

WERDE, WER DU WIRKLICH BIST

*Lebe frei!*

ÜBUNGSBUCH: WIE DU DICH VON ALTEM BEFREIST



## **Wie du nicht mehr aktuelle Muster und Blockaden löschst und ganz du selbst wirst**

Wie schön, dass du dich für dieses E-Book entschieden hast! Möge es dich maximal dabei unterstützen, dich von Altem zu befreien und ganz du selbst zu sein!

In diesem Vorwort möchte ich dir kurz erläutern, warum ich so sehr davon überzeugt bin, dass es wichtig ist, Altes regelmäßig aus unserem (Energie-)Körper „zu löschen“. Danach kannst du ganz flott in die Übungen und in die ein, zwei Dinge, die du bei der Durchführung beachten solltest, einsteigen. Das E-Book ist bewusst kurz und einfach gehalten, so wie die vorgestellten Übungen. Denn es ist in der Tat ganz leicht, dich von Altem zu lösen – so leicht wie Zähneputzen. Herrlich, oder?

Nun aber zur kurzen Einführung:

Bereits im Mutterleib beginnt unsere Prägung. Wir nehmen Informationen auf, speichern Gefühle ab, die Informationen, Erlebnisse und Gedanken in uns auslösen. Hinzu kommen vererbte Muster und Prägungen aus unserer Herkunftsfamilie und aus früheren Inkarnationen.

Nicht alles von dem, was wir in uns aufnehmen oder aufgenommen haben, ist heute noch wichtig. Und doch tragen wir es wie einen alten Mantel mit uns herum, lassen zu, dass längst Vergangenes noch heute Einfluss darauf nimmt, welche Entscheidungen wir in unserem Leben und für unser Leben treffen.

# Lebe frei!

Dieses Buch gibt dir ganz einfache Übungen an die Hand, mit deren Hilfe du emotionalen, gedanklichen, seelischen und auch körperlichen Ballast abwerfen kannst. So kannst du dich ganz leicht von zum Beispiel nicht mehr dienlichen Verhaltensmustern, Glaubenssätzen und Überzeugungen, Fremdenergien, Erwartungen und Projektionen, familiären Altlasten oder Nebenwirkungen von Arzneimitteln oder Umweltgiften u.v.a.m. lösen – ganz gleich, ob du dir ihrer bewusst bist oder nicht.

Auf diese Weise wirst du mehr und mehr zu dem Menschen, der du wirklich bist. Kannst die Stimme deines Herzens und deiner lichtvollen geistigen Helfer immer besser wahrnehmen. Kannst in dir leichter deine innere Wahrheit erspüren und deiner Bestimmung auf die Spur kommen. Kannst deine Entscheidungen frei von alten, nicht mehr relevanten Informationen und Erlebnissen dafür aber im Einklang mit dem weisen Rat deines Herzens treffen. Kannst befreit leben und dein Licht immer mehr leuchten lassen.

Fast zwanzig Jahre habe ich die unterschiedlichsten therapeutischen, systemischen und schamanischen Methoden erforscht und an mir selbst getestet. Insbesondere die Energiereise, die ich dir in diesem Buch vorstelle, ist zu meiner absoluten Lieblingskraftreise geworden, die ich täglich zelebriere, um mich von allem zu bereinigen, was meine wahre Essenz überschattet.

Möge dich meine so heiß geliebte und eifrig erprobte „Technik“ so sehr begeistern, inspirieren und unterstützen, wie sie mich begeistert und erleichtert hat!

*Viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!*

*Alles Liebe, deine Inga*

# Lebe frei!

## Was dich erwartet

<b>Wie du das Buch am besten liest</b>	<b>5</b>
<b>1 Vorbereitung: Finde in deinen Herzraum</b>	<b>6</b>
Dankbarkeitsübung	6
Herzraumatmung	8
<b>2 Wichtige Grundlagen für das Löschen nicht mehr dienlicher Energien</b>	<b>9</b>
<b>3 Energiereise zur Auflösung nicht mehr dienlicher Energien</b>	<b>10</b>
<b>4 Löschung konkreter Aspekte – Beispiele</b>	<b>12</b>
<b>5 Statt Energiereise: Alternative Übungen zur Selbstbefreiung</b>	<b>14</b>
<b>6 Deine Schöpferkraft ist unfassbar groß und hat gleichzeitig ihre Grenzen</b>	<b>17</b>
<b>7 Wenn Unliebsames bleibt</b>	<b>19</b>
<b>8 Nach der Löschung folgt die Kür: Die Änderung alter Gewohnheiten</b>	<b>20</b>
<b>9 Eine Erinnerung an dich – Du bist Licht und Liebe!</b>	<b>22</b>
<b>10 EXKURS: Löschung von nicht mehr Dienlichem für andere</b>	<b>23</b>
<b>11 EXKURS: Experimentiere mit Aufträgen an die göttliche Quelle</b>	<b>25</b>
<b>12 EXKURS: Wie du dich von Fremdenergien befreist und dich sammelst</b>	<b>26</b>
<b>13 Regelmäßigkeit zählt:</b>	
<b>Nutze die Energiereise für deine tägliche energetische Hygiene</b>	<b>29</b>
<b>Nutzungsrechte und Bitte an dich</b>	<b>31</b>
<b>Mein Dank</b>	<b>32</b>

## Wie du das Buch am besten liest

Vielleicht bist du auch noch ein bisschen old school (so wie ich) und liebst es, ein Buch physisch in Händen zu halten. Nichts leichter als das. Dieses Buch liegt dir zwar im pdf-Format vor, so dass du es problemlos an deinem Tablet, am Computer oder auf deinem E-Book-Reader anschauen kannst. Du kannst es dir aber auch ausdrucken. Wenn du immer zwei Seiten auf eine DIN A4-Seite druckst, vielleicht sogar Vorder- und Rückseite bedruckst, hast du ein richtiges Buch in Händen. Mit 30 Seiten ist dieses E-Book auch nicht zu umfänglich, so dass ein Druck an deinem eigenen Drucker schnell und einfach vonstatten gehen sollte.

Abgesehen von der Entscheidung, ob du dieses Buch in elektronischer oder physischer Form genießt, stellt sich natürlich auch die Frage, ob du das Buch von A bis Z durcharbeiten solltest oder ob du auch einfach querfeldein lesen kannst. Ja, kannst du. Natürlich bauen die Kapitel aufeinander auf und doch kannst du dich intuitiv durch dieses Buch leiten lassen. Dir das herauspicken, was dich zuerst anspricht und dann auf anderes zurückgreifen.

Bevor du allerdings die Energiereise absolvierst, solltest du dir bitte unbedingt die drei Grundlagen für das Verabschieden von nicht mehr Dienlichem zu Gemüte führen.

# Lebe frei!

## 1 Vorbereitung: Finde in deinen Herzraum

Schon der kleine Prinz von Saint Excupéry wusste „Man sieht nur mit dem Herzen gut.“ Und in allen Weltreligionen hat das Herzzentrum als Wohnsitz der Liebe, als Tor zur Seele oder der Höheren Weisheit, als Ort des Mitgefühls und der Anteilnahme zentrale Bedeutung. Wenn wir im Einklang mit dem Herzen, mit der Liebe handeln, dann steht unsere Schöpferkraft in gesunder Anbindung an die Höhere Weisheit und ist frei von egoistischen Beweggründen.

Was wir in Liebe, versöhnt und voller Dankbarkeit loslassen, kann sich besonders harmonisch und leicht in Wohlgefallen auflösen und uns großen Frieden schenken. Je mehr alten Ballast wir liebevoll abwerfen, desto deutlicher können wir die Botschaften unserer Herzen wieder vernehmen. Desto leichter finden wir zurück in ein Leben im Einklang mit unserer Seele und unserer Bestimmung.

### Der Schlüssel zum Herzen - Dankbarkeit

Der einfachste und schönste Schlüssel für dein Herz ist die Dankbarkeit. Ja, so einfach ist das! Wenn du dich regelmäßig in Dankbarkeit übst, dann wirst du feststellen, wie außergewöhnlich positiv und zuversichtlich dich das stimmt. Wie leicht und freudig dir die Dinge von der Hand gehen. Wie Vertrauen und Zuversicht zunehmen. Wie mehr Lebensfreude Einzug in deinem Leben erhält.

*Nimm' dir also vor dem Löschen nicht mehr zuträglicher Dinge (oder einfach so, um dich besser zu fühlen) ein paar Minuten ungestörter Zeit. Atme einige Male tief ein und aus. Spüre der Atembewegung in dir nach.*

# Lebe frei!

*Dann lasse deinen Tag, deine vergangene Woche oder die letzten Monate und Jahre Revue passieren. Wofür bist du dankbar? Was hat dir Freude bereitet? Worauf blickst du mit Stolz zurück? Was hat dich demütig gestimmt? Was war und ist dir ein besonderes Geschenk?*

*Mache dir immer mehr Dinge, Erlebnisse, Menschen und Begebenheiten bewusst, für die du wirklich, wirklich dankbar sein kannst, die dein Herz hüpfen lassen.*

*Kannst du wahrnehmen, wie sich deine Mundwinkel zu einem Lächeln heben? Wie dich Freude durchströmt? Dann bist du in Verbindung mit deinem Herzen. Vielleicht ist es bei dir so wie bei mir und dein HerzBrustraum wird warm und weich, wenn du dich in Dankbarkeit übst. Schau' einfach, wie es sich für dich anfühlt dankbar zu sein und wo du dieses Gefühl spüren kannst.*

Und dann kannst du mit der Löschung von dir nicht mehr dienlichen Energien beginnen!

**Tipp:** Am Ende jeder der wöchentlich online und kostenfrei stattfindenden [#HerzBusinessMeditationen](#) zelebrieren wir die Dankbarkeit. Wenn du also ein bisschen Hilfestellung oder eine kleine Starthilfe benötigst, dann schaue dir die Aufzeichnungen an oder sei künftig live dabei.

# Lebe frei!

## Mit der Atmung in dein Herz finden - Herzraumatemung

Eine andere Möglichkeit in deinen Herzraum zu finden, ist die **Herzraumatemung**.

*Nimm' dir einige Minuten ungestörte Zeit und atme einige Male tief ein und aus. Spüre dabei der Bewegung deines Atems nach. Sei neugierige BeobachterIn und heiße alles willkommen. Dein Atem ist heute so und morgen so, immer perfekt von deinem Körper an deine Bedürfnisse und deine Lebenslage angepasst.*

*Atme nun sehr bewusst in deinen HerzBrustraum hinein. Mit jeder Einatmung spürst du der Weitung deines Brustraums nach und konzentrierst dich auf diese Weise liebevoll auf deinen HerzBrustraum.*

*Intensivierend wirkt es, wenn du in deinem HerzBrustraum eine Blüte visualisierst. Eine Blüte, die sich immer mehr öffnet und immer mehr von ihrer einzigartigen Schönheit zeigt. Eine Blüte in der für dich stimmigen Form. Eine Blüte in den Farben rosa oder grün oder einer anderen Farbe deiner Wahl.*

*Indem du deine Aufmerksamkeit auf deine Atembewegung in deinem HerzBrustraum lenkst und eine Blüte dort visualisierst, findest du nun immer mehr Zugang zu deinem Energiezentrum Herz.*

Im Anschluss an die Herzraumatemung kannst du mit dem Löschen all der Aspekte, die nicht mehr zu deinem höchsten göttlichen Wohle sind, beginnen.



## 2 Wichtige Grundlagen

### für das Löschen nicht mehr aktueller Energien

Eine wichtige Grundlage zur Löschung nicht mehr dienlicher Aspekte kennst du bereits: Die Löschung sollte aus der Anbindung an die Ur liebe, über dein Herz erfolgen. Es gibt allerdings noch zwei weitere Grundlagen, derer du dir bewusst sein solltest:

#### **Bitte beachte,**

dass du wirklich *nur* die Aspekte löschst, die dir nicht mehr dienlich und nicht mehr zu deinem höchsten göttlichen Wohle sind!

Denn die Dinge, die dir zuträglich sind, sollen dir ja erhalten bleiben!

dass du die durch das Löschen entstehende „energetische Lücke“ stets mit Zuträglichem wie z.B. mit der Urschwingung bedingungsloser Liebe (Ur liebe) füllst.

Die Energiereise, die ich dir gleich vorstellen werde, aber auch alle anderen Übungen beziehen diese drei Grundlagen immer mit ein. So bist du auf der sicheren Seite.

Möchtest du allerdings selbst experimentieren und die für dich stimmige Form der Löschung nicht mehr dienlicher Aspekte selbst erforschen, dann halte dich immer an diese drei Grundlagen: aus der Liebe heraus – nur nicht mehr Dienliches – mit Ur liebe füllen / ersetzen.

# Lebe frei!

## 3 Energiereise zur Auflösung nicht mehr aktueller Energien

*Setze oder lege dich hin, nimm' ein paar tiefe Atemzüge durch die Nase ein und durch den Mund aus. Ganz in dem Gewahrsein, dass du jetzt über dein Einatmen all das in dich aufnimmst, was du brauchst, und dass du mit deinem Ausatmen all das loslässt, was du jetzt nicht mehr benötigst.*

*Dann atme bewusst in deinen HerzBrustraum hinein und spüre deiner Atembewegung nach. Nimm liebevollen Kontakt mit deinem Herzen auf. Mit jeder Einatmung und mit jeder Ausatmung findest du immer mehr in dein Herz, das Tor zur Ur liebe\* und zu deiner Seele ist, das Tor zur liebenden und schöpferischen Quelle allen Seins ist.*

*Dann stelle dir vor, wie sich von deinem Herzen aus dein gesamter Körper und auch dein Energiekörper um dich herum mit Urlicht und bedingungsloser Ur liebe füllt. Jede deiner Körperzellen ist durchströmt von diesem Urlicht und der Ur liebe. Genieße dieses Gefühl und lasse dich eine Zeit lang durchströmen, tanke auf und spüre den Gefühlen der bedingungslosen Liebe und weisen Fürsorge nach.*

*Und nun bist du eingeladen, dir vorzustellen, dass dieses Urlicht und diese Ur liebe auf dein Geheiß hin jede deiner Körperzellen und auch dein Energiefeld durchströmt und alle **nicht mehr dienlichen** Dinge, die **nicht mehr deinem höchsten göttlichen Wohle entsprechen**, aus deinem Körper und Energiefeld herauswäscht, sie dahinschmelzen lässt und sie **zu deinem höchsten göttlichen Wohle und dem höchsten göttlichen Wohle aller Beteiligten** auflöst oder zu feinem Glitzerstaub zerstäubt, der sich schon bald im Universum verliert.*

*In ihrer Weisheit durchströmen Urlicht und Ur liebe auch alle Ebenen und ersetzen alles*

# Lebe frei!

*Dahingeschmolzene voll und ganz und so, dass das Alte nicht mehr wiederkehren kann.\*\**

*Dein ganzer Körper und Energiekörper ist nun von Neben- und Auswirkungen des Aufgelösten befreit, erfrischt und von Urliche durchströmt.*

*Zum Abschluss deiner Energiereise begibst du dich mit deiner Aufmerksamkeit nochmals in dein Herz. Du atmest erneut tief in deinen HerzBrustraum hinein. Und bedankst dich nun bei Urlicht und Urliche für die Auflösung der nicht mehr aktuellen Energien. Dann bekräftigst du die Reinigung zum Beispiel mit folgenden Worten:*

*So sei es und so ist es / Amen / Aho / Danke - oder alles auf einmal ;-)*

*Nun öffnest du deine Augen, du streckst dich, räkelst dich, atmest tief ein und aus, bewegst dich bis du wieder ganz in deinem Hier und Jetzt angekommen bist.*

*\* bedingungslose Urliche, weil sie frei von deinen Überzeugungen über Liebe ist. ;-)*

*\*\* Dieser letzte Teil der Energiereise ist sehr wichtig! Denn wenn du etwas aus deinem „Feld“ entfernst, bleibt eine Art Lücke mit der Passform dessen, was du verabschiedet hast. Nur zu gern siedelt sich das Verabschiedete oder etwas mit ähnlicher Passform genau in dieser Lücke wieder an. Fülle die Lücke also gleich mit dem, was du dir alternativ zum Verabschiedeten wünschst (bitte unbedingt positiv formuliert und mit positiven Bildern und Gefühlen angereichert) oder einfach mit der bedingungslosen Urliche, der größten Heilkraft, die es gibt.*

## 4 Löschung konkreter Aspekte - Beispiele

Du kannst die oben beschriebene und allgemein gehaltene Energiereise auch konkretisieren und die folgende Liste an Aspekten oder einzelne Teilaspekte daraus einbeziehen. Dazu wähle einfach aus, was von der Ur liebe im Einklang mit deiner höheren Weisheit und zum höchsten göttlichen Wohle aller Beteiligten aus deinem Feld „herausgeschmolzen“ werden soll.

Möchtest du alle nicht mehr aktuellen Aspekte dieser Liste durch Ur liebe ersetzen, musst du die folgende Liste nicht vollständig verlesen. Du kannst auch die Anweisung geben, dass alle nicht mehr aktuellen und in diesem E-Book aufgelisteten Aspekte von der Ur liebe aus deinem System hinausgeschmolzen sein sollen.

All die Aspekte, die du unten aufgezählt findest, können wesentlichen Einfluss auf unser Leben und unsere Art Entscheidungen zu treffen nehmen. Sie können sich wie eine schwere Last auf unsere Seele und unsere Schultern legen und uns auf diese Weise Energie und Kraft rauben. Sie können sich wie Schatten auf unser Herz legen und damit die Stimme unseres Herzens so sehr dämpfen, dass wir sie kaum mehr hören können.

Umso herrlicher ist es zu wissen, dass wir all diesen Ballast auf so grandios einfache Art und Weise verabschieden können. Dass wir uns mithilfe dieser Kraftreise ganz leicht befreien und in unsere wahrhaftige Kraft finden können.

Hier kommen die Aspekte:

*Bündnisse, Verträge, Versprechen,*

# Lebe frei!

*Gebote, Verbote, Aufträge, Abkommen und Vermächtnisse,  
Schwüre, Eide, Gelübde, Einweihungen, Sakramente,  
Flüche, Zauber, Fremdhyposen, Implantate, Verdammnisse, Hologramme,  
Energieblockaden, Schocks, Panzer, Ketten, Versiegelungen,  
Glaubenssätze, kollektive Überzeugungen, Fremdenergien,  
Trotz, Verweigerungen, Widerstände, Saboteure, Projektionen,  
Familiengeheimnisse, Generationslasten,  
Konstruktionen, Fixierungen, Wunschträume, Ideale und falsche Hoffnungen,  
Karma,  
negative Auswirkungen von Medikamenten, Lebensmitteln, Elektrostrahlung o.ä.*

Selbstverständlich kannst du auch noch konkreter werden. Vielleicht ist dir aufgefallen, dass du immer versuchst die gute Tochter zu sein oder immer die Rolle des schwarzen Schafes in deiner Familie ausfüllst. Dass du in stressigen Situationen zu bestimmten Stressbewältigungsstrategien greifst, die längst nicht mehr angemessen oder wohltuend sind. Vielleicht hast du eine Essgewohnheit an dir entdeckt, die du verabschieden möchtest oder du hast erkannt, dass du sehr hohe Erwartungen an dich selbst stellst und möchtest ab sofort liebevoller mit dir umgehen.

Wenn du also ein sehr konkretes Verhaltensmuster, eine Überzeugung, eine fixe Idee, Erwartungen oder ähnliches an dir entdeckst, dann stelle dir in der oben beschriebenen Energiereise vor, wie du die Ur liebe anweist, genau diesen Aspekt auf allen Ebenen und zu deinem höchsten göttlichen Wohl wie auch zum höchsten göttlichen Wohl aller Beteiligten so durch Ur liebe und Ur licht zu ersetzen, dass er nicht mehr wiederkehren kann.

## 5 Statt Energiereise: Alternative Übungen zur Selbstbefreiung

Manche Menschen haben Schwierigkeiten damit, die Einfachheit der Energiereise zu akzeptieren. Sie können nicht glauben, dass ihnen diese einfache Energiereise zu helfen vermag. Manch anderer ist einfach nicht der Typ für geführte Kraftreisen. Folglich funktioniert diese Technik der Löschung von Altlasten für diese Menschen nicht.

Sollte es auch dir so gehen, dann könnte es hilfreich sein, dich nach einer anderen Methode des Ablegens von Altlasten umzuschauen. Denn jeder hat *seinen* Weg!

Du könntest natürlich auch austesten, was passiert, wenn du genau *die* Überzeugung, dass ein Verabschieden von nicht mehr dienlichen Mustern, Energien u.v.m. so einfach nicht möglich sein kann, löschst. :-). Oder du weist die Ur liebe an, dir Hinweise zu schicken, was dich daran hindert, dich von nicht mehr Dienlichem zu lösen bzw. was die für dich stimmige Methode für dein Vorhaben ist.

Die Antworten der göttlichen Quelle oder Ur liebe nimmt jeder Mensch anders wahr. In mir tauchen innere Bilder und Worte, Gefühle und Farben auf. Andere haben mir berichtet, dass sie über Wärme, bestimmte Töne oder Symbole Antworten auf ihre Fragen an die Quelle erhalten. Sei also offen für jede Art der Antwort!

Und lausche konzentriert. Manchmal ist uns die Stimme unserer „Eingebung“ nicht mehr sehr vertraut, und so überhören wir sie schnell. Mit ein wenig Übung wirst du sie aber bestimmt bald wieder gut wahrzunehmen wissen.

# Lebe frei!

## Schamanische Rituale

Es gibt auch sehr schöne schamanische Rituale für alle Sinne, die dir Unterstützung dabei schenken, nicht mehr Dienliches zu verabschieden:

Du kannst dich und deine Wohn- und Arbeitsräume z.B. mit Salbei, Weihrauch oder anderen Kräutern deiner Wahl ausräuchern.

Oder du notierst dir auf Zetteln, was du loslassen möchtest, übergibst diese Zettel einem Feuer und verstreust anschließend die Asche im Wind, gibst sie in die Erde oder ins Wasser. So kannst du die Kraft der Elemente nutzen.

Aus der schamanischen Arbeit kenne ich ein sehr kraftvolles Ritual, das dir gefallen könnte, wenn du erlebnisreiche Methoden magst:

Begib dich dafür auf eine Wanderung, mit der Absicht zur Selbstbereinigung. Finde zwei Bäume, die so zusammengewachsen sind, dass sie an einer gut zu erreichenden Stelle eine enge aber passierbare Lücke aufweisen. Krieche dort hindurch und streife auf diese Weise und mithilfe der Bäume alles ab, was nicht mehr zu deinem höchsten göttlichen Wohle ist.

Du kannst dich aber auch ganz profan mit der Intention unter die Dusche stellen alles abzulegen, was nicht mehr zu deinem höchsten göttlichen Wohle ist.

Denk' aber bitte daran, auch bei allen selbst entwickelten Ritualen, das Abgelegte durch Urliche, Urlicht oder durch eine positiv formulierte und dir zuträgliche Affirmation zu ersetzen, damit Altes nicht zurückkehren kann und du dich nach dem Löschen in einer neuen, zutiefst heilsamen Energie verankerst.

# Lebe frei!

Fühle dich bitte ganz frei, mit der in diesem E-Book vorgestellten Energiereise oder den alternativen Übungen der Verabschiedung von nicht mehr Dienlichem zu experimentieren und auch Rat von der Ur liebe oder göttlichen Quelle einzuholen. Auf diese Weise kannst du deine ureigene, stimmige Methode der Selbstbefreiung finden.

Sei dabei achtsam und verbinde dich immer zunächst mit deinem Herzen und über dein Herz mit der licht- und liebevollen Quelle allen Seins. So kannst du sicher sein, dass die Botschaften, die du erhältst, zu deinem absolut höchsten göttlichen Wohle sind.



## **6 Deine Schöpferkraft ist unfassbar groß und hat gleichzeitig ihre Grenzen**

Die Energiereise zur Löschung nicht mehr aktueller Informationen, Energien u.v.m. klingt auf der einen Seite sehr umfassend, wenn man alle oben genannten Aspekte bewusst mit einbezieht und zum anderen fast zu einfach, um Wirkung zeigen zu können.

Sie ist eine Einladung an dich, darauf zu vertrauen, dass das Leben *für* dich ist und du dein Leben mit *einfachen* Mitteln gestalten kannst. Dass in dir göttliche Schöpferkraft wohnt und du ein Anrecht darauf hast, dich frei von Altlasten zu deiner wahrhaftigen Kraft entfalten zu dürfen.

Gleichzeitig ist es aber auch so, dass unsere Gestaltungsmacht da endet, wo sie entweder den freien Willen eines anderen einschränkt und somit nicht mehr zum Wohle aller Beteiligten ist. Oder aber wo sie unserer Bestimmung, der höheren Weisheit, unserem Seelenplan, oder wie du es auch immer nennen magst, widerspricht.

Viele Weltreligionen und alte indigene Kulturen gehen davon aus, dass wir in unserem Kern göttlicher Funke oder Seele sind, die sich auf Erden erfahren möchte. Zu diesem Zweck hat sich unsere Seele ihr Leben mit bestimmten persönlichen Lernaufgaben und mit Dienstaufgaben (zu deren Bewältigung sie ihre Talente zugunsten anderer einsetzt) „erträumt“.

# Lebe frei!

Über unseren Herzraum wiederum finden wir nicht nur Zugang zu diesem Seelenplan, zu unseren Lern- und Dienstaufgaben, sondern können auch in Kontakt mit der geistigen Welt treten, die uns stets auf unserem Weg unterstützt.

Gemäß dieser Anschauung inkarnieren wir also mit einer Bestimmung in diese Welt, mit Erkenntnisaufgaben und mit Talenten, die wir für uns, für das Meistern unserer Erkenntnisaufgaben und für den Dienst an anderen einsetzen dürfen und sollten.

Wesentliche Eckpunkte unseres Lebens sind damit vorherbestimmt und können mithilfe unserer Schöpferkraft nicht verändert werden.

Über das „Wie“, also über die Gestaltung unserer vorbestimmten Aufgaben und unseres Lebens, entscheiden wir allerdings stets mit unserem freien Willen selbst, können also unsere ganze Schöpferkraft zu unserem und zum höchsten göttlichen Wohle aller einsetzen und erhalten dafür immer die volle Unterstützung unserer geistigen Helfer.

Um auf das Thema der Löschung von nicht mehr aktuellen Energien zurückzukommen: Es kann also sein, dass trotz der Anwendung der oben genannten Energiereise Unliebsames in deinem Leben verbleibt. Das geschieht dann, wenn es im Sinne deines Seelenplanes, zu deinem höchsten göttlichen Wohle oder zum höchsten göttlichen Wohle anderer dienlich ist, dass bestimmte Energien noch eine Zeit in deinem Leben verbleiben. In deinem Herzen findest du Hinweise, warum dies für dich wichtig sein könnte.

## 7 Wenn Unliebsames bleibt

Wenn dir trotz Löschung bestimmte unliebsame Dinge im Leben erhalten bleiben, heißt das also nicht, dass die Methode nicht funktioniert oder du etwas falsch gemacht hast, sondern dass es wertvoll ist, wenn zunächst einmal z.B. nur *ein* Aspekt aus deinem Leben verschwindet. Das könnte dann nützlich sein, wenn es dir dienlich ist zu erkennen, was in deinem Leben alles mit diesem gelöschten Aspekt, sagen wir einmal, es ist ein Glaubenssatz, zusammenhängt. Wie sehr sich dein Leben verändert, wenn dieser Glaubenssatz nicht mehr wirkt. Wie anders deine Entscheidungen ausfallen, nachdem du einen bestimmten Glaubenssatz verabschiedet hast. Oder welche anderen Glaubenssätze mit dem gelöschten zusammenhängen und nun erst an die Oberfläche treten können, um ebenfalls verabschiedet zu werden.

Es kann auch sinnvoll sein, wenn eine bestimmte Energie oder eine Absprache mit einer anderen Seele noch aktiv bleibt, damit du dich selbst und bestimmte, nicht geheilte Erinnerungen und Emotionen besser spüren und erfahren kannst. Vielleicht gibt es noch etwas zu erkennen, zu klären oder zu befrieden, bevor sich dieser Aspekt aus deinem Leben verabschieden kann. Wenn dir etwas erhalten geblieben ist, was du eigentlich verabschiedet hattest, dann ist das eine Einladung an dich, in deinem Herzraum auf Entdeckungstour zu gehen und dir z.B. folgende Fragen zu stellen:

Warum ist der Glaubenssatz, der Schmerz, die Fremdenergie, ... noch da?

Was ist zu tun, damit er / sie gehen kann?

Welcher Wahrheit gilt es ins Auge zu blicken?

Welchen Anteil habe ich daran, dass dieser Aspekt in meinem Leben ist?

Wie sollte ich mein Verhalten ändern, damit sich dieser Aspekt verabschieden kann?

## 8 Nach der Löschung folgt die Kür:

### Die Änderung alter Gewohnheiten

Nun hast du bereits gelesen, dass sich sehr wahrscheinlich nicht gleich *alle* Altlasten auf einmal aus deinem Leben verabschieden. Neben den oben geschilderten Gründen, könnte das auch daran liegen, dass es uns sehr viel leichter fällt, nach und nach auch unsere Gewohnheiten und Verhaltensweisen neu auszurichten, wenn sich immer nur einzelne Aspekte aus unserem Leben verabschieden. Denn wenn alter Schmerz oder Angst gegangen, Fremdenergien gelöscht oder Nebenwirkungen von Medikamenten geheilt sind, dann können wir Entscheidungen auf einer ganz neuen Basis fällen. Dann können wir unserer inneren Stimme noch besser lauschen und ihr folgen.

Doch der Mensch ist ein Gewohnheitstier. ;-) Wir folgen in unserem Verhalten allzu gern den eingetretenen Pfaden oder orientieren uns an unserem Umfeld statt an der weisen Stimme unseres Herzens.

Es braucht etwas Zeit und Übung, um alte Gewohnheiten zu durchbrechen.

Es braucht Zeit und Übung, um den Botschaften des Herzens lauschen zu lernen

und dort Antworten auf die Frage zu erhalten, welche Gewohnheiten künftig die

stimmigen sind. Und es braucht ein bisschen Durchhaltevermögen, diese neuen

Gewohnheiten tatsächlich zu etablieren. Vier, acht, zwölf Wochen oder auch einmal

Monate, manchmal auch Jahre. So manche neue Gewohnheit mag sich aber auch

in nur wenigen Minuten für immer etablieren! Alles ist möglich.

Vertraue einfach der weisen Führung deines Herzens!

# Lebe frei!

Gib dir Zeit, sei achtsam, geduldig und liebevoll mit dir! Bleib' am Ball und übe dich nicht nur in deiner Schöpferkraft und dem Erforschen deiner Herzensstimme, sondern auch darin, dir neue Gewohnheiten anzutrainieren. Jeder Schritt ist wertvoll!

Und wenn wir bei der oben genannten Weltanschauung bleiben, dann kannst du zu jeder Zeit darauf vertrauen, dass alles einem wundervollen, göttlichen Plan folgt, und dass du genau so wie du bist in jedem Moment absolut vollkommen bist. Schließlich bist du göttlicher Funke oder als Seele Teil der einen liebenden Quelle! :-)

# Lebe frei!

## 9 Eine Erinnerung an dich – Du bist bereits Urlicht und Ur liebe!

Falls du nun anlässlich deiner energetischen Bereinigung in hektische Betriebsamkeit verfallen solltest oder du im Angesicht der zu verabschiedenden Dinge plötzlich Ideen von Unvollkommenheit an dir entdecken solltest, sei an dieser Stelle daran erinnert, dass du in deiner Essenz bereits Urlicht und Ur liebe BIST! Du bist absolut vollkommen! Du hebst mithilfe der vorgestellten Übungen lediglich den Schleier. Und dabei gibt es keinen Wettbewerb zu gewinnen. ;-)

In unser aller Herzen wohnt dieser göttliche Funke des Urlichts und der Ur liebe. Und mithilfe der hier vorgestellten Übungen kannst du diesen Funken wieder so richtig zum unbeschatteten und unbelasteten Strahlen bringen, ihn sich ausdehnen lassen.

Einigen Menschen schenkt diese Erinnerung an ihre göttliche Essenz ein jähes Erwachen, Lebensfreude und Leichtigkeit. Denn wenn wir tief in uns spüren und sicher wissen, dass wir bereits Urlicht und Ur liebe sind, dann können wir einige belastende Überzeugungen loslassen. Zum Beispiel die, dass wir uns entwickeln müssten, bestimmte spirituelle Techniken zur Perfektion bringen müssten oder etwas *leisten oder beweisen müssten*, um Urlicht und Ur liebe zu *werden*.

Sei also daran erinnert, dass du bereits Licht und Liebe BIST. Das ist deine Essenz! Du BIST bereits all das, was du möglicherweise in ferne Zukunft projizierst. Lüfte den Schleier und beginne einfach, deine Essenz zu leben und dein Licht noch mehr leuchten zu lassen. JETZT!

## **10 EXKURS: Löschung von nicht mehr Dienlichem für andere**

Wenn du den Dreh mit dem Löschen von überholten Dingen einmal raus hast, möchtest du vielleicht auch deinen Kindern, deinen kranken Angehörigen oder Freunden behilflich sein, ihre Altlasten loszuwerden.

***Das kannst du tun, allerdings nur unter unbedingter Achtung des freien Willens des anderen!!!***

Wenn du also den Verdacht hast, dass dein Liebster von einem längst veralteten Glaubenssatz gelenkt wird, dann darfst du deinen Eindruck selbstverständlich mit ihm teilen und ihn fragen, ob du diesen Glaubenssatz für ihn auflösen darfst. Oder ob du ihm deine Methode zur Auflösung vorstellen darfst, damit er selbst aktiv werden kann. Das gleiche gilt auch für schon ältere und verständigere Kinder. In dem du sie aktiv einbeziehst, kannst du sie von Kindesbeinen an mit wertvollen Techniken der Selbstregulation vertraut machen und ihnen ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen.

Hast du einen lieben Angehörigen, der entweder nicht mehr ansprechbar ist oder sich für den bewussten Umgang mit Glaubenssätzen, Mustern u.v.m. nicht öffnen kann, oder geht es um ein Kleinkind, das sich noch nicht mitteilen kann, kannst du auch die schöpferische Quelle allen Seins, die Ur liebe bitten, die Seele des Betreffenden zu befragen, ob du eine Löschung von nicht mehr dienlichen Energien, Mustern, Verträgen etc. vornehmen darfst. Erhältst du ein klares Ja, darfst du demjenigen gern den Dienst erweisen, die Löschung für ihn vorzunehmen.

Dazu begibst du dich wieder auf die Energiereise wie am Anfang dieses E-Books:

# Lebe frei!

*Du begibst dich in deinen HerzBrustraum, nimmst Kontakt mit Urlicht und Ur liebe auf und lässt zunächst deinen eigenen Körper und Energiekörper von Urlicht und Ur liebe durchströmen.*

*Dann richtest du deine Aufmerksamkeit über dein Herz auf die Person, die du unterstützen darfst und bittest Urlicht und Ur liebe darum, auch den Körper und Energiekörper dieses Menschen zu durchströmen, sein Herz zu wärmen und alles nicht mehr Aktuelle, das nicht mehr zu seinem höchsten göttlichen Wohle ist, im Einklang mit seiner Höheren Weisheit, zu seinem höchsten göttlichen Wohle und zum höchsten göttlichen Wohle aller Beteiligten zu zerstäuben, hinwegzuschmelzen, in die Liebe zu führen und durch Ur liebe zu ersetzen.*

*Wenn du konkreter werden möchtest, kannst du wieder diese Liste verwenden oder daraus auswählen:*

*Bündnisse, Verträge, Versprechen,  
Gebote, Verbote, Aufträge, Delegationen, Abkommen und Vermächtnisse,  
Schwüre, Eide, Gelübde, Einweihungen, Sakramente,  
Flüche, Zauber, Fremdhyposen, Implantate, Verdammnisse, Hologramme,  
Energieblockaden, Schocks, Panzer, Ketten, Versiegelungen,  
Glaubenssätze, kollektive Überzeugungen, Fremdenergien  
Trotz, Verweigerungen, Widerstände, Saboteure, Projektionen,  
Familiengeheimnisse, Generationslasten,  
Konstruktionen, Fixierungen, Wunschträume, Ideale und falsche Hoffnungen,  
negative Auswirkungen von Medikamenten, Lebensmitteln, Elektrostrahlung o.ä.  
Karma*

*Du beobachtest wie Urlicht und Ur liebe, das Vergangene, nicht mehr Aktuelle auf allen*



# Lebe frei!

*Ebenen so aus dem Körper und Energiekörper des anderen hinausschmilzt und die entstandenen Freiräume mit der Ur Liebe auffüllt und ersetzt, so dass sie nicht mehr wiederkehren können – es sei denn, dies sollte im Einklang mit der Höheren Weisheit nötig sein.*

*Zum Abschluss deiner Energiereise begibst du dich mit deiner Aufmerksamkeit nochmals in dein Herz. Du atmest erneut tief in deinen HerzBrustraum hinein. Und bedankst dich nun bei Urlicht und Ur Liebe für die Auflösung der nicht mehr aktuellen Energien. Dann bekräftigst du die Reinigung zum Beispiel mit folgenden Worten:*

*So sei es und so ist es / Amen / Aho / danke!*

*Nun öffnest du deine Augen, du streckst dich, räkelst dich, atmest tief ein und aus, bewegst dich, bis du wieder ganz in deinem Hier und Jetzt angekommen bist.*

**Bitte sei sehr achtsam mit der Löschung für andere und tue dies unbedingt aus deinem Herzen heraus und in der Anbindung an die Liebe und an die Höhere Weisheit sowie in der tiefen, unumstößlichen Achtung des freien Willens des anderen!**

Andernfalls könntest du z.B. der Versuchung erliegen, eine Verhaltensweise bei deinem Kind oder deinen Liebsten zu löschen, die dir einfach unsympathisch ist oder die in dir unguete Gefühle auslöst. Dennoch können diese Verhaltensweisen für dein Kind oder deine Liebsten natürlich sehr zuträglich sein, ohne dass du das beurteilen könntest. - Dein Herz weiß die höhere Weisheit zu achten.

## 11 EXKURS: Experimentiere mit Aufträgen an die göttliche Quelle

Die Energiereise zur Löschung von nicht mehr Aktuellem war für mich ein wundervoller Einstieg, um meinen Kontakt mit Gott, dem Schöpfer, der Quelle, dem Licht und der Liebe (wie du den Ursprung allen Lebens auch immer nennen magst) immer mehr auszubauen.

Ich experimentiere täglich mit der oben genannten Energiereise und erbitte auch über die Quelle **liebvollen Kontakt zu meinen geistigen Helfern**, wie meinem Schutzengel, meinem Krafttier, meinem Geistführer oder anderen Helfern des Alltags.

Um ein **praktisches Beispiel** für das Experimentieren mit der Formel zu nennen: Kürzlich hatte ich starke **Nackenverspannungen** und fürchtete Kopfschmerzen zu bekommen. So wies ich die Quelle an, dass alle nicht mehr aktuellen Ursachen für diese Verspannungen, die nicht mehr zu meinem höchsten göttlichen Wohle waren, ob sie mir bewusst oder nicht bewusst waren, durch Urliche zu ersetzen. Und siehe da, die Kopfschmerzen blieben aus und die Nackenverspannungen lösten sich.

**Bei stetig wiederkehrenden Mustern**, die sich nicht so ohne weiteres verabschieden ließen, bat ich die Quelle um Informationen und Erkenntnisse, wie diese Muster konkret aussehen könnten und was es von meiner Seite noch zu tun gäbe, um sie endgültig aufzulösen. So stellte sich z.B. heraus, dass es noch eine Aussöhnung und eine Annahme meines Schmerzes, der dieses Muster geformt hatte, brauchte, um das Muster endgültig in Liebe aufgehen zu lassen.

## **12 EXKURS: Wie du dich von Fremdenergien befreist und dich energetisch sammelst**

Vielleicht kennst du auch das Gefühl, nach einem langen Tag unter vielen Menschen nicht ganz bei dir zu sein. Vielleicht fühlst du dich dann ein wenig verwirrt oder zerstreut. Für mich ist das stets ein Zeichen dafür, dass ich mit meiner Aufmerksamkeit immer noch bei anderen Menschen oder Aufgaben und nicht voll im Hier und Jetzt bin. Dass ich nicht wirklich ich selbst, nicht wirklich frei bin.

Manchmal ertappe ich mich sogar dabei, dass ich mir Themen zu eigen gemacht oder Verantwortung für Aufgaben übernommen habe, die gar nicht die meinen sind. Ein anderes Mal scheine ich mir Überzeugungen und Erwartungen anderer zu eigen gemacht zu haben, die weder die meinen noch mir zuträglich sind. Zeit also, aufzuräumen und mich energetisch zu sammeln!

Die folgende Übung mache ich genauso wie die Energiereise möglichst täglich einmal, manchmal auch öfter, um ganz bei mir und frei von Fremdenergien zu sein und um meiner Herzensstimme wieder ungestört lauschen zu können. Wie auch die Energiereise kannst du diese Übung innerhalb weniger Minuten absolvieren. Und so geht es:

*Nimm' dir einige Minuten ungestörter Zeit. Konzentriere dich auf deinen Atem und spüre der Atembewegung in deinem Körper nach. Wo bewegt dein Atem deinen Körper? Heben sich Bauchdecke und Brustkorb, spürst du einen kühlen Lufthauch in Nase und Rachen? Dann atme ganz bewusst in deinen Brustkorb hinein. Lass' ihn mit jedem Einatmen groß und weit werden und lass' ihn sich mit jedem Ausatmen zusammenziehen.*

# Lebe frei!

*Weise nun dich selbst an, all deine Aufmerksamkeit zu dir zurückzunehmen, z.B. indem du diese Sätze für dich denkst oder laut aussprichst: „Hiermit rufe ich all meine Energie und Aufmerksamkeit, die ich versehentlich bei anderen Menschen, Lebewesen, Dingen oder Aufgaben belassen habe, zurück. Sie nehmen jetzt den für sie stimmigen Platz in mir und meinem Energiefeld ein. Dadurch lösen sich alle Fremdenergien, Erwartungen und Gedanken anderer aus meinem Feld und kehren ganz von selbst zum „Absender“ zurück.“*

*Nimm' noch drei weitere kräftige Atemzüge und stelle dir vor, wie mit jedem Einatmen all deine Energie und Aufmerksamkeit zu dir zurückkehrt und wie sich mit jedem Ausatmen Fremdes aus deinem Energiefeld löst zum Absender zurückkehrt.*

*Nach dem dritten tiefen Atemzug ist die Bereinigung abgeschlossen und du bist erfrischt, belebt und wieder ganz bei dir.*

*Strecke dich, räkle dich und öffne die Augen, um wieder ganz wach und präsent für die nächsten Aufgaben des Tages zu sein.*

## 13 Regelmäßigkeit zählt

### **Nutze die Energiereisen für deine tägliche energetische Hygiene**

Uns erwartet täglich eine große Vielfalt an Sinneseindrücken. Wir begegnen vielen Menschen, werden von ihnen mit Bewertungen und Urteilen bedacht, urteilen selbst über andere (die kleinen „Flüche des Alltags“ ;-)), gehen Verträge mit anderen ein und geben Versprechen, sind mit Erwartungen und kollektiven Ideen konfrontiert, durchleben eine Menge Gefühle, sind mit Altem und Neuem beschäftigt. All das hinterlässt seine Spuren in unserem Feld.

Mache es dir deshalb zur täglichen liebevollen Übung der Selbstfürsorge, dich energetisch zu reinigen. So wie du dich täglich wäschst oder deine Zähne putzt, putzt du ab jetzt auch deinen Energiekörper und deine Gefühlslandschaft. Auf diese Weise kannst du sicher sein, wirklich frei und im Einklang mit der weisen Stimme deines Herzens zu leben.

Ich mache das tatsächlich täglich mindestens einmal am Abend. Oft aber auch morgens oder während des Tages, wenn ich feststelle, dass ich mich gedanklich auf etwas fixiert habe oder dass mich etwas emotional sehr aufwühlt. Dann ziehe ich mich zurück, erforsche mit Hilfe der göttlichen Quelle die Ursache für mein Aufgewühltsein und ersetze alles, was zu diesem Zeitpunkt möglich ist, durch die Ur liebe. Für mich ist das wie ein täglicher Kurzurlaub. Ich fühle mich täglich befreiter und komme immer mehr bei mir an. Der Stimme meines Herzens kann ich immer leichter lauschen und folgen.

Mögest du genauso viel Freude an der Nutzung der vorgestellten Übungen haben wie

# Lebe frei!

ich. Und mögest du sie dir zur täglichen, bereinigenden und nährenden Routine machen. Mögest du dich immer befreiter fühlen und immer mehr zu deiner wahren Essenz vordringen, immer mehr du selbst sein und dein Licht noch mehr leuchten lassen können! :-)

## Weiterempfehlungen

### Nutzungsrechte und Bitte an dich

Wenn dir dieses E-Book dienlich ist, dann freue ich mich riesig über deine Weiterempfehlung an Freunde und Bekannte, zum Beispiel indem du die Links zu meinem Shop oder zu meinen Blogs [zart-stark.de](http://zart-stark.de) und [inga-dalhoff.de](http://inga-dalhoff.de) weiterleitest. Denn als Autorin lebe ich natürlich auch vom Verkauf meiner Bücher. Deshalb und weil dieses Buch mit viel Liebe, Herzblut und einigem Zeitaufwand geschrieben ist, bitte ich dich, das Buch nicht einfach so zu kopieren oder an Freunde weiterzuleiten (und natürlich auch, weil das gegen das Urheberrecht verstoßen würde ;-)).

# Lebe frei!

## Mein Dank

In den letzten Jahren habe ich viel geforscht und zu ergründen versucht, welche essentiellen Gesetze das Leben gestalten und wie ich diese Gesetzmäßigkeiten in meinem Leben bewusst nutzen kann. Ich habe meine mentale Kraft erforscht und durfte grandiose Erlebnisse auf dem Weg in mein Herz auskosten, der noch lange nicht abgeschlossen ist. Dabei bin ich von unfassbar vielen Menschen, ihren liebevoll zusammengestellten Büchern und wundervollen Videos inspiriert worden. All diese Erkenntnisse sind natürlich auch in dieses E-Book eingeflossen. DANKE an all die inspirierenden Menschen und lichtvollen Gestalten in meinem Leben!

Auch dir möchte ich danken. Danke für dein Sein und Wirken in dieser Welt! Du bist ein wundervoller Teil des Gesamtkunstwerks unserer Schöpfung, einzigartig, unverzichtbar und absolut vollkommen.

*Also: Lass' dein Licht leuchten, damit es sich mit dem aller anderen verbinden kann!*

*Alles Liebe, deine Inga*