



Sei mutig und wage Dich, für Dich zu gehen!

Der fünfte Heilschritt: Die Heilkraft des Mutes

Das eigene Leben in die Hand zu nehmen bedeutet, konsequent die Verantwortung für die eigene Gefühlslage und für die eigenen Lebensbedingungen zu übernehmen. Dies haben die meisten von uns nicht gelernt. Diese Selbstverantwortung wirklich ganz zu übernehmen, fordert uns auf, sämtliche Schuldzuweisungen loszulassen und über unsere eigenen Ängste hinauszuwachsen, sowohl unsere Angst, Altes loszulassen wie auch unsere Angst, uns in Neues hineinzuwagen.

Hast Du das Gefühl, Dein Leben zu leben oder erfüllst Du Deine Pflicht oder die Erwartungen anderer? Bist Du wütend auf andere in Deinem Leben, weil Du das Gefühl hast, wegen denen kannst Du nicht frei sein? Hast Du Angst, alleine im Leben zu stehen? Hast Du Angst, aus alten Strukturen auszubrechen, weil Du meinst, dann die Liebe oder die Anerkennung zu verlieren? Erlaubst Du Dir, Deinen Gefühlen Ausdruck zu geben und so zu handeln, wie Du möchtest? Nimmst Du Dich schnell zurück oder stellst Du Deine Bedürfnisse hinter die Bedürfnisse anderer? Hast Du überhaupt ein Gefühl für Deine Bedürfnisse und haben sie ein gefühltes Recht, da sein zu dürfen? Verhältst Du Dich angepasst und nett oder erlaubst Du Dir, auch mal aus der Reihe zu tanzen? Ist das, was andere von Dir halten, wichtiger als das, was Du möchtest? Hast Du Angst vor Ablehnung oder davor, kein Verständnis zu erhalten, wenn Du Dich traust, den Erwartungen nicht mehr zu entsprechen?

All diese Fragen, zeigen Dir auf, ob Du fremdbestimmt lebst oder authentisch, anders ausgedrückt, ob Du die Verantwortung für Dich übernimmst oder sie bei anderen lässt; und noch deutlicher, ob Du Deine Entscheidungen zur Handlung oder Nichthandlung aufgrund von Liebe oder Angst triffst. Angst verhindert die Veränderung zur Befreiung, Angst verhindert, in der Lebensfreude zu sein und den Lebensmut zu stärken. Liebe erlaubt Dir, Dich für Dich zu entscheiden und dass Du glücklich sein und Destruktives, Lebensverneinendes loslassen darfst. Dass Du Dein Leben so leben darfst, wie Du es für richtig hältst und es anders machen darfst als zum Beispiel Deine Eltern. Liebe fordert Dich auf zu wachsen und Dein Leben in Freude zu leben und über alles hinauszuwachsen, was Dich daran hindert.

Die Ängste zeigen sich als große Mächte, wenn es darum geht, in die Veränderung zu gehen, die nötig ist. Mutig zu sein heißt nicht, keine Ängste zu haben. Ängste sind die Form des Schutzes, der sich bildet, um Dich vor Verletzung zu schützen; der Nachteil ist, sie halten Dich im Alten. So ist es vollkommen natürlich, Ängste zu haben. Mutig zu sein bedeutet, sich zu wagen, über die Ängste hinauszuwachsen. Dazu braucht es die Entwicklung anderer Seelenqualitäten, vor allem das Vertrauen. Die Alternative zur Angst ist es, sich in Liebe zu schützen. Dies erfordert viel Mut, denn das geht nicht, ohne das Herz für sich und für andere zu öffnen. Und hier liegt das große

Wagnis, ein offenes Herz ist verwundbar, aber es ist auch lebendig und voller Liebe.

Der erste Schritt ist, sich dazu zu entscheiden und sich zu trauen. Sei mutig, für Dich zu gehen. Erlaube Dir, Dein Leben zu erfüllen. Beginne da, wo Du das Gefühl hast, es hindert Dich am meisten und übe Dich im Alltag, ehrlich zu Dir zu sein. Frage Dich, was Du wirklich willst, wenn es um Anforderungen geht, die an Dich gestellt werden. Hinterfrage, warum Du Dinge tust und ob Du sie gerne tust. Erlaube Dir, „Nein“ zu sagen zu dem, was Du nicht willst, zu dem, was Dich belastet.

Bitte die Engel, Dich in Deiner Entscheidung, in die Liebe und für Dich zu gehen, zu bestärken, Dich zu führen und Dir zu zeigen, was jetzt Dein nächster Schritt ist. Gehe in Dich, lächle in Dein Herz und empfangen den Impuls. Bitte Erzengel Michael Dich zu unterstützen, in die Kraft Deines Mutes zu wachsen.

Gerne begleite ich Sie in Einzelsitzungen oder in Fernberatungen dabei. ✨

Autorin

Ilona Arheit

Kesselstädter Straße 11
60314 Frankfurt

Tel.: 069 94942690

E-Mail: i.arheit@wege-zur-selbstliebe.de

