

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 verschieden lange andauern. Das kommt auf die Seelenverbindung an. Und auf die alten, nicht transformierten Verletzungen und Karmen, die noch dringend angesehen und aufgelöst werden wollen. Und falls es sich um eine Seelenpartner- oder Dualseelenverbindung handelt, so habt Ihr ja auch die Aufgabe, Euch gegenseitig Eure Schattenthemen zu spiegeln.

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.

Vielleicht bist Du nicht getrennt. 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 viele von uns 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. Erstmal 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 vielleicht Deinen Selbstwert verloren und machst alles, um Deine Beziehung zu retten. Vielleicht wartest Du die ganze Zeit auf eine Nachricht und schaust in Social Medias, ob Du etwas von Deinem Gegenüber erfährst. Das sind natürliche und verständliche Reaktionen. Nur leider bringen sie uns genau das Gegenteil von dem, was wir anstreben.

-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. Denn es geht um Dich. In der Trauerphase kannst Du die Ursachen für Dein unglücklich sein herausfinden, um dann in die Lebensfreude zu kommen.

Die Ursache ist ja nicht das Problem mit Deinem Gegenüber, sondern das, was Du noch in Dir trägst, was eben angesehen werden will.

Hätten wir keine Schattenthemen, würden wir schon mit unserem Traumpartner ein Traumleben führen.

-Akzeptieren

Nun hast du die Vorstufe zum Loslassen erreicht. Du lernst langsam, alles anzunehmen, wie es ist. Du kannst das Gras ohnehin nicht ziehen, damit es wächst. Auch, wenn es hin und wieder schmerzt, langsam kommst Du doch schon in die Ruhe und Dein Bewusstsein wächst. Das ist das Ziel Deiner Seele, Deine Meisterschaft zu erlangen.

-Loslassen

Mit dem Loslassen beginnt Deine Freiheit. Möglicherweise kommt gerade dann Dein Gegenüber wieder auf Dich zu. Du weißt jetzt was Dir gut tut, was Du willst. Du hast DICH kennengelernt. Und vor allem hast Du gelernt, Grenzen zu setzen. Und Du hast keine Verlustangst mehr.



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 die alten 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 beleidigt. 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.

Warum? Ja, weil ich die Phasen nicht bewusst durchlebt habe, mich nicht transformiert habe, sondern immer wieder im Außen nach Liebe und Bestätigung gesucht habe. Natürlich konnte ich so nie richtig frei werden.

Bis ich meine Schattenthemen ansah, weil mich die geistige Welt und meine Seele dazu gezwungen hatten. Ich beleuchtete jede Phase meines Lebens und mein inneres Kind. Meine Schmerzen, meine Kämpfe, meine Handlungen, mein Karma, meine Astrologie.

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.

Auch wenn Du Dein Gegenüber 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.

Folgende Fehler solltest Du vermeiden:

- ★ **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. 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 geahnt hast.

- ★ **Such keine Schuld.**

Weder bei Dir, noch bei Deinem Gegenüber. Das erzeugt sehr negative Schwingung und Du kommst dann sehr schwer da 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 in Deinem Gegenüber. Ihr seid ja telepathisch verbunden. 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.

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 durch Sexualität 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.

🌟 Kümmere Dich um Deine Hobbys und Leidenschaften

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.

Am besten kümmerst Du Dich um Deine Hobbys. Was tust Du gerne? Was ist Deine Leidenschaft? Gerade in unserer jetzigen Uranuszeitqualität kann es durchaus sein, dass Du Deine Leidenschaft zu Deinem Beruf machen kannst. Und glaub mir, dadurch kommst Du bei Dir an. Du wirst von innen heraus strahlen und das spürt natürlich auch Dein Umfeld.

Gerade Situationen, wo es Dir schlecht geht, tragen dieses Geschenk in sich. Und Dein Gegenüber fühlt sich plötzlich frei, weil Du nicht mehr energetisch klammerst und losgelassen hast. Weil Du wieder Spaß am Leben hast.

Und dann kann es durchaus sein, dass er oder sie eine Entscheidung trifft. Nämlich, den Weg gemeinsam mit Dir zu gehen, falls Du das dann noch willst.

Wahre Liebe lässt eben frei.

Mach bitte folgendes:



Schreib einen Wutbrief.

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, kommen und 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. Glaub mir, es funktioniert.

Bedenke immer:

Gedanken der Erwartungshaltung machen verrückt!

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