte Muster aus der Vergangenheit.

Den Schmerz zu verdrängen ist keine gute Lösung. Gleich weiterlaufen, in die Hände des nächsten Menschen, verursacht irgendwann neuen Schmerz. Denn alles will angesehen werden.

Als Kind konnten wir unsere Emotionen noch rauslassen, doch zu oft wurden sie von den Erwachsenen unterdrückt, da sie uns nicht verstanden haben. So ging das über Generationen.

So werden wir Erwachsene mit unterdrückten Emotionen. Und dann meldet sich unser kleines, inneres Kind wieder.

Von außen schickt uns unsere Seele dann Situationen und vor allem Menschen, die uns bei der Entwicklung helfen. Das ist wunderbar, wenn wir es erkennen.

Doch oft wird es nicht erkannt und wir fühlen uns als Opfer.

Und genau dieser Schmerz, wenn wir ihn fühlen und annehmen lernen, bringt uns in die Eigenliebe und befreit uns von der Abhängigkeit

Ich erzähl Dir jetzt kurz von mir:

Liebeskummer war jahrelang mein Wegbegleiter. Ich hab alles durchlebt. Ich hab verlassen und wurde wegen einer anderen Frau verlassen. Mir ist ein Partner verstorben. Ich wurde betrogen und erniedrigt. Und es ist von Mal zu Mal schlimmer geworden, weil

meine Verlustangst immer größer wurde. Deshalb verbog ich mich und verlor mich immer mehr. Nur, um nicht verlassen oder betrogen zu werden.

Mein Selbstwert war im Keller, genauso wie mein Erfolg. Alles ging den Bach runter. Denn mein Leben war Liebeskummer. Bis ich meine Schattenthemen ansah, ich war gezwungen dazu. Ich beleuchtete jede Phase meines Lebens und mein inneres Kind. Meine Schmerzen, meine Kämpfe, meine Handlungen, mein Karma, astrologisch meine Geburtsminute.

Heute geht es mir besser denn je. Ich habe mich gefunden. Und ich bin jedem einzelnen meiner Entwicklungshelfer so dankbar für die Erfahrungen, die ich machen durfte. Sie haben mich zu der Frau gemacht, die ich heute bin. Und ich liebe mein Leben. Ich habe mein Herz geöffnet für die Liebe.

Das alles klingt vielleicht oberflächlich, einfach. Nein, einfach war es nicht. Doch als ich erkannt hatte, worum es im Leben geht und dass die geistige Welt nur Gutes für uns bereit hält, um endlich unser eigenes Ich zu erkennen und zu leben, konnte ich ganz schnell meine Transformationsschritte durchlaufen.

Ich war nicht mehr beleidigt und gekränkt, egal, was mein Gegenüber gerade wieder an Verletzungen für mich parat hatte. Ich sah nur noch gespannt zu, in Liebe, im Wissen, das alles gut ist, wie es ist.

Auch wenn Du Deinen Partner vermisst, total im Schmerz steckst, dann weiß einfach, dass alles für Dich zu Deinem Besten ist.

Wenn Du vor Schmerzen weinen willst, dann weine. Du kannst stundenlang weinen. Das schadet weder Deinem Aussehen, noch

Deiner Gesundheit. Im Gegenteil, Tränen klären. Du wirst danach sogar besser aussehen.

Nur hüte Dich vor folgenden Fehlern:

- ★ Egal, wie groß der Schmerz ist, wie schlimm es gerade ist, sieh Dich nicht als Opfer.

Die geistige Welt gibt Dir immer genau die Aufgaben, wo Deine Seele noch lernen darf. Opferhaltung verzögert Deinen Entwicklungsverlauf, der so dringend notwendig ist. Du musst nicht so lange trauern. Du darfst entscheiden. Es kann Deinen Schmerz nicht gleich lindern. Doch wenn Du Dich nicht als Opfer siehst und weißt, warum bestimmte Aufgaben und Situationen in Dein Leben kommen, kann daraus ein ganz neues ICH entstehen. Du mit Deinem neuen ICH wirst Fähigkeiten in Dir entdecken, von denen Du vorher nichts gehnt hast.

- ★ Such keine Schuld.

Weder bei Dir, noch bei Deinem Gegenüber. Das erzeugt sehr negative Schwingung und Du kommst dann sehr schwer raus. Es gibt keinen Schuldigen, egal was passiert ist. Emotionen sind da, um angesehen und gefühlt zu werden. Dadurch können sie heilen und ins Positive umgewandelt werden. Und jeder von uns hat einen Keller, in dem Emotionen brodeln, die endlich angesehen werden wollen. Das kann aus der Kindheit kommen oder auch mitgebrachtes Karma sein. Das haben wir alle. Sieh Dein Gegenüber als Entwicklungshelfer, auch

wenn es noch so schwer ist. Doch glaub mir, es wird sich so viel in Deinem Leben zum Positiven verändern.

★ Schrei STOP zu Deinem Kopfkino.

Am schlimmsten ist das Kopfkino, besonders wenn eine dritte Person im Spiel ist oder war. Es reicht auch schon die Angst aus, dass Dein Gegenüber sich mit jemand anderen trifft. Das tut so verdammt weh. Schrei STOP zu Deinem Gehirn, wenn Du Dir die Szenen vorstellst. Du bist oder warst nicht dabei. Je mehr Du Dir die Szenen vorstellst, umso mehr aktivierst Du genau das. Vergiss nicht, alles ist Energie. Ich weiß aus Erfahrung, wie schwer es ist, STOP zu sagen. Doch mit Bewusstsein und Training geht das, glaub mir. Jedes negative Kopfkino erzeugt negative Emotionen. Und genau diese strahlst Du dann aus. Vor allem spürt das Dein Partner, bzw. Expartner. Und auch die anderen Menschen spüren Deine Schwingung.

★ Lauf nicht gleich in die nächsten Arme.

Nimm Deine Traurigkeit an Alleinsein ist All-eins-sein. Deine Seele will gehört werden. Es will etwas geheilt werden, gefühlt werden. Mit Ablenkung funktioniert das nicht. Es holt Dich wieder ein. Nur dann, wenn Du in Deine Selbstliebe kommst, ziehst Du den Partner oder die Partnerin auf Augenhöhe in Dein Leben. Also nimm Dir bitte die Zeit, hab Geduld mit Dir und sieh den wunderbaren Menschen, der Du bist. Vielleicht steht dann auch der Grund Deines Liebeskummers wieder vor der Tür und sieht Dich mit ganz anderen Augen.

🌟 Vergiss nicht auf Dich.

Du bist die wichtigste Person in Deinem Leben. Auch wenn Du denkst, ohne Dein Gegenüber sei Dein Leben nicht mehr lebenswert. Versuch trotzdem, Dir jeden Tag etwas Gutes zu tun. Geh in die Natur, sprich mit ihr. Sie kann Dir so viele Antworten geben. Es gibt so viele Möglichkeiten, vor allem in der heutigen Zeit. Düfte, Bücher, Videos, Sport, Wasser, Affirmationen, Homöopathie, Freunde, Berater, und vieles mehr.

Und hier ist noch eine Warnung:

Auch wenn ich selbst sehr vertraut bin mit Karten, verfall bitte nicht in die Sucht des Kartenlegens. Ich weiß, dass es vielen so geht. Ich hab das hinter mir, und glaub mir, das bringt Dich nicht weiter. Ich liebe meine Tarotkarten und kann die Energien und Entwicklungen, die anstehen, sehr gut damit erkennen. Die geistige Welt gibt uns durch die Karten Botschaften. Ich setze sie auch oft ein, denn das kann sehr hilfreich sein.

Doch in meiner Verzweiflung hab ich viel Geld für Kartenleger ausgegeben, weil ich etwas Positives hören wollte. Ich wollte dass alles wieder gut wird und hab meine Seele nicht gehört. Hat mir ein Kartenleger die Wahrheit gesagt, hab ich mich an den nächsten gewandt, nur um wieder die nächsten Tage in Hoffnung zu überstehen.

Nochmal, Karten sind etwas Wunderbares, für mich etwas Heiliges, wenn man richtig damit umgeht. Lass Dich besser coachen, damit Du aus Deiner Situation, aus Deinem Schmerz ein wunderbares Leben kreieren kannst. Viele Kartenleger sind sehr gute Coaches, denn die meisten sind sehr hellichtig und haben viel Erfahrung. Nur bitte, verfall nicht in eine Sucht. Du kannst Dir auch selber Karten legen,

wenn Du das willst. Doch nur, wenn Du in Deiner Mitte und in Deiner Ruhe bist. Ansonsten bekommst Du keine oder eine verzehrte Antwort.

Und Karten sagen keine Zukunft voraus, nur Tendenzen. Entscheiden tut immer der Mensch. Denn Deine Emotionen bestimmen Deine Gedanken und dadurch erzeugst Du eben Schwingung. Und damit kreierst Du Deine Zukunft. Somit kannst Du Dein Kartenblatt jederzeit verändern.

Streicheleinheiten sind angenehm und so wichtig. Gerade in der Schmerzphase. Doch nur die Wahrheit bringt Dich weiter.

Es war mir ein großes Bedürfnis, dies hinzuzufügen. Denn ich hab in der Hinsicht viel erlebt. Und es ist so schade um die Zeit. Du schiebst dadurch Dein wunderbares Leben nur weiter hinaus.

Nach meiner Scheidung lief ich in die Hände von einem Hellseher, den ich einige Jahre lang immer anrief, wenn es mir schlecht ging. Danach wurde er sogar mein Lebensgefährte.

Das **ebook** von meinem Leben mit einem Hellseher

DER HELLSEHER UND DAS MEER

kannst Du bei Amazon bestellen:

Klicke einfach auf das Buch:



Die pdf Datei kannst Du Dir hier für 4,90€ herunterladen:

http://www.harmonie-salzburg.com/hellseher_und_meer/

Und jetzt:

Mach folgendes:



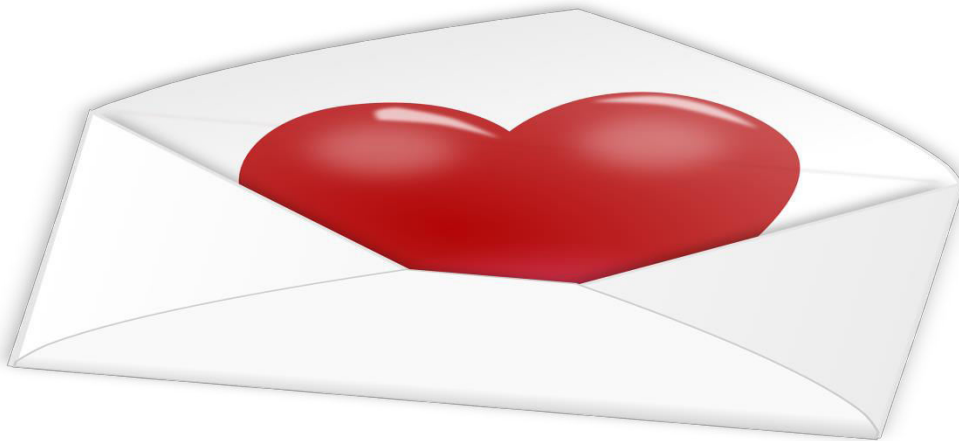
Schreib einen Hassbrief.

Schreib alle Emotionen auf, all Deine Wut und Deine Verbitterung. Du kannst Dein Gegenüber beschimpfen so viel Du willst. Am besten schreibst Du alles auf ein Blatt Papier, denn am Computer läufst Du Gefahr, auf SENDEN zu drücken. Wenn Dir nichts mehr einfällt, zerreiße das Papier, oder noch besser, verbrenn es. Lass die die Asche gegen den Wind fliegen.

Wenn Du das getan hast, muss Dein Gegenüber dir diese Emotionen nicht mehr spiegeln, denn Deine Seele hat Dir ja diesen Menschen geschickt, damit Du heil wirst.

Nimm alle Deine Emotionen wahr und bitte um Heilung!

Und dann schreib einen Liebesbrief an Dich:



Schreib alles auf, was an Dir toll ist. Deine Ehrlichkeit, Deine Kreativität, Dein Wissen, Deine Erfahrung, Dein Charisma, Dein Aussehen, Dein wunderbares Lachen, Deine Schlagfertigkeit.....was immer Dir noch einfällt. Du hast so viele Qualitäten. Schreib einen Liebesbrief an Dich!!!!!! Den hebst Du natürlich auf. Am besten liest Du ihn jeden Tag.

Vertrau darauf:

Menschen, die füreinander bestimmt sind, bleiben auch zusammen. Auch wenn es zwischendurch einmal eine Auszeit gibt. Ansonsten wartet da draußen etwas Besseres auf Dich, auch wenn Du es Dir im Moment noch nicht vorstellen kannst.

Und ich bin mir sicher, wenn du richtig mit Deinem Liebeskummer und Deiner schmerzlichen Erfahrung umgehst, dann geht es Dir so

wie mir. Du wirst Deine Berufung finden, Dein Hobby zu Deinem Beruf machen und ein Gefühl der Leichtigkeit spüren. Und das nenne ich dann **FREIHEIT**.

Keine Verlustangst, keine Existenzangst und keine Abhängigkeit mehr. Einfach Du sein. Und Du wirst NEIN sagen, wenn Du NEIN sagen willst.

Hier sind noch drei ganz wichtige Aussagen, an die ich mich immer halte:

Gedanken der Erwartungshaltung machen verrückt!

Nutze deine Magie!

Fokussiere deine Energie auf deine Projekte und Ziele!

Befreie Dich von Deinem Drama und mach aus Deinem Abfall Humus, damit neues Leben entstehen kann.

Ich wünsche Dir so sehr, dass Du ganz schnell wieder in Deine Kraft kommst, Dein wahres Ich siehst und Dir ein noch viel schöneres Leben kreierst, als Du Dir jemals vorstellen konntest. Und vor allem, dass Du in die Liebe kommst, mit allem, was ist. Glaub mir, dann werden Wunder geschehen.

Deine

Gabi Pollanz



Copyright 2017

Gabriele Pollanz

www.harmonie-gabi.at