

Monika Heier

# 21 Sonnenstrahlen für deinen Weg

Anregende Sichtweisen für ein erfülltes Leben



Wie zärtliche Grüße der Sonne  
deinen Tag heller machen können



Monika Heier

# 21 Sonnenstrahlen für deinen Weg

Anregende Sichtweisen für ein erfülltes Leben

Wie zärtliche Grüße der Sonne  
deinen Tag heller machen können

**ISBN 3-938848-23-5**

Copyright (©) 2006 by Verlag Widenboom

Alle Rechte bei Monika Heier

Dieses eBook ist kostenlos und darf sowohl als Papiausdruck als auch in elektronischer Form in unbegrenzter Stückzahl vervielfältigt und weitergegeben werden, sofern der Inhalt nicht verändert wird, die Weitergabe unentgeltlich erfolgt und das Titelbild nicht in Bilddatenbanken und Bildkatalogen verwendet wird bzw. zum Download oder zum Verkauf bereit gestellt wird.

Titelbild und Bild im Textteil: Sven Heier & Gerhard Volkmann

Verlag Widenboom Limited

[info@widenboom.de](mailto:info@widenboom.de)

<http://www.widenboom.de>



# Monika Heier

## 21 Sonnenstrahlen für deinen Weg

### Einleitung

1. Ein Sonnenstrahl für deine Liebe
2. Ein Sonnenstrahl für deine Beziehungen
3. Ein Sonnenstrahl für deine Dankbarkeit
4. Ein Sonnenstrahl für deine Hoffnung
5. Ein Sonnenstrahl für dein Hier und Jetzt
6. Ein Sonnenstrahl für deinen Glauben
7. Ein Sonnenstrahl für deine Gelassenheit
8. Ein Sonnenstrahl für deine Lebensfreude
9. Ein Sonnenstrahl für deinen Frieden
10. Ein Sonnenstrahl für deine Lebenszeit
11. Ein Sonnenstrahl für deinen Reichtum
12. Ein Sonnenstrahl in deine Trauer
13. Ein Sonnenstrahl für deine Erleuchtung
14. Ein Sonnenstrahl für dein Lächeln
15. Ein Sonnenstrahl für deine Achtsamkeit
16. Ein Sonnenstrahl für deine Energie
17. Ein Sonnenstrahl für deine Fantasie
18. Ein Sonnenstrahl für deine Schatten
19. Ein Sonnenstrahl für deine Geduld
20. Ein Sonnenstrahl für dein Glück
21. Ein Sonnenstrahl für deine Weisheit

Danke

## 21 Sonnenstrahlen für deinen Weg

### Einleitung

Was wäre deine Welt ohne Licht? Machen wir uns eigentlich bewusst, welches die kostenlosen und doch so unendlich kostbaren Elixiere in unserem Leben sind? Nun fragst du dich vielleicht, weshalb ich im Zusammenhag mit Licht das Wort Elixier benutze. Im Wörterbuch finden wir dafür: „Heiltrank; Zaubetränk; Verjüngungsmittel (Lebenselixier).“

Ja, im Licht wohnt ein Zauber. Licht hilft heilen und verjüngt deine Seele. Licht und Liebe sind die Quellen des Lebens.

Das kleinste Licht kann Dunkelheit auflösen. Wir könnten Tausende von Seiten beschreiben und hätten dennoch nicht alles über die vielfältige und wunderbare Bedeutung des Lichtes weitergegeben. Manches vermag unser Verstand auch gar nicht zu erfassen. Dennoch können die kleinen Strahlen des Lichtes, von denen in diesem Büchlein die Rede sein soll, dein Leben farbenfroher und heller erscheinen lassen.

Auch Worte können Licht bringen.

Gewiss kennst du solche Redewendungen, wie „Licht in eine Sache bringen“, „etwas in einem anderen Licht erscheinen lassen“ oder „... bei Lichte betrachtet“. Wir könnten ebenso von einer anderen Sichtweise sprechen. Unsere Art und Weise, etwas zu betrachten und zu werten, macht letztlich aus, wie wir uns fühlen.

Damit das Lesen von guten Gefühlen begleitet sein kann, möchte ich dich, liebe Leserin und dich, lieber Leser, um etwas bitten. Auch wenn wir uns vielleicht nicht persönlich kennen, möchte ich gern die vertraute Form des du nutzen, die mich inzwischen mit vielen Besuchern meiner Seminare zum ganzheitlichen Management und Freunden natürlicher Heilweisen verbindet.

Wer mich kennt, der weiß, dass bei mir im Sie und im Du der gleiche anerkennende und liebevolle Respekt schwingt. Vielleicht magst du dich beim Lesen auf diese Erfahrung einlassen.

Die 21 Sonnenstrahlen für deinen Weg laden dich ein, mehr Licht in deinen Tag zu bringen und bereits Vorhandenes klarer wahrzunehmen. Sie mögen dich anregen, in Zeiten des Wartens dich selbst zu warten. Sie können für die 21 Tage nach den Reiki-Einweihungen ebenso sinnvolle Begleiter sein wie auf Reisen oder zu Hause.

Sonnenstrahlen sind zärtliche Grüße der Sonne in unseren Tag. Ich möchte diese Lichtgrüße durch meine Worte mit dir teilen. Wenn sie dir gefallen, fühle dich eingeladen, sie weiterzugeben, damit unsere Welt ein wenig heller und liebevoller werden kann.

# 1. Ein Sonnenstrahl für Deine Liebe

Ich wünsche dir von Herzen, dass du immer wieder in deinem Leben auf wunderbare Weise erfahren darfst, was Brentano so formuliert:

**„Die Liebe allein  
versteht das Geheimnis,  
andere zu beschenken  
und selbst reich zu werden.“**



Liebe ist das heilspendendste Licht und die wunderbarste Quelle für dein Leben. Aus derselben Wurzel gespeist, kennt Liebe vielerlei Wege, ganz im Stillen oder alle Sinne erfassend, für dich da zu sein.

Vielleicht magst du einen Moment innehalten und dir die Liebe in deinem Leben bewusst machen.

Bist du frisch verliebt, wird es dir besonders leicht fallen. Sollten dich jedoch gerade Verletzungen meinen lassen, es sei nicht genug Liebe in dieser Welt für dich, so weiß ich jemanden, der dir ganz sicher helfen kann, das zu ändern.

Hast du vielleicht einen Spiegel zur Hand oder in deiner Nähe? Schau mutig hinein, denn hier ist die Person, die dein ganzes Leben ändern und bereichern kann.

Auch ich habe erfahren, wie weh manches tun kann. Wenn du dein Herz weit öffnest, ohne dich selbst genügend zu lieben, kann Ablehnung oder ungenügendes Verstehen sehr schmerzhaft sein. Erst wenn du dich selbst wertvoll genug findest und dich in den Arm nehmen kannst, wie du bist, vermagst du anderen bedingungslose Liebe zu schenken. Auch, wenn du es manchmal gar nicht glauben kannst, du bist ein einzigartiger und liebenswerter Mensch. Andere können dir in gewisser Weise dabei ebenfalls Spiegel sein, doch entdecken kannst du es nur alleine. Ob es wirklich so ist, wirst du merken, wenn du dich auf diese Erfahrungen einlässt.

Wusstest du, dass im Chinesischen das Zeichen für Krise und Chance eines ist?

Welche Krise du eventuell gerade durchlebst, wisse: Die größte Chance für dich und andere, es zum Besseren zu lenken, ist lieb zu haben.

Ich möchte dir die **Geschichte** vom Meeresorakel erzählen. Im vergangenen Jahr fuhr ich nach einer Krise nach Eftalou, einen Ort, dem man besonders heilende Energien zuschreibt. Während meines Aufenthalts las und meditierte ich viel und genoss vor allem ausgiebige Spaziergänge am Strand. Gerade in einem Moment, als mir wieder unendlich viele Fragen durch den Kopf gingen, schwebte eine weiße Feder genau vor meine Füße. Oh, dachte ich, das ist vielleicht ein Zeichen. Aus den indianischen Heilweisen wusste ich, was eine weiße Feder bedeutet. Behutsam legte ich die Lichtbotschaft auf meine Hand und mit dem nächsten Windstoß flog sie zum Meeressaum. Aha, ging es mir wieder durch den Kopf, das war noch nicht alles. Vielleicht ist das eine Einladung, das Meer um Antwort auf meine Fragen nach dem Leben, der Liebe und danach, wie ich mich am günstigsten verhalten soll, zu bitten. In stiller Zwiesprache bat ich nun das Meer darum, mit einer Welle die Feder dann zu berühren, wenn ich die optimalste Möglichkeit für dieses oder jenes Thema angesprochen hätte. Doch so viel ich auch fragte, das Meer schwieg. Plötzlich musste ich über mich selbst schmunzeln und fragte mich: Monika, was machst du hier eigentlich? Wie soll das Meer dir antworten? Außerdem liegt ja die Feder viel zu weit weg von den Wellen. Und wieder nahm ich recht locker die Zwiesprache mit dem Meer auf. Ja, ja, liebes Meer, wahrscheinlich würdest du mir antworten, was ich so vielen Suchenden für ihren Lebensweg selbst empfohlen habe: Nimm dich doch erst einmal so an, wie du bist und folge dem, was dein Herz dir sagt. Und wie ich noch so still vor mich hinrede, kommt Wind auf und die nächste Welle spült die Feder wieder vor meine Füße. Mit Glückstränen in den Augen nahm ich meine Fragen mit zurück und schlenderte selig zum Klösterchen, in dem ich wohnte.

### **Anregungen:**

Schaue morgens in den Spiegel. Begrüße dich wie einen ganz liebenswerten Menschen. Sage dir ruhig, wie gern du dich magst, egal in welcher Verfassung du dich gerade befindest.

Wenn du gut drauf bist und ohnehin in diesem Augenblick die ganze Welt umarmen möchtest, wird es dir gewiss fantastisch gelingen. Ich möchte dich jedoch ermuntern, dieses Ritual mit besonderer Hingabe vor allem an Tagen zu tun, an denen du dich weniger toll findest. Genau dann, wenn du dich in deiner ersten Wahrnehmung vielleicht nicht so gerne annehmen möchtest und du unzufrieden mit dir bist. Gerade dann, wenn du dich wegen etwas schämst, dich als total unvollkommen oder auch schutzlos empfindest, wage den Schritt auf dich zu. Nimm dich selbst in den Arm. Sage dir, wie lieb du dich hast. Schau in den Spiegel und suche jenen zarten unschuldigen Punkt, der in jedem Menschen ruht. Nur, wenn du dich selbst annehmen kannst, werden es die anderen ebenfalls vermögen. Darüber hinaus wirst du fähig sein, ein anderes Wesen ebenso bedingungslos anzunehmen.

Es geht nicht darum, Dinge gut zu heißen, die du nicht als solche empfindest.

Jeder kann nur das tun, wozu er gerade in der Lage ist, was er auf seinem Weg gelernt hat. Wer das einmal erkannt hat, kann leichter loslassen. Er kann dann erfahren, um wie viel wirksamer es sein kann, statt Widerstand aufzubauen, einem anderen liebevoll zu geben, was dieser bis dahin selbst nicht vermochte. Und um wie viel besser fühlt sich das an! Probiere es einfach selbst aus und spüre, wie du es empfindest.

Wahrscheinlich trage ich jetzt die „Adler der Nacht“ in die griechische Hauptstadt, wenn ich dich frage, welchen Samen du in die Erde legst, damit Sonnenblumen daraus wachsen. Natürlich ist es Sonnenblumensamen. Ebenso verhält es sich mit deiner Liebe. Du erntest, was du säst. Mancher Boden wird vielleicht schneller deine Saat aufgehen lassen und mancher etwas langsamer. Beides hat seinen Sinn. Ein geduldiges Reifenlassen bringt manchmal nicht sofort beflügelnde Gefühle, kann jedoch durch gewachsenes Vertrauen eine zärtliche Bindung in Freiheit werden, die alles trägt und hält.

### **Affirmationen:**

Ich erkenne in jedem Sonnenstrahl einen zärtlichen Liebesgruß der Sonne für mich.  
Meine liebevollen Worte sind Streicheleinheiten für die Seele anderer Menschen und für mich.

Meine Angst löst sich auf durch Liebe und Vertrauen.

Liebe bringt alles mit, was für die Erfüllung meiner Herzenswünsche wichtig ist.

Gerade jetzt liebe ich alles Leben und mich selbst.

Liebe ist die wunderbarste Quelle für mein Leben.

Liebe, Dankbarkeit und Vertrauen sind miteinander verwandt.

Ich liebe mich und andere, weil wir sind, wie wir sind!

(Zum Begriff Affirmationen: bitte vergleiche mit Seite 40)

## 2. Ein Sonnenstrahl für deine Beziehungen

Würdest du mit einem dir wenig bekannten Menschen ständig zusammen sein wollen? Nun, wie gut kennst du dich selbst? Was hast du bisher für diese so wichtige Beziehung in deinem Leben getan? Wenn es nicht längst schon geschehen ist, möchte ich dich anregen:

**Gehe eine enge und liebevolle Beziehung mit dir selbst ein.  
Du bist der Mensch, der die größte Verantwortung für dich trägt.  
Also, sei gut zu dir.**

Wie viele Menschen sind auf der ewigen Suche nach ihrem Traumpartner und wundern sich, dass sie ihn nicht finden. Auch hier gilt die alte Weisheit: Werde selbst ein immer besserer Partner für dich und für den anderen. Frage dich, ob du das, was du dir von deinem Partner oder deiner Partnerin wünschst, auch selbst gibst. Dann ist nach dem Resonanzprinzip wunderbare Änderung möglich.

Folgende **Geschichte** macht deutlich, dass wir uns dessen oft gar nicht so bewusst sind. In einem Reiki Seminar fragte eine Teilnehmerin in der Gesprächsrunde: „Warum kann mein Mann mich nicht annehmen, wie ich bin? Ich liebe ihn doch bedingungslos, wenn er nur endlich ...“ Noch während sie es sagte und die schmunzelnden Gesichter der anderen in der Runde sah, merkte sie, dass es wohl doch nicht ganz so war. Oft ist das, was einfach klingt, eben doch nicht ganz so leicht.

### **Anregung:**

Wenn du ähnliche Erfahrungen gemacht hast, möchte ich dich ermuntern, einfach im Vertrauen auf Besserung zu beginnen. Gehörst du zu denen, die sagen: Da sind Hopfen und Malz verloren, ich habe schon alles gemacht, es geht nicht, wirst du recht behalten. Dein Unterbewusstsein ist dein treuester Diener. Stellst du dich jedoch dieser **Herausforderung** in Liebe und Verantwortung, dann kannst du Tausende Wege finden, die du noch nicht gegangen bist.

### **Affirmationen:**

Ich gehe jetzt ganz liebevoll mit mir selbst um.

Ich werde selbst immer mehr Traumpartner und ziehe damit alles magisch an, was ich mir von Herzen wünsche.

Ich sage Ja zu meinem Leben, Ja zu meiner Liebe und Ja zu mir.

### 3. Ein Sonnenstrahl für deine Dankbarkeit

Hast du heute schon überlegt, wofür du dankbar sein kannst?

Vielleicht gehörst du zu den Menschen, die sofort zwanzig, dreißig oder mehr Gründe finden, egal, wie es ihnen gerade geht. Oder meinst du, es gäbe heute keinen Grund für dich, zu danken?

**„Gerade heute will ich  
dankbar sein.“**

So lautet bei Paula Horan der erste Grundsatz der Reiki-Kraft nach den Regeln von Dr. Mikao Usui.

Mit der Dankbarkeit ist es wie mit der Liebe: Sende ich sie aus, kommt sie vielfach auf mich zurück. Je dankbarer du bist, desto mehr Frieden wird in deinem Herzen sein. Oft vermögen wir den großen Wert des Selbstverständlichen nicht wahrzunehmen. Erst, wenn etwas nicht mehr für mich da ist, spüre ich, wie wichtig es war. Im Blick auf noch Fehlendes geht Vorhandenes manchmal völlig unter.

Wie viele **Geschichten** mag es wohl geben, die von Ähnlichem berichten, wie wir es bei Helen Keller in einem Satz erfahren: „Ich weinte, weil ich keine Schuhe hatte, bis ich einem begegnete, der keine Füße hatte.“

Nicht allzu gerne erinnern wir uns an Zeiten von Krise und Schmerz. Und manchmal fragen wir uns, weshalb dafür „danke“ gesagt werden sollte. Nun, die Antwort wirst du selbst wissen.

Dennoch soll hier die Dichterin Marie von Ebner–Eschenbach zu Worte kommen, die gleichnishaft beschrieb:

„Die Stufe spricht: Du Tor! Du Tor! Weil du mich überschritten hast, verachtest du mich? Ständest du, wo du stehst, wenn ich nicht gewesen wäre?“

#### **Anregungen:**

Sei dankbar für deinen Weg und die dir gebotenen Chancen.

Danke schon am Morgen für deinen Tag.

Unendliche Gründe laden dich zur Dankbarkeit ein: Die ersten Schimmer der Morgendämmerung, ein fröhlich zwitscherndes Vöglein, ein freundliches Lächeln oder ein aufmunterndes Wort, streichelnde Hände, die dich zärtlich annehmen, wie du bist. Essen, das dich nährt, ein Bett, eine warme Decke, die 1000 kleinen Dinge, die du manchmal gar nicht mehr wahrnimmst.

Im Einfachen, Selbstverständlichsten liegt oft der größte Reichtum.

Natürlich weißt du selbst, wie es ist, einmal 5 Minuten ohne einen Cent in der Tasche zu sein oder eine Rate nicht zum rechten Zeitpunkt zahlen zu können. Dennoch kannst du weiterleben.

Wie mag es wohl 5 Minuten ohne Atmung, ohne Sauerstoff sein?

Wenn du Lust und Gelegenheit dazu hast, schreibe doch einfach einmal auf, wofür du dankbar bist. du wirst staunen, was dir dabei in den Sinn kommt.

**Affirmationen:**

Heute ist mein erstes Wort DANKE!

Dankbarkeit erfüllt mein Herz.

Die Dankbarkeit, die ich aussende, kommt auf vielen Wegen mehrfach zu mir zurück.

## 4. Ein Sonnenstrahl für deine Hoffnung

Ob bei großen Katastrophen wie riesigen Flutwellen, verheerenden Bränden, Krieg und Verwüstung oder in dramatischen persönlichen Situationen, die von schwerer Krankheit, Schmerz, Trauer und Trennung gezeichnet sind, meist ist es die Hoffnung, die in solchen Situationen der einzige Lichtschimmer am Horizont ist.

Bestimmt kennst du den Ausspruch: Wir haben Glück im Unglück gehabt! Samuel Johnson meint:

**„Hoffnung ist eine Art Glück,  
vielleicht das größte Glück,  
das diese Welt bereit hat.“**

Wenn wir uns kaum eine Lösung vorstellen können, wenn die Last uns zu erdrücken scheint und unser Wunsch sozusagen am „seidenen Faden“ hängt, dann können wir nur noch hoffen.

Doch wusstest du, dass Seide stärker sein kann als Stahl? Ein Seidenband, welches aus unzähligen dünnen Fäden vereint zu einem dicken Seil wird, vermag mehr Lasten zu tragen als ein gleich dickes Stahlband. So vermögen sich in der dunkelsten Nacht viele Hoffnungsschimmer zu einem hellen Licht zu bündeln, das dich den Ausweg sehen lässt.

Hierzu fällt mir die **Geschichte** einer tapferen, ihren Mann sehr liebenden Krankenschwester ein. Nach einer klinischen Untersuchung wurde ihrem Mann mitgeteilt, er habe Krebs. Eine Operation komme nicht mehr in Frage. Er hätte wahrscheinlich nur noch vier Wochen, vielleicht auch ein Vierteljahr zu leben. Diese beiden bewundernswerten Menschen wollten sich damit nicht abfinden. War wirklich schon alles getan? So nutzten sie das Wissen einer erfahrenen Kräuterfrau und Heilerin. Sehr diszipliniert hielten sie sich an alle in diesem Zusammenhang angegebenen pflanzlichen Anwendungen. Zur großen Verwunderung der behandelnden Ärzte verbesserte sich der Zustand des Mannes nach einigen Wochen so sehr, dass nunmehr eine Operation möglich war. Übrigens lebt ihr Mann noch heute und es geht ihm gut, obwohl seit der Prognose inzwischen schon einige Jahre vergangen sind.

### **Anregungen:**

Gib nie auf, bevor du nicht alle Möglichkeiten genutzt hast oder andere Wege gefunden, von denen du vielleicht noch gar nichts ahnst. Wenn du sie auch noch nicht kennst, deshalb mag es sie dennoch geben. Nimm mal an, du stehst in stockdunkler Nacht an einem Ende eines Fußballplatzes und am anderen steht ein Elefant, den du

nicht sehen kannst. Was meinst du? Ist der Elefant in dem Augenblick für dich da? Du kannst ihn nicht bemerken und dennoch ist er dir so nah. So kann es auch mit einem Ausweg aus deiner gegenwärtigen Situation sein. Vielleicht ist er längst in deiner Nähe, du siehst ihn nur noch nicht.

**Affirmationen:**

Mein Herz ist erfüllt von Hoffnung.

Meine Hoffnung und meine Liebe geben mir die Kraft, das Richtige zu tun.

Ich hoffe und vertraue, damit Frieden in mein Herz einkehren kann.

## 5. Ein Sonnenstrahl für dein Hier und Jetzt

Hier und jetzt ist für dich die einzige Zeit, in der du lebendig bist. Nur diesen einzigen Augenblick der sich ständig wandelnden Gegenwart vermagst du zu gestalten. Weise Männer und Frauen haben über Jahrhunderte hinweg die Bedeutung des Augenblicks hervorgehoben. Auch für Hildegard von Bingen war das Hier und Jetzt heilig. Hier reiht sich auch Schiller mit dem geflügelten Wort ein: „Was man von der Minute ausgeschlagen, bringt keine Ewigkeit zurück.“ Und ans Herz legen möchte ich dir aus Wielands Versmärchen Oberon die folgende Erkenntnis:

**„Ein einz'ger Augenblick  
kann alles  
umgestalten.“**

Könntest du nicht selbst solche **Geschichten** erzählen? Es ist, als würde ich im Augenblick alle Schwierigkeiten anziehen. Ich fühle mich niedergeschlagen und kraftlos. Und dann: Das Telefon klingelt und ein mir vertrauter Mensch sagt etwas sehr Einfühlsames, Liebevoll. Von einer Sekunde auf die andere sind die grauen Wolken am Seelenhimmel verschwunden. Die Aufgaben sind längst nicht gelöst, doch meine Augen leuchten und ich bin voller Zuversicht.

Ist dir das auch schon so oder ähnlich geschehen? Vielleicht warst du sogar in diesem Augenblick der menschliche Engel, der einem anderen geholfen hat, sich von einem Moment auf den anderen wieder gut und im wahrsten Sinne des Wortes beschwingt zu fühlen.

### **Anregung:**

Überlege einmal, wer sich gerade jetzt über einen Anruf von dir, einen Brief oder einen Besuch besonders freuen würde. Schiebe es nicht auf die lange Bank. Tue es gleich. Aus später wird vielleicht nie.

Wenn du Träume und Pläne für dein Leben hast, mache jetzt den ersten Schritt. Vielleicht bringst du nur erst einmal alles zu Papier. Schreibe alles so lebendig wie möglich, nutze alle Sinne dafür. Je deutlicher deine Vorstellung von dem, was du möchtest, ist, desto besser kann dich dein Unterbewusstsein unterstützen. Jetzt!

### **Affirmationen:**

Mein Leben ist jetzt.

Jetzt ist meine beste Zeit.

Ich beginne jetzt, meine Träume zu verwirklichen.

## 6. Ein Sonnenstrahl für deinen Glauben

Oft lesen wir: „Der Glaube kann Berge versetzen“ oder „Ihr Glaube hat ihnen geholfen“. Es gibt Menschen, die immer noch nicht an die heilenden Wirkungen von Gebeten glauben, obwohl es inzwischen sogar mehrere medizinische Studien dazu gibt, die gerade dieses belegen.

Hier möchte ich Marie von Ebner–Eschenbach zitieren: „Diejenigen verstehen sehr wenig, die nur das verstehen, was sich erklären lässt.“

Andererseits schreibt sie jedoch und diese Erfahrung durfte ich auch durchleben: „Der Gläubige, der nie gezweifelt hat, wird schwerlich einen Zweifler bekehren.“

**Im Glauben vereinen  
sich auf wundersame Weise  
Liebe, Hoffnung und Vertrauen.**

Ich möchte dir eine kleine **Geschichte** von meinem letzten Krankenhausaufenthalt erzählen. Mit mir im Zimmer war eine 84-jährige Frau, die schon viel in ihrem Leben zu bestehen hatte. Nun musste sie wieder eine Krise bewältigen. Von einer Krankheit noch gezeichnet, erhielt sie die Nachricht, dass noch Schlimmeres sie ereilt hatte. Sie erzählte mir aus ihrem Leben und darüber, wie sie mit der Kraft ihres Glaubens und dem Vertrauen, gehalten zu sein, schlimmste Situationen überstand. Ja, es waren wirkliche Wunder dabei.

Je mehr sie erzählte, desto leuchtender wurde das Strahlen in ihren Augen. Viele andere hätten nach solch einer Diagnose vielleicht nur noch geweint und das Ende gesehen. Doch sie, obwohl getroffen von der Nachricht, strahlte so viel gläubige Liebe aus und wurde von Tag zu Tag aktiver. Für mich war es ein großes Geschenk, dieser Frau begegnet zu sein.

### **Anregungen:**

Sei offen dafür, dass zwischen Himmel und Erde mehr geschieht, als wir mit unseren Sinnen erfassen und mit dem Verstand für möglich halten können.

Verändere Deine Glaubenssätze so, dass du mit dem unendlichen Potential, welches dir zur Verfügung steht, dein Leben und das anderer reicher, schöner und liebevoller werden lässt.

### **Affirmationen:**

Ich bin geschützt und gehalten, was immer auch geschieht.

Mit der Kraft meines Glaubens bereichere ich mein Leben und das anderer.

Ich vertraue!

## 7. Ein Sonnenstrahl für deine Gelassenheit

Bei dem Wort Gelassenheit fällt mir sofort *Anmut* ein. Wir brauchen oft eine Menge *an Mut*, um gelassen zu sein. Marie von Ebner–Eschenbach spricht von Gelassenheit als einer „*anmutigen* Form des Selbstbewusstseins“. Anmut hat eine Ausstrahlung von In-Sich-Ruhen. In mir ruhen kann ich nur, wenn ich mich bei mir selbst gut aufgehoben fühle. So werde ich immer gelassener, desto mehr ich mir meiner selbst bewusst bin und mir vertraue. Gelassenheit heißt auch, wissend, dass mir im Grunde alles auf dieser Welt nur für eine bestimmte Zeit gegeben ist, loszulassen. Wenn das, was du loslässt, zu dir in gleicher oder anderer Weise zurückkommt, dann war es für dich bestimmt, sagen die Weisen.

Auf einer Postkarte las ich folgenden Spruch von Jochen Mariss:

**„Wenn wir einander festhalten aus Angst,  
der andere könnte gehen, dann sind wir Gefangene.  
Wenn wir einander gehen lassen,  
damit wir zurückkommen können,  
sind wir Liebende.“**

Den anderen in Liebe gehen zu lassen, ist wohl eine sehr ausgereifte Weise, gelassen zu sein. Doch wer wünscht sich nicht, schon in den kleinsten Alltagsdingen öfter gelassener zu sein. Wie häufig fragen wir uns hinterher, warum wir eigentlich so ungehalten waren. Vielen gelingt es erst dann, gelassener mit alltäglichen Geschehnissen umzugehen, wenn Unvorhersehbares sie aus dem gewöhnlichen Alltag reißt.

Die **Geschichte** der Frau, die bei einer Routineuntersuchung erfuhr, dass sie Krebs habe, erzählt davon. Wie ein Blitz aus heiterem Himmel schlug die Diagnose bei ihr ein. Sie hatte noch so viel vor in ihrem Leben und nun? Drei Tage konnte sie kaum zu sich kommen. Sie wollte noch lange die Nähe ihrer liebsten Menschen, ihrer Kinder und des Mannes spüren dürfen, ihnen sagen und geben, was bisher oft nur Vorhaben blieb. Mit der plötzlichen Endlichkeit vor Augen wollte sie jeden Tag, der ihr noch gegeben war, liebevoll verbringen. Sie nahm sich die Zeit und spielte mit ihren Kindern, lobte sie oft und sagte ihnen viel Liebes. In ihr breitete sich ein wohlthuendes, zärtliches Gefühl aus, das sie sehr dankbar sein ließ, einfach nur mit ihnen zusammen zu sein. Das unaufgeräumte Zimmer, der vergessene Einkauf oder die etwas zu laute Musik wurden zwar noch beachtet, doch sie waren auf einmal nicht mehr so wichtig.

Ebenso hielt sie es mit ihrem Mann. Unerledigtes wurde zwar nach wie vor besprochen, jedoch in anderer Weise. Was zählte, waren liebe Worte, die beide

Partner austauschten, wonach sie sich lange sehnten, die einfach bis dahin vom Alltag verschluckt worden waren. Sie erschufen sich für die wahrscheinlich kurze verbleibende Zeit neue, liebevolle Alltagsrituale. Dann kam, wieder völlig unerwartet, ein Anruf aus der Klinik. Die Frau solle zu einem sehr dringenden Befundgespräch erscheinen. In diesem Gespräch erfuhr sie, dass es sich bei der Diagnose um eine Verwechslung der Befunde handelte. Wie froh war sie da. Die neue, liebevoll gelassene Lebensweise, die das Leben der ganzen kleinen Familie um so viel reicher werden ließ, behielt sie bei. Wünschen wir ihr, dass es noch viele Jahre möglich ist.

### **Anregungen:**

Erinnere dich täglich daran, dass du nur für eine bestimmte Zeit hier bist. du kennst zwar dein Geburtsdatum und weißt, wann sie begann, doch wann sie endet, weißt du nicht. Deshalb lebe jetzt. Es liegt in deiner Macht, in jeden Tag Liebe zu bringen. Sage den Menschen, die dir etwas bedeuten, lieber einmal öfter, wie lieb du sie hast. Jetzt! Nehmt Euch in den Arm, statt zu streiten und besprecht in jener lockeren liebevollen Gelassenheit, was wirklich wichtig ist und wie es gehen könnte.

### **Affirmationen:**

Ich lasse los und bin in der Liebe.

Gerade heute lasse ich los und vertraue.

Ich gehe liebevoll gelassen mit mir selbst und anderen um.

## 8. Ein Sonnenstrahl für deine Lebensfreude

Gibt es etwas, worüber du dich in den letzten Stunden besonders freuen konntest? Wem hast du heute schon eine Freude gemacht? Vielleicht kennst du das alte Sprichwort: „Eine Freude vertreibt hundert Sorgen.“

Nicht immer läuft alles glatt in unserem Leben. Jedoch hängt viel von unserer inneren Einstellung ab, wie wir die Situationen betrachten und was wir fühlen. Ein arabisches Sprichwort lädt uns zu einer freudvollen Betrachtungsweise ein:

**„Ärgere dich nicht darüber,  
dass der Rosenstrauch  
Dornen trägt,  
sondern freue dich darüber,  
dass der Dornenstrauch Rosen trägt.“**

Vor Jahren, ich hatte meine Praxis gerade eröffnet, trug sich folgende **Geschichte** zu. Eine junge Frau kam mit ihrer behinderten Schwester zu mir. Letzterer war es durch eine schwere Erkrankung in der Kindheit nicht möglich, sich über Worte verständlich zu machen. Doch schon in den ersten Minuten spürte ich, dass die nunmehr erwachsene Frau und ihre Schwester im wahrsten Sinne des Wortes ein Herz und eine Seele waren. Ihre Körpersprache ließ keine Zweifel an der Innigkeit dieser Beziehung. Bestimmt war vieles im Leben ihrer Familie nicht gerade einfach und deshalb berührten mich die Worte der jungen Frau besonders, die sagte: „Meine Schwester ist unser Sonnenschein. Ich habe sie sehr lieb. Sie bringt so viel Freude in mein Leben. Und sie kann staunen und sich freuen über Sachen, die wir ohne sie manchmal gar nicht mehr wahrnehmen würden.“

### **Anregungen:**

Ich freue mich unter anderem jeden Morgen auf die Begegnung mit der großen Buche, die nicht weit von meiner Praxis entfernt in unserer Straße steht. Sie ist sozusagen auch mein „Hier-und-Jetzt-Baum“. Gehe ich an ihr vorbei; ohne sie wahrzunehmen und mich an ihr und mit ihr zu freuen, dann war ich nicht im Augenblick. Vielleicht nimmst du dir heute einmal vor, all die kleinen Freuden, die Mutter Natur für uns bereit hält, wahrzunehmen.

Überlege, wie du andere heute mit Freude beschenken kannst. Vielleicht mit einem freundlichen Wort, einem Lächeln, einer kleinen Hilfe im Alltag oder etwas geteilter Lebenszeit. Ebenso wichtig ist es, dich selbst zu beschenken. Du bist es wert, beschenkt zu werden und dich zu freuen. Beschenke dich selbst und teile mit den Menschen, die dir Geschenke machen, die Freude darüber, so wird sie sich verdoppeln.

**Affirmationen:**

Ich vergrößere die Freude in meinem Leben, indem ich anderen Freude bin.  
Auf all meinen Wegen ist Freude, ich will sie heute besser wahrnehmen.  
Freude schenkt meiner Seele Wohlbefinden.

## 9. Ein Sonnenstrahl für deinen Frieden

Vielleicht kennst du auch Leute, die sagen: Ich ertrage das nicht mehr, diese schrecklichen Nachrichten. Es ist soviel Unfrieden in der Welt. Wie soll man da Frieden finden! Gewiss ist es nicht so einfach zu lernen, dass wir wirklich vieles nicht ändern oder ungeschehen machen können. Und ich fordere auch keinen auf, wegzusehen, als gäbe es dieses Unrecht nicht. Dennoch schließe ich mich Jean-Jacques Rousseau an, der sagt:

**„Wollen wir in Frieden leben,  
muss der Frieden aus uns selbst kommen.“**

Viele meinen, ihr Beitrag sei viel zu klein, also lassen sie es ganz sein. Dein Zutun, und sei es noch so winzig, kann Frieden in deiner näheren Umgebung und in dir schaffen. Sei selbst ein Botschafter des Friedens und beginne damit im Kleinen.

Am Abend eines langen Seminartages kam eine Teilnehmerin auf mich zu und meinte, meine Worte hätten ihr Mut gemacht, mir ihre **Geschichte** anzuvertrauen und sie bat um ein Gespräch. Es war Mitte Juni und die Nächte hell.

So gingen wir am Ostseestrand entlang und sie begann zu erzählen. Zunächst wusste sie gar nicht recht, wie sie beginnen sollte. Zu sehr bewegten sie die Vorkommnisse in ihrem Leben und vor allem heftige Urteile vieler Menschen. Ihre ersten Worte waren: „Ich finde keinen Frieden mehr.“

Ich nahm mir an diesem Abend vor, einfach aufmerksam zuzuhören. Nicht immer gelingt mir das wirklich. Diesmal vermochte ich es recht gut. Als wir nach mehr als zwei Stunden zurück waren und uns verabschiedeten, meinte sie, ich hätte ihr sehr geholfen. „Aber, ich habe dir doch gar nichts raten können“, sagte ich zunächst recht verwundert. „Nein“, erwiderte sie, „doch deine aufmerksame Art, mir ohne Urteil zuzuhören, hat mir seit langem wieder einmal das beruhigende Gefühl gegeben, angenommen zu sein.“

### **Anregungen:**

Vielleicht nimmst du dir nur für heute einmal vor, zuzuhören, ohne gleich zu urteilen. Die indischen Weisen sagen, dass Nichturteilen Stille im Geist und Frieden schafft.

Vielleicht kannst du nur für heute die Meinung eines anderen gelassen anhören, ohne die eigene aufzugeben.

Vielleicht folgst du heute einmal Martin Luthers Rat, der da heißt:

„Frieden erhalten ist besser, als Frieden schließen.“

**Affirmationen:**

Der Frieden beginnt in mir.

Ich vergebe mir und anderen.

Ich sende vor allem denen Frieden, die ihn noch nicht haben.

## 10. Ein Sonnenstrahl für deine Lebenszeit

Gewiss ist dir der Spruch vertraut: Zeit ist Geld. Doch ist das wirklich so absolut, wie es klingt? Zeit ist vor allem Leben! Dein Leben!

Du selbst bestimmst die Qualität deiner Zeit. Spätestens seit Albert Einstein gibt es den wissenschaftlichen Nachweis darüber, dass Zeit relativ ist.

Nur du selbst vermagst zu entscheiden, ob Zeit für dich verloren oder sinnvoll ist. Schaffst du es, ganz bei dir zu sein, kann sowohl gemeinsame als auch scheinbar einsame Zeit immer ein Gewinn für dich sein.

Wenn du alle „Sonnenstrahlen“ miteinander für dich wirken lässt, erkennst du vielleicht: **Deine beste Zeit ist jetzt!**

Ob dir die folgende **Geschichte** wohl bekannt vorkommt?

Ein Mädchen war bis über beide Ohren verliebt in einen jungen Mann. Nie schien dieser jedoch Zeit für sie zu haben. Er half seinem Großvater, der einen Bauernhof bewirtschaftete, bei der Arbeit. Um wenigstens in der Nähe des Liebsten sein zu können, bat die junge Frau darum, mitkommen zu dürfen auf die Wiese. Nach einer Weile bemerkte sie, wie sich ihr Liebster abmühte mit dem Mähen. Oft setzte er die Sense zwei- bis dreimal an der gleichen Stelle an, um das Gras zu Fall zu bringen. Die Liebste fragte, ob es nicht günstiger sei, einmal öfter die Sense zu schärfen, um schneller voranzukommen. So bliebe bestimmt doch noch Zeit für ein inniges Zusammensein. Ihr Schatz antwortete von seiner Arbeit ganz gefangen: „Ja, mein Stern, das würde ich schon gern, aber ich habe keine Zeit dafür, denn schau, es ist noch so viel zu mähen.“

### **Anregungen:**

Immer, wenn du dich ertappst zu sagen, „ich würde ja gerne, aber ...“, dann frage dich, was genau dich daran hindert. Wenn etwas für dich wirklich wichtig ist, hast du auch die Zeit dafür. Wissen, was für dich wichtig ist, kannst nur du selbst.

Manchmal ist es gut, einen Augenblick innezuhalten und dem nachzuspüren.

### **Affirmationen:**

Meine Zeit ist ein kostbares Geschenk.

In Liebe geteilte Zeit vervielfacht sich.

In jeder Sekunde kann ich meinen Lebensweg verändern. Ich selbst habe die Macht dazu.

Ich habe immer genug Zeit für mich.

## 11. Ein Sonnenstrahl für deinen Reichtum

Wie schätzt du deine gegenwärtige Situation ein? Fühlst du dich arm oder reich? Kannst du sie dir vorstellen und sie wahrnehmen, die Fülle, von der Gottfried Keller spricht?

**„Trinkt, o Augen, was die Wimper hält,  
von dem goldnen Überfluss der Welt!“**

Bei dem Wort Reichtum denke ich unwillkürlich an eine **Geschichte**, die mir oft durch den Kopf geht, wenn ich etwas Kostbares verschenke. Ein junger Mann, dessen Geschäftsidee nicht aufgegangen und der bis über beide Ohren verschuldet war, machte sich auf, um auf andere Weise sein Glück zu finden. Als Goldwäscher träumte er von goldenen Zeiten. Doch es kam anders. Als er nicht einen Cent mehr in der Tasche hatte, entschied er sich, heimwärts zu wandern und hoffte, auf dem Weg durch den Wald Früchte und Beeren zu finden, die sein Überleben sicherten. Er traute seinen Augen kaum, als er mitten im Wald ein Haus erblickte. In der geöffneten Tür stand eine Frau mittleren Alters, die ihn zu sich hereinbat und ihn einlud, mit ihr zu speisen. Sie hörte sich seine Geschichte an. Dämmerung legte sich über den Wald und die Nacht stand bevor. So bot die freundliche Frau ihm an, in ihrem Häuschen zu übernachten. Am nächsten Morgen blendete etwas seine Augen. Einer der ersten Sonnenstrahlen fiel auf etwas golden Glänzendes. „Ist das etwa ein Goldklumpen?“, fragte er beim Frühstück die Frau. „Ja, mein Vater schenkte ihn mir vor vielen Jahren. Wenn er dir gefällt, schenke ich ihn dir.“, sagte sie mit einem gütigen, friedlichen Lächeln. Der junge Mann schaute sie ungläubig an und meinte, dass sie das wohl nicht ernst meinen könne. „Dafür könne sie sich eine Villa kaufen und noch viel mehr.“ „Ich weiß“, entgegnete die Frau mit sanfter Stimme. „Außerdem ist es ein wertvolles Erinnerungsstück an Ihren Vater“, sprach der Mann gewichtigen Tons. Nochmals bekräftigte die Frau ihr Angebot, dem jungen Mann das Gold zu schenken: „Die Erinnerung an meinen Vater trage ich in meinem Herzen und hier, wo ich lebe, habe ich alles, was mich glücklich macht.“

### **Anregungen:**

Setze dich einmal in aller Ruhe hin und schreibe auf, was dir wirklich lieb und teuer ist und was du dennoch für alles Geld dieser Welt nicht kaufen kannst.

Wenn du nicht schreiben magst, dann stell es dir einfach bildlich vor und nimm es mit allen Sinnen wahr. Vielleicht klingt dir ein bestimmter Satz oder eine Melodie im Ohr. Ein besonderer Geschmack oder Geruch vermag dich ebenfalls an die kostenlosen Kostbarkeiten zu erinnern. Mag sein, dass es sich in deiner Besinnung um eine ganz kleine Begebenheit handelt, die dich dennoch damals so reich beschenkte, dass

sie bis heute wertvoll für dein Leben ist.

**Affirmationen:**

Gerade heute nehme ich allen Reichtum in mir und um mich herum wahr.

Ich teile die kostbaren Gaben der Wertschätzung und Liebe mit anderen und werde selbst immer reicher.

Für mich ist immer gesorgt. Ich fühle mich gehalten.

## 12. Ein Sonnenstrahl in deine Trauer

Bestimmt ist dir in deinem Leben schon einmal Trauriges passiert. Trauer kann viele Gründe haben. Du kannst traurig sein, weil etwas nicht so gekommen ist, wie du es dir vorstelltest. Trauer macht sich vor allem breit, wenn wir von einem geliebten Menschen Abschied nehmen müssen, ob er nun ganz aus dem Leben gegangen ist oder wir uns aus einem bestimmten Grund trennen. Meistens ist es vor allem der Verlust, über den wir klagen. Doch wie sieht es mit dem Gewonnenen in diesem Zusammenhang aus?

Pater Alfred Delp SJ macht uns aufmerksam:

**„Wenn durch einen Menschen ein wenig mehr Liebe und Güte, ein wenig mehr Licht und Wahrheit in der Welt war, dann hat sein Leben einen Sinn gehabt.“**

Eine ganz kurze **Geschichte** soll zeigen, wie sich Trauer und Dankbarkeit zu guten Gefühlen vereinen können. Als Marie von Ebner–Eschenbach gestorben war, schrieb eine Nichte der Dichterin: „Ja, eine merkwürdige Frau war sie, unsere geliebte Tante, jede Stunde, die wir sie hatten, war Glück!“

### **Anregungen:**

In großer Trauer sind wir nicht in der Balance. Sie kann uns sozusagen weit herunterziehen. Deshalb möchte ich dich ermuntern, die andere Seite der Waagschale ebenfalls zu füllen. Du kannst das tun mit den guten Erinnerungen an diesen Menschen oder an bestimmte Situationen. Was hat bis heute dein Leben bereichert? Wofür kannst du dankbar sein? Lege die Antworten darauf liebevoll in die Schale der Dankbarkeit. So kann es dir gelingen, obwohl du noch traurig bist, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

### **Affirmationen:**

In jedem Abschied liegen gute Wegbegleiter für mein Leben jetzt.

Ich lasse liebevoll und dankbar los.

Endlich leben, heißt für mich, jeden Tag liebevoller leben.

## 13. Ein Sonnenstrahl für deine Erleuchtung

Bisher gibt es keine allgemeingültige Erklärung für das, was Erleuchtung ist. Seit wir Menschen auf der Welt sind, versuchen wir, dieses Geheimnis zu ergründen. Jeder betrachtet es auf seine Weise.

Vielleicht ist ja die Erleuchtung das kleine Licht in uns, der kleine Stern, der uns seit unserer Geburt im Herzen begleitet und uns hilft, das Helle in unserem Leben wahrzunehmen und zu nutzen. Und wenn wir von der Erde gehen, bewegt auch er sich wieder in die Unendlichkeit des Kosmos.

### Erleuchtung ist!

Unzählige **Geschichten** über Erleuchtung sind im Umlauf. Wenn wir sie hören oder lesen, bemerken wir, dass sich für eine genaue Beschreibung keine Worte finden. Vielleicht ist es so, weil es so viele Möglichkeiten von Erleuchtungserfahrungen gibt, wie Menschen auf der Erde sind. Außerdem vermögen wir einiges mit unseren Sinnen gar nicht zu erfassen. Das hört sich kompliziert an und ist dennoch oft viel einfacher, als wir denken. Mit der Erleuchtung ist es wie mit der Liebe, sie ist und wartet darauf, von uns gelebt zu werden. Manche versetzen sich in Trance, andere trainieren ihr waches Bewusstsein, um das Rätsel zu lösen, was wir Erleuchtung nennen. Ich glaube, wir sind auf dem Weg, das Geheimnis zu lüften, wenn wir in dem, was wir sind, was wir tun oder was uns gerade begegnet, und sei es noch so winzig, jenes Licht wahrnehmen und fließen lassen, das unser Leben trägt.

### Anregungen:

Nimm auf deine ganz eigene Weise das kleine Sternchen in dir wahr und lasse es in alles, was du gerade tust, hinein schimmern. Vieles kannst du nicht ändern. Wozu du immer in der Lage bist, ist, etwas anders zu sehen und zu verstehen als bisher. du kannst selbst dein Leben leichter und schöner werden lassen, indem du es auf eine andere Art annimmst.

### Affirmationen:

Ich nehme jetzt das Licht wahr, das in jeder Sekunde meines Lebens in mir und mit mir ist.

Mit meinem Strahlen kann ich anderen helfen, ihr Licht zu finden.

Mein Licht führt mich aus der Dunkelheit ins Helle.

## 14. Ein Sonnenstrahl für dein Lächeln

„Mir ist heute gar nicht zum Lachen!“ Wie oft ist dieser Satz schon über deine Lippen gekommen. Wenn es weniger war, gehörst du zu den Glücklichen. Trifft oben Genanntes jedoch gerade heute auf dich zu, so empfehle ich dir, es zunächst mit einem Lächeln zu versuchen.

### **Ein zärtliches Lächeln ist eine Liebesbotschaft des Lachens.**

Viele **Geschichten** ermuntern uns zu lächeln. Rainer Haak, von dem es so viele wunderbare Geschenkbücher gibt, beschreibt eine interessante Erfahrung. Selbst wenn ihm einmal nicht so nach Lächeln ist, schaut er in den Spiegel und lächelt sich an. Weißt du, was er dabei feststellte? „Bisher habe ich tatsächlich jedes Mal zurückgelächelt.“

#### **Anregungen:**

Beginne jeden Tag mit einem zärtlichen Lächeln für dich selbst, egal, wie dir gerade zu Mute ist. Es wirkt.

Betrachte dein Lächeln als eine Brücke, die es dir ermöglicht, zu dir zu kommen, wenn du meinst, nicht ganz bei dir zu sein.

Immer wenn du das Gefühl hast, außer dir zu sein, lächle und kehr wieder in dich ein, um ruhig zu werden.

Lächle und vergebe dir selbst, dass du manchmal nicht ganz so bist, wie du dich gerne haben möchtest.

Lächle, wann immer du kannst, um Herzensgrüße in die Welt zu senden. Ein Lächeln ist gratis und doch so bereichernd.

#### **Affirmationen:**

Mein Lächeln, das ich aussende, kommt auf vielfältige Weise zu mir zurück.

Mein zärtliches Lächeln ist für andere und für mich selbst ein Lichtsamen der Heilung.

Mein Lächeln gibt dem Körper, in dem ich wohne, ein schönes Gesicht.

## 15. Ein Sonnenstrahl für Deine Achtsamkeit

Worauf hast du heute besonders geachtet? Worauf bist du aufmerksam geworden? Achtsamkeit und Aufmerksamkeit sind Geschwister. Sie lehren uns, auf eine ganz besondere Weise wahrzunehmen.

Achten, bedeutet dabei nicht in jedem Fall übereinstimmen, sondern etwas respektieren, wie es ist. Gleichzeitig kann ich bemerken und spüren, was es für mich bedeutet.

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass es Menschen gibt, die meinen, sie hätten überhaupt keine Gabe? Fragst du sie dann, wie sie hierher gekommen sind, ohne zu sehen, ohne zu hören, ohne zu gehen, dann tun sie es damit ab, dass die angesprochenen Gaben doch selbstverständlich seien. Oft wissen wir erst um einen Wert, wenn wir ihn verloren haben. Und liegt nicht gerade im Alltäglichen das Besondere verborgen?

**Wenn sich in Deiner Achtsamkeit  
Herz und Verstand vereinen,  
können wahre Wunder geschehen!**

Eines der kleinen Wunder erlebte ich im vergangenen Jahr. Noch heute frage ich mich im Stillen: Welche **Geschichte** mag wohl jene Frau gehabt haben, der ich beim Spaziergehen auf dem Deich begegnete? Im Vorübergehen fiel mir auf, dass sie erblindet war. Doch die Ausstrahlung ihres Gesichtes werde ich nie vergessen. Bestimmt war ihr bewusst, welchen Verlust die Gabe des Sehens bedeutete. Doch ihr Lächeln schien soviel dankbare und zuversichtliche Freude auszustrahlen. Welche Gabe mag sie wohl für sich besonders entdeckt haben?

### **Anregungen:**

Natürlich kann unsere Achtsamkeit nicht zugleich auf alles gerichtet sein, was uns begegnet und geschieht. Deshalb möchte ich dich ermuntern, deine Aufmerksamkeit nur für heute einmal besonders auf deine Gefühle zu lenken.

Nun denkst du vielleicht: Ich habe doch nicht nur gute Gefühle. Ja, du hast Recht. Dennoch bitte ich dich, jedes Gefühl anzunehmen und es als dein Gefühl zu würdigen. Deine Gefühle zeigen dir, dass du ein lebendiger Mensch bist, mit allen hellen und dunkleren Seiten. Wenn Du deine Gefühle annimmst, wie sie kommen, dann kannst du dich auch entscheiden, welche du auflösen möchtest und welche sich verstärken sollen.

**Affirmationen:**

Ich gehe gerade heute achtsamer mit mir selbst und anderen um.

Ich achte bewusst und liebevoll alles, was mich umgibt.

Meine Achtsamkeit öffnet mir den Weg zu den Wundern des Lebens.

## 16. Ein Sonnenstrahl für deine Energie

Wir wissen inzwischen aus der Physik: Alles schwingt, ist in ständigem Wandel und überall ist unendliche Energie.

Die Energie, die unser Leben bestimmt, fließt aus mehreren Quellen. So kann Essen wesentlich unseren energetischen Zustand beeinflussen. Ebenso ist es mit geistiger Nahrung und vor allem mit dem Jungbrunnen von Wertschätzung, Zuneigung und Liebe.

Die alten Heiler machten uns darauf aufmerksam, dass jeglicher Schmerz „der Schrei des Körpers nach fließender Energie“ ist. Und bei Phil Bosmans lesen wir:

**„Von allen Energien der Welt  
kann nur eine einzige  
dich glücklich machen:  
die Energie des Herzens.“**

Viele **Geschichten** erzählen von Herzensenergie. Ich selbst durfte sie schon als Kind bei meiner Oma erfahren. Ich fühlte mich bei ihr ganz in der Liebe und angenommen. Mit Bewunderung denke ich noch an eine Situation, in der ihr großes Unrecht geschah und sie dennoch gütig und milde von den Menschen sprach, die es ausgelöst hatten. Sie war eine sehr gläubige Frau und lebte ihren Glauben, indem sie alles, was ihr begegnete, mit dem Herzen sah. Sie begegnete allem mit liebevollem Respekt und bewahrte so selbst ihre Würde. Ihr Leben war nicht leicht und finanziell zählte sie wohl zu den ärmeren Menschen, doch für mich war sie mit ihrem anmutigen, liebevollen Wesen eine der reichsten Frauen der Welt. Und so wurde ich eine reiche Erbin.

### **Anregungen:**

Setze dich an einen ruhigen Platz, an dem du ganz für dich sein kannst.

Nun spüre in dich hinein. Was fühlst du? Gibt es vielleicht irgendeinen Schmerz oder ein Gefühl von Unbehagen? Was meinst du, will dir dein Körper damit sagen?

Erstelle eine Liste, wie du dafür sorgen wirst, dass die Energie in deinem und für deinen Körper fließt. Schließe sozusagen einen Vertrag mit dir selbst.

Ideen hierfür sind:

Meditationen, Reiki- oder Yogaanwendungen, verschiedene Formen körperlicher Bewegungen oder neue Gewohnheiten zur Verbesserung deiner Ernährung zu entwickeln.

Vielleicht nimmst du dir auch vor, besonders darauf zu achten, dass deine Worte von der Energie des Herzens gespeist werden.

**Affirmationen:**

Heute werde ich liebevoll mit allem umgehen, was mir begegnet.

Ich achte heute besonders auf die kostbaren Gaben der Zuneigung und Wertschätzung und gebe sie an andere weiter.

Um die Energie meines Herzens zu stärken, versorge ich auch meinen Körper mit guter Nahrung.

## 17. Ein Sonnenstrahl für deine Fantasie

Was fällt dir bei dem Wort Fantasie ein? Ist es sehr viel, dann wirst du schon mit der Beantwortung dieser Frage einem Wortsinn gerecht, der auch mit Einfallsreichtum beschrieben werden kann. Vorstellungskraft gehört ebenso dazu.

Wenn wir feststellen, jemand hat etwas sehr fantasievoll gemacht, dann meinen wir damit schöpferisch.

**Die Fantasie ist  
eine unendliche Quelle  
Gedanken und Wünsche zu verwirklichen.**

Der Stuhl, auf dem du sitzt, das Fahrzeug, mit dem du dich fortbewegen kannst, die Heizungsanlage, die dir im Winter Wärme spendet, der Herd, auf dem Essen für dich zubereitet wird, das Parfüm, das einen bestimmten Duft verhaucht ..., alles war zunächst Fantasie, Gedanken im Kopf eines oder mehrerer Menschen. Gewiss fallen dir selbst unzählige weitere Beispiele ein.

Du kennst wahrscheinlich die **Geschichte** von Kapitän Nemo, der „20000 Meilen unter dem Meer“ mit einem fantastischen U-Boot unterwegs war. Der gleichnamige Film hat mich schon vor vielen Jahren unwahrscheinlich fasziniert. Wenn es im 19. Jahrhundert noch der Fantasie Jules Vernes entsprang, dass Nemo mit der „Nautilus“ ein für die damalige Zeit im wahrsten Sinne des Wortes unglaubliches Schiff unter Wasser besaß, so ist heute Ähnliches bereits Realität.

Fantasie wirkt nicht nur im materiellen Bereich. Marie von Ebner-Eschenbach meint, dass es ohne Fantasie keine Güte und Weisheit gäbe.

### **Anregungen:**

Fühle dich also eingeladen, mittels deiner Fantasie Gutes in dein Leben zu holen. Stelle dir vor, alle deine Herzenswünsche sind verwirklicht. Spüre, wie du dich dabei fühlst. Male dir alles genau aus. Höre, wie du dich selbst dazu beglückwünscht. Die Kraft und das unendliche Potential der Fantasie liegen im Zusammenwirken von Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Wenn du ihnen durch so klare Botschaften den Weg weist, können sie dich zu deinem Ziel führen. Jede Zeit und jeder Ort ist günstig für diese Übung.

### **Affirmationen:**

Meine Fantasie unterstützt meine kühnsten Träume und Herzenswünsche.

Ich lasse jetzt die Fantasie mein Leben bereichern.

Meine Fantasie lässt mich von Tag zu Tag kreativer werden.

## 18. Ein Sonnenstrahl für deine Schatten

Vielleicht kennst du das afrikanische Sprichwort: „Wende dein Gesicht der Sonne zu, dann fallen die Schatten hinter dich.“ Eine andere Möglichkeit, zu der ich dich einladen möchte, ist:

**Erlaube einem zärtlichen Gruß der Sonne,  
deine Schatten in Helfer zu verwandeln!**

Denk dir einen Sonnenstrahl in deine dunkleren Seiten, damit du sie in einem anderen Licht wahrnehmen kannst. Wenn sanftes Licht in dunkles einfließt, vermagst du eher die Chancen zu erkennen, die deine Schwächen oder Schatten für dich bieten.

Kennst du die **Geschichte** von Romeo und Julia?

Shakespeare lässt Romeo im Eingangsmonolog sagen:

„Der Narben lacht, wer Wunden nie gefühlt.“

So ist es auch mit dem Annehmen dessen, was wir oder andere als unsere Schatten betrachten.

Vielleicht vermagst du gerade, weil du den Weg selbst gegangen bist oder gehst, andere besser zu verstehen, ihnen vielleicht ein einfühlsamer Zuhörer zu sein.

Ab und an sind es von uns selbst vermutete Unvollkommenheiten, die ein anderer gar nicht so wahrnimmt. Ist dir das auch schon einmal begegnet? Einer meint, zu große Hände zu haben. Sein Gegenüber nimmt gerade von diesen Händen nur wohltuendes Streicheln wahr, weil er diesen Menschen von Herzen lieb hat. Ein anderer ist wegen eines Augenfehlers befangen, doch die ihn liebende Person nimmt nur die Wärme seines Blickes wahr.

Ja, Christian Morgenstern hat Recht:

„Schön ist eigentlich alles, was man mit den Augen der Liebe betrachtet!“

Betrachte dich selbst mit den Augen der Liebe und du wirst staunen, welch wunderbaren Menschen du da entdeckst.

### **Anregungen:**

Schau dich um im heller werdenden Keller deiner Seele. Was ängstigt dich noch? Wie kannst du es loswerden? Wichtig ist: Vertraue dem dich schützenden Licht und spüre in dich hinein. Was fühlst du gerade? Wenn du beginnst, deine schwächeren Seiten anzunehmen, wie sie im Augenblick sind, kann in dir die Kraft wachsen, dir selbst zu helfen oder um Hilfe zu bitten. Du wirst dich besser und besser fühlen können.

Denke nicht, du wärest kein guter Mensch, weil dieses oder jenes in dir nicht in sogenannte Normen passt. Alles was du tust oder denkst, entspricht den Möglich-

keiten, die dir in diesem Moment deines Lebens zur Verfügung stehen. So war es und so wird es sein.

Konzentriere dich jedoch nicht mit aller Kraft auf das Ungelöste in dir oder um dich herum. Konzentriere dich auf den Lichtsamen in dir selbst. Mag sein, dass dieser dir jetzt sehr winzig erscheint. Du weißt doch, dass auch 30 bis 40 Meter hohe Bäume aus einem einzigen kleinen Samenkorn gewachsen sind. Manchmal dauert es mit dem Wachsen etwas und deshalb sei geduldig mit dir selbst. Es soll ja vorgekommen sein, dass ein vermeintlicher Umweg sich zum Schluss als Abkürzung erwies. Manches ändert sich womöglich schneller, als du zurzeit glauben kannst.

Nähre vor allem die Energiequellen in dir selbst. In jedem von uns schlummert die liebevolle Glut, die manchmal schon durch den leisesten Windhauch zum wärmenden Feuerchen werden kann. Deshalb suche nach den Lichtfünkchen in dir und lasse sie erstrahlen.

Was kannst du besonders gut? Was machst du besonders gerne? Wobei verlierst du dich in der Zeit? Lobst du dich selbst genug? Wenn keiner dich lobt, gibt es dennoch e i n e n Menschen, der es kann. Du kannst es!

### **Affirmationen:**

Ich lasse Licht in mein Dasein und Dunkles löst sich auf!

Ich liebe mich, wie ich bin.

Ich bin es wert, zu lieben und geliebt zu werden.

## 19. Ein Sonnenstrahl für deine Geduld

Kennst du auch das Gefühl, welches sich mit jenem bekannten Stoßgebet verbindet? „Lieber Gott gib mir Geduld, aber bitte sofort!“ Ja, ja, Geduld ist eine Art Lebenskunst und wir dürfen uns wahrscheinlich solange darin üben, bis wir von der Welt gehen.

Es gab eine Zeit, da konnte ich mit dem Wort Geduld noch nicht so gut umgehen. Dann hörte ich in einer Morgenandacht im Radio von einer Pastorin eine wunderschöne Formulierung. Sie sagte:

**„Geduld ist Liebe,  
die warten kann.“**

Geduld heißt auch geschehen lassen. Bestimmt kannst du dir vorstellen, wie die **Geschichte** von den beiden Gärtnern ausgegangen ist. Beide legten Samen für eine kostbare Pflanze in einen von ihnen gut vorbereiteten Boden. Sie sorgten mit Wasser und Nährstoffen für optimale Wachstumsbedingungen. Der eine Gärtner schaute schon nach Stunden nach, ob der Same schon keimte. Dann buddelte er Tag für Tag die Stelle frei, an der er das Korn in die Erde gelegt hatte. Der andere Gärtner ließ geduldig den Samen unberührt, wissend, dass er alles für sein Gedeihen getan hatte.

### **Anregungen:**

Wenn du alles für eine Sache oder einen Menschen getan hast, was dir möglich war, um optimale Bedingungen zu schaffen, dann lasse los.

Vertraue darauf, dass immer nur geschieht, was gut für dich in diesem Leben ist. Wenn etwas nicht so kommt, wie du es wünschtest, war es nicht für dich bestimmt.

Gehe mit dir selbst liebevoll um, wenn etwas nicht so schnell zu realisieren ist, wie du es gerne möchtest.

Alles hat seinen Sinn. Manchmal wird er uns erst offenbart, wenn eine Zeit vergangen ist.

### **Affirmationen:**

Ich bin geduldig mit mir selbst und mit anderen.

Ich vertraue darauf, dass alles, was gut für mich ist, geschieht.

Meine Geduld schafft Frieden in meiner Seele.

## 20. Ein Sonnenstrahl für dein Glück

Was ist Glück? Ein Wort für über Tausend verschiedene Zustände.

Für den einen ist es ein gefundenes Steinchen, für den anderen die Million, für den Nächsten ein liebes Wort zur rechten Zeit, Quellwasser nach langer Bergwanderung oder der Duft, der sich mit einer angenehmen Erinnerung verbindet.

Ob wir uns glücklich fühlen, hängt davon ab, wie wir in diesem Augenblick wahrnehmen.

Heinrich Heine macht uns aufmerksam:

**„In uns selbst liegen  
die Sterne unseres Glücks.“**

Vor einigen Jahren hatte ich bei einem internationalen Kongress eine Begegnung mit einer sehr erfolgreichen Frau, von der ich eine bewegende **Geschichte** erfuhr. „Diese große internationale Anerkennung macht Sie gewiss sehr glücklich“, meinte ich. „Ja“, erwiderte sie, „doch meine glücklichste Zeit erlebte ich in meiner Kindheit, als meine Mutter noch lebte. Sie war die Güte und Liebe selbst. Bis heute ist für mich unfassbar, wie sie das geschafft hat. Wir hatten nach dem Krieg alles verloren und nach der Flucht auf einem kleinen Bauernhof eine neue Bleibe gefunden. Meine Mutter arbeitete sehr hart, damit wir zu essen, eine warme Stube und etwas anziehen hatten. Doch nie kamen uns Kindern gegenüber Worte des Klagens über ihre Lippen. Bestimmt wusste sie oft nicht, wie es weitergehen sollte, doch sie verstand es, mit ihrer liebevollen Fürsorge und ihrem großen Herzen das Gefühl zu geben, jeder Tag sei schön. Ich kann es heute kaum glauben, wie das möglich war, doch ich fühlte mich in dieser Zeit so frei, geborgen und glücklich, als gäbe es all diese Sorgen nicht. Nach drei Jahren unseres neuen Lebens erkrankte meine Mutter schwer und starb. Damals entschied ich mich dafür, Ärztin zu werden. Ich glaube, mein Weg ist in Mutters Sinn und ihre Liebe trägt mich noch heute.“

### **Anregungen:**

Schreibe Deine Glückserlebnisse auf oder ankere sie auf andere Weise. Körperlich, verbal, mit Tönen oder wie auch immer, so kannst du sie jederzeit abrufen, wenn du die Glücksenergie zum Heilen oder in anderen wichtigen Lebensphasen brauchst.

Obwohl viele meinen, es gäbe keine allgemeingültigen Rezepte zum Glück, bin ich schon vor Jahren bei Ken Keyes fündig geworden, der ein ganzes Buch darüber geschrieben hat. Er fasst seine Rezepte in drei Punkten zusammen, die ich dir für ein glückliches Leben ebenfalls empfehle:

- „1. Frage nach dem, was du haben willst, aber – verlange es nicht.
2. Akzeptiere, was auch immer geschieht – für jetzt.
3. Vergrößere deine Liebe – auch wenn du nicht das bekommst, was du haben willst.“

Und abschließend schreibt er so wunderschön: „Und vergiss nicht, du bist immer schön, fähig und liebenswert, auch wenn du bei der Anwendung der drei Rezepte zum Glück nicht immer erfolgreich bist.“

**Affirmationen:**

Ich erkenne alle meine Gefühle an. Ich kann sie wandeln.

Jeden Tag schenke ich mir selbst Glück und strahle diese Energie auf meine Umgebung aus.

Glückliche Gefühle helfen heilen.

## 21. Ein Sonnenstrahl für deine Weisheit

Wie oft schon hattest du das Gefühl, gerade in diesem Augenblick sehr weise gehandelt zu haben? In vielen Fällen staunen wir selbst, wie wir gerade zu jener Entscheidung gekommen sind. Intuitiv taten wir das Richtige. Mit dem Verstand allein lässt sich das nicht erklären.

„Ich hatte so eine Eingebung“, heißt es dann vielfach. Ja, aus dem uns zur Verfügung stehenden unendlichen Potenzial wurde in dieser Sekunde etwas eingegeben in unser Bewusstsein. Wichtig ist, sich mit der Entscheidung wohl zu fühlen. Ein behagliches Gefühl ist ein Zeichen für weises Handeln. Aurelius Augustinus sagt dazu: „Niemand ist weise, wenn er nicht glücklich ist ...“. In einem oft zitierten Gebet von Oettinger kommt unsere Sehnsucht, weise zu entscheiden, besonders gut zum Ausdruck:

**„Herr, gib mir die Gelassenheit,  
die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.  
Verleihe mir den Mut,  
die Dinge zu ändern, die ich ändern kann.  
Und schenke mir die Weisheit,  
das eine vom anderen zu unterscheiden.“**

In den **Geschichten**, die von Weisheit handeln, vereinen sich in gewisser Weise alle Sonnenstrahlen. Nimm sie wahr und nutze sie. Dieser Jungbrunnen wird dich jederzeit überreichlich mit heilendem Wasser für deinen Weg beschenken, je offener und liebevoller du dich zu dir selbst und zu deinen Quellen bewegst. So kannst du die Einheit in allem wahrnehmen und für dich und andere Licht sein.

### **Anregungen:**

Nimm dich an, wie du bist, denn du hast alles in dir, um glücklich zu leben.

Betrachte Fehler, die du nicht absichtlich begehst, als Chance zu reifen.

Fehler verhelfen dir zu wichtigen Erfahrungen und Einsichten in deinem Leben.

Vielleicht magst du für dich einmal aufschreiben, durch welche deiner Fehler du am weitesten vorangekommen bist und was du dabei lernen durftest.

Versöhne dich mit dir. Was du in der Welt suchst, bist vielleicht du selbst. Stefan Zweig schreibt dazu: „Wer einmal sich selbst gefunden hat, der kann nichts auf der Welt mehr verlieren.“ In Abwandlung möchte ich sagen: Wenn du dich selbst liebevoll annehmen kannst, so wie du bist, fühlst du dich immer gehalten. Das Gefühl einer solchen wohltuenden Sicherheit wünsche ich dir von Herzen.

**Affirmationen:**

Ich gehe heute gelassen mit den Dingen um, die ich nicht ändern kann.

Ich ändere mutig Dinge, die ich ändern kann.

Ich vertraue meiner Intuition im Zusammenspiel von Herz und Verstand.

## 21 Sonnenstrahlen für deinen Weg

### DANKE

Mein erstes Dankeschön gilt dem Verlag Widenboom, der es möglich macht, die „Sonnenstrahlen“ so vielfältig zu verteilen. Ja, er ist wirklich eine „Plattform für Energieaustausch“, wie er selbst verkündet und macht unsere Welt durch seine Verlagsphilosophie reicher.

Danken möchte ich allen, die auch in mein Leben viel Licht brachten.

Ich denke gerade bei den Themen meines Büchleins dankbar an meinen Vater und meine Mutter, die beide schon viele Jahre nicht mehr leben.

Meinen Kindern Sven und Manja, die inzwischen selbst Familien haben, möchte ich sagen, dass ich sie sehr liebe. Bestimmt hatten sie es mit mir auch nicht immer so leicht.

Von Herzen danken möchte ich meiner Seelenverwandten Christine Bluhm. Sie ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und hat mich bei meinem ersten Sachbuch über die Kamillenheilkraft fachlich unterstützt. Sie war es auch, die mir immer wieder liebevoll Mut zum Schreiben machte. In diesem Jahr feiert sie einen besonderen Geburtstag und ich wünsche ihr ganz viele Sonnenstrahlen für die nächsten Jahre. Dörte Kasbohm danke ich, dass sie mir seit Jahren besonders durch ihre seherische Gabe und ihr Wissen der weisen Frauen hilft, die geistige Welt besser wahrzunehmen.

Dr. Ute Volkmann, eine langjährige Freundin von mir, und ihr Mann Gerhard, die mich ebenfalls schon bei meinem ersten Buch mit Rat und Tat unterstützten, waren auch diesmal selbstlose Helfer, denen ich ganz herzlich danke. Gerhard Volkmann half mir nicht nur mit seinem Expertenwissen als Finanzberater, sondern diesmal vor allem mit seinem Können auf dem Gebiet der Fotografie und Bildbearbeitung.

Und wie ich das alles so schreibe, wird mir einmal mehr bewusst, wie viele Menschen Licht in mein Leben bringen. Es würde einige Seiten füllen, zählte ich sie jetzt auf. Jeder von ihnen, der das Büchlein liest, wird wahrnehmen, dass ich auch ihm danke.

Große Dankbarkeit erfüllt mein Herz, dass ich im wunderschönen Ostseeheilbad Zingst leben darf, umgeben von so einer herrlichen Landschaft, in der die Heilmittel der Natur wie Wasser, Luft und Wälder gratis und im Überfluss gegeben sind.

Und nun möchte ich dir, liebe Leserin, lieber Leser, danken, dass du bis hierher gelesen und so auf gewisse Weise ein wenig Lebenszeit mit mir geteilt hast. Von Herzen wünsche ich, dass es ein Gewinn ist.

Monika Heier  
Zingst, 7. Juni 2006

## Quellenverzeichnis und empfehlenswerte Literatur

Asgodom, Sabine: *12 Schlüssel zur Gelassenheit. So stoppen Sie den Stress*, Kösel 2004

Bibliographisches Institut (HG): *Geflügelte Worte*, Leipzig, 1981

Bosmans, Phil: *Liebe wirkt täglich Wunde*, Herder, Freiburg – Basel – Wien 2002

Bosmans, Phil: *Kalender 200*, Eschbach, 2005

Bouma, Hans: *Das Geheimnis der Liebe*, SKV-Ed., Lahr 1992

Chopra, Deepak: *Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs*, Heyne 1996

Chopra, Deepak: *Das höhere Selbst*. Hörbuch, Media Training, J.F.B. Bornhorst GmbH, Schriesheim 1998

Dossey, Larry: *Heilende Worte. Die Kraft der Gebete und die Macht der Medizin*, Verlag Bruno Martin, Südergesellen 1995

Ebner-Eschenbach, Marie von: *Ausgewählte Kostbarkeiten/ Marie von Ebner-Eschenbach*. Zgest. von Gottfried Berron, SKV-Ed., Lahr 1990

Egli, Renee: *Das Lola-Prinzip*. Hörbuch, Rusch Verlag, Rudolfstetten/ Konstanz

Lassen, Arthur: *Heute ist mein bester Tag*, Arthur Lassen Verlag, Bruchköbel 2001

Haak, Rainer: *Wegweiser für Dich und mich. Vieles geht mit einem Lächeln*, SKV-Ed., Lahr 2002

Hay, Louise L.: *Wahre Kraft kommt von Innen*, Ullstein, Berlin, 5. Auflage 2005

Horan, Paula: *Die Reiki Kraft. Das Handbuch für die persönliche und globale Transformation*, Windpferd, Durach, 5. Auflage 1992

Keyes, Ken: *Rezepte zum Glück. Einsichten und Weisheiten*, Heyne München 1991

Murphy, Dr. Joseph: *Die Macht Ihres Unterbewusstseins*, Ariston 2004

Steinhausen, Andreas (Hg): *berührt vom engel des glücks*, Kreuz 2003

Fotos: Autorenfoto, Sven Heier

Hintergrundfoto und Bildmontage sowie -bearbeitung, Gerhard Volkmann

Rose, privat

Die Personen, über die ich Geschichten aus ihrem Leben oder ihrem Weg zum Gesundwerden geschrieben habe, sind mit der Veröffentlichung einverstanden. Sollte es Ähnlichkeiten zu anderen Lebenswegen und Menschen geben, sind diese zufällig und unbeabsichtigt.

# Anhang:

## **Zum Begriff „Affirmation:**

*Für den Fall, dass du bisher noch nicht mit Affirmationen gearbeitet hast, findest du hier eine kurze Erklärung.*

*Die Affirmationen, die ich zu den einzelnen Themen empfehle, sind Bejahungen. Sie bekräftigen eine Aussage und sind wichtige Schlüssel, die Kraft deines Unterbewusstseins zu nutzen. Das Unterbewusstsein benötigt eine klare positive gegenwärtige Vorstellung von deinen Zielen, damit es für dich in optimaler Weise wirksam werden kann. Es versteht sozusagen das Wörtchen „nicht“ nicht. Vielleicht fragst du dich nun, weshalb das so ist.*

*Ein kleines Beispiel soll es erklären. Ich bitte dich, denke einmal nicht an das Meer. Woran denkst du? Du solltest doch aber nicht daran denken. Dein Unterbewusstsein schafft zu dem, was du denkst, Vorstellungen und Bilder. Deshalb ist es so wichtig, ihm deutlich mitzuteilen, was du wirklich möchtest. Nur so vermag es sein unendliches Potential für dich und dein Ziel wirksam zu entfalten.*

*Wenn ich einen Taxifahrer bestelle und der mich vor meiner Praxis stehend fragt: Wo möchten Sie denn hin? Was meinst du, was ich antworten sollte? Vielleicht: Einmal nicht nach Zingst! Wahrscheinlich würde der Fahrer mich auffordern: Ja, das müssen sie schon etwas genauer sagen. Wieder antworte ich: Ich möchte auf keinen Fall zu dieser Praxis! Natürlich haben sie längst verstanden worum es hier geht. Unserem Unterbewusstsein ergeht es wie dem Taxifahrer, es braucht klare Anweisungen, um uns sinnvoll zu helfen. Willst du also glücklich sein, wird es wenig helfen zu formulieren: Ich will nicht mehr so traurig sein. Ich bin nicht mehr traurig. Was willst du, fragt das Unterbewusstsein. Willst du also glücklich sein, dann formuliere es so, wie du dir den erhofften Ist-Zustand vorstellst. Mögliche Affirmationen dazu sind: Ich bin glücklich. Oder: Ich nehme heute in vielen Augenblicken des Tages mein Glück wahr. Hier könnte noch viel aus der Hirnforschung über Hirnstoffwechsel und Hormonausschüttung geschrieben werden, doch das würde den Rahmen dieses Büchleins sprengen. Willst du mehr über die Wirksamkeit und Wirkungsweise von Affirmationen erfahren, so empfehle ich dir, in meinem Buch: „Magische Formeln helfen heilen – Über die Heilkraft der Sprache“ nachzulesen.*

„21 Sonnenstrahlen für deinen Weg“ von Monika Heier lädt dazu ein, mehr Licht in den Alltag des Lesers bringen. Es geht um Sichtweisen zu wichtigen Lebensthemen, wie Liebe, Lebenszeit, Reichtum, Trauer und Glück. Neben kleinen interessanten Geschichten zu einzelnen Themen, werden den Lesern hilfreiche Anregungen gegeben, ihr Leben in vielen Bereichen glücklicher werden zu lassen. Affirmationen helfen, den Zugang zum unendlichen Potential des Unterbewusstseins zu erleichtern. Für die 21 Tage nach Reikeinweihungen können die Gedanken ebenso sinnvolle Begleiter sein, wie auf Reisen oder zu Hause. Dieses Geschenkbüchlein regt dazu an, den Fluss der Freude zu durch dankbares Annehmen und liebevolles Weitergeben zu vermehren.



**Monika Heier** wurde 1953 in Dankmarshausen/Thüringen geboren. Seit mehr als drei Jahrzehnten lebt sie im Norden. Sie arbeitet seit 1993 als Heilpraktikerin in eigener Praxis im Ostseeheilbad Zingst in Mecklenburg-Vorpommern. Sie ist freie Reiki-Meisterin und Reiki-Lehrerin, NLP-Praktikerin, Certified Hypnotherapist (American Board of Hypnotherapy) sowie Seminarleiterin und gestaltet Praxisseminare für natürliche Heil-

weisen und ganzheitliches Management. In Ihrer Vortragstätigkeit zu Gesundheitsthemen widmet sie sich vor allem der Heilkraft der Sprache.

1999 erschien im Verlag Peter Erd ihr Sachbuch „ABC der Kamille-Heilanwendungen“.

2005 schrieb sie über ihren Reikiweg im „Reiki-Portrait-Buch“ (Hg. Manuela Naujoks-Gries, KIM & Co Verlag), Books on Demand GmbH, Norderstedt.

„21 Sonnenstrahlen für deinen Weg“ ist ihr erstes eBook.

In Vorbereitung ist ein Buch mit dem Titel

**„Magische Formeln helfen heilen – über die Heilkraft der Sprache“,**

das demnächst im Verlag Widenboom erscheinen wird.

**Mehr über die Autorin und ihr Wirken erfahren Sie unter der Adresse:**

**<http://www.naturheilpraxis-heier.de>**

Eine kleine Leseprobe aus dem neuen Buch der Autorin finden Sie nachstehend:

**Leseprobe aus:**

# Magische Formeln helfen heilen

## Über die Heilkraft der Sprache

von Monika Heier

Was meinen Sie? Ist es „Zufall“, dass Ihnen gerade jetzt dieses Büchlein in den Händen liegt? Vielleicht suchen Sie für sich oder einen lieben Menschen nach Wegen zur Heilung? Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, in diesem Büchlein zu lesen. Sie werden erfahren, welches unendliche Potential unsere Sprache für das Heilen bereithält. Beim Lesen können Sie eintauchen in die lichtvolle Welt der magischen Heilkraft von Worten.

**Früher streng gehütetes Geheimwissen weiser Männer und Frauen, Kostbares aus dem Gedankengut der Erfahrungsheilkunde sowie neueste wissenschaftliche Erkenntnisse sind Quellen, aus denen dieses Buch für Sie schöpft.**

Vor allem finden Sie auf den folgenden Seiten Tipps und Anregungen, mit denen Sie sofort beginnen können, Ihr Leben leichter und gesünder zu gestalten. Sie erfahren, wie sie in kurzer Zeit zu mehr Energie, Lebensfreude, innerem Frieden, Harmonie und Gesundheit gelangen.

**Bitte zur Anrede**

**Dieses Buch wurde für dich geschrieben.**

Es ist möglich, dass wir uns noch nicht kennen. Deshalb wählte ich im Vorwort die Anrede mit „Sie“. Im „du“ und im „Sie“ schwingt für mich in gleicher Weise Respekt und Herzlichkeit. Dennoch möchte ich auf den folgenden Seiten gerne in einem vertrauensvollen du fortfahren, vor allem, weil viele meiner lieben Freunde, Seminarteilnehmer und Patienten mich dazu bewegt haben, dieses Buch zu schreiben. Mit ihnen fühle ich mich schon lange im DU verbunden. Vielleicht kann das vertraute DU auf den folgenden Seiten auch für uns, liebe Leserin und lieber Leser, ein angenehmes gemeinsames Gehen auf dem Weg des heilenden Wissens und Erfahrens sein.

**Anregungen für die Arbeit mit diesem Buch**

Durch sein handliches Format kannst du dieses Büchlein fast überall bei dir tragen und nachschauen, zielgerichtet oder wahllos. Immer werden Anregungen, gute Gedanken oder Worte für dich da sein. Jede große Reise und jeder kleine Gang beginnt mit dem ersten Schritt oder mit der ersten Bewegung. Manchmal ist es besser, langsam und beständig an sein Ziel zu kommen, als gar nicht erst los zu gehen. Zum Ziel kommst du auf jedem Weg. Selbst in einer Sackgasse kannst du umkehren, wenn du sie als solche erkennst.

Hunderte von Büchern gibt es inzwischen, in denen alte Weisheiten für unser modernes Leben aufbereitet sind. Doch das Wissen um die Dinge allein bewegt nicht viel. Den Gedanken müssen Taten folgen, wobei manchmal schon ein guter Gedanke oder ein gutes Wort die erste Tat sein

können.

Das Büchlein erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Diese kann es bei solchen Themen wohl auch nicht geben. Auf dem Weg zu den folgenden Seiten durchwanderte ich in meinem Leben einige Höhen und Tiefen. Ich durfte dabei die wunderbare, heilende und erfüllende Energie bestimmter Worte erfahren. Dankbar möchte ich diesen Reichtum mit dir teilen.

Egal, was du tust, bewusst oder unbewusst, es sind immer bestimmte Gesetzmäßigkeiten im Fluss, die du nicht umgehen kannst. Wenn du sie erkennst und danach lebst, wirst du Glück erfahren und deinen wahren Reichtum erkennen. Selbst in scheinbar ausweglosen, dunklen Situationen vermag dir ein kleines Licht einen Weg ins Helle zu weisen, wenn du offen dafür sein kannst.

Oft erreichen wir mit ganz einfachen Veränderungen viel. Doch manches, was einfach klingt, fällt uns im Leben nicht leicht. In diesem Fall sei geduldig und gehe liebevoll mit dir selbst und den Menschen, denen du begegnest, um.

Nun wünsche ich dir auf unserer Reise in die Welt der Sprachmagie viel Freude und hoffe, du kannst diesen und jenen Schatz für dein Leben finden.

*Herzlichst*

*Monika*

Anregungen und Hinweise von Ihnen nehme ich gerne auf. Wenn Sie sich für meine Seminare zu ganzheitlichem Management und natürliche Heilweisen interessieren und Möglichkeiten individueller Beratung diesbezüglich nutzen möchten, können Sie mich über folgende Kontaktwege erreichen:

**Naturheilpraxis**

**Monika Heier**

**Fritz-Reuter-Straße 17 A**

**D-18374 Ostseeheilbad Zingst**

Tel.: 038232-80037

Fax: 038232-16574

E-Mail: [info@naturheilpraxis-heier.de](mailto:info@naturheilpraxis-heier.de)

Internet: <http://www.naturheilpraxis-heier.de>

Informationen über das **Seeheilbad Zingst (Ostsee)** finden Sie unter:

<http://www.zingst.de>