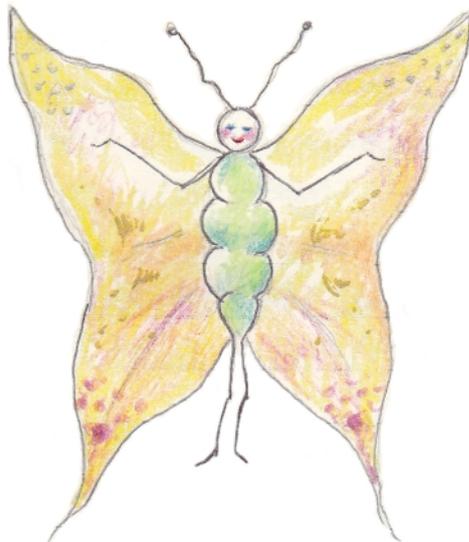


Andrea Ajana Oeynhausen

Mein Leben mit E.V.E.E.E.

Das sind JA Geschichten!



Erinnern.

Vertrauen.

Erschaffen.

Erlauben.

Erleben.

Mit ermutigenden Anregungen zum Selbst-Erfahren

Andrea Ajana Oeynhausen

Mein Leben mit E.V.E.E.E.

Das sind JA Geschichten!

Mit ermutigenden Anregungen zum Selbst-Erfahren

Mein Leben mit E.V.E.E.E.

Das sind JA Geschichten!

Copyright © 2012 Andrea Ajana Oeynhausen

Alle Rechte vorbehalten.

1. Ausgabe im Oktober 2012

www.andrea-oeynhausen.de

aoeynhausen@web.de

Bitte beachten Sie den Haftungsausschluss:

Die Informationen im vorliegenden Heft können unvorhersehbare Veränderungen in Ihrem Leben auslösen. Bitte arbeiten Sie mit diesem Material nur dann, wenn Sie diese Bedingungen akzeptieren: Sie übernehmen die vollständige Verantwortung für Ihr eigenes Leben, Ihre Entscheidungen und alle Folgen, die durch Ihre Entscheidungen in Ihrem Leben auftreten können. Sowohl dieses Material als auch eine private Session (allein oder mit Unterstützung) sind kein Ersatz für eventuell notwendige Beratungen, Therapien oder Behandlungen aller Art. Das Material und/oder die Session kann jedoch in den meisten Fällen begleitend eingesetzt werden. Ich stelle keine Diagnosen, mache keine Heilsversprechen und biete auch keine Therapien an. Halten Sie im Zweifelsfall bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Berater, Arzt oder Therapeuten. Vor allem dann, wenn Sie Medikamente (z.B. Psychopharmaka) nehmen müssen. - Andrea Ajana Oeynhausen



Man kann einen Menschen nichts lehren,
man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.

Galileo Galilei



Ein paar Worte vorweg

Warum dieses Buch, wenn doch alles im Internet frei zu lesen ist? Die Frage ist berechtigt. Nachdem ich meine Webseite fertig hatte, schickte ich Freunden und Bekannten frohgemut den Link dahin. Stellte aber fest, dass das Interesse merklich größer wurde, nachdem die Webseite als Datei verpackt zum Ausdrucken parat war. Ok - ich habe verstanden ;-)

Mit diesem Büchlein möchte ich also all jenen entgegenkommen, die nicht so gerne längere Zeit am Bildschirm kleben. Die sich aber umso lieber gemütlich mit einem Buch in die Ecke verkrümmeln. Wenn es dann auch dazu dient, etwas gründlicher einzutauchen, zu entspannen und die Zeit ein wenig zu vergessen, ist das natürlich ganz im Sinne der Erfinderin ;-)

Bis auf ein paar kleine Anpassungen, Umstellungen, oder Auslassungen, die aufgrund des Mediums Papier nötig waren, ist inhaltlich alles identisch. Für Aktualisierungen einfach bei Gelegenheit mal auf meiner Homepage vorbeigucken unter: www.andrea-oeynhaus.de/safespace.

INHALT

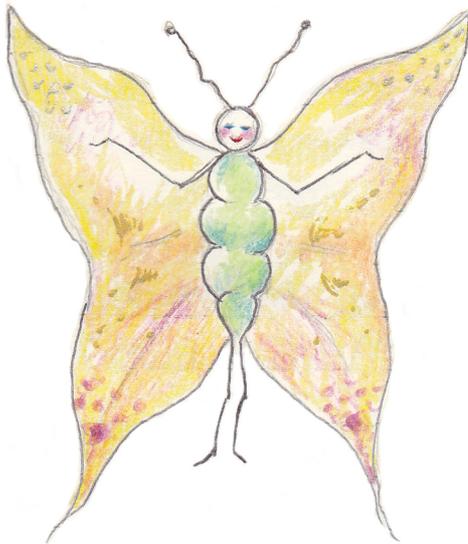
Bevor Sie loslesen: Wichtiger Hinweis zur Nutzung des Materials

Ein paar Worte Vorweg... (Warum dieses Buch?)

Hallo und herzlich willkommen!	1
Ein kleiner Wegweiser für diese Seiten, oder: Was kann ich damit anfangen?	2
0) Jeden Moment im Sicheren Raum ("Sweet Spot")	3
1) Im Notfall zählt nur: Präsent-Sein	4
2) Gesundheit!	6
3) Wie Beziehungen sich ändern	8
4) Mit den Finanzen tanzen: Für Unterhaltung ist immer gesorgt	10
5) Vertrauenbildende Maßnahmen: Ko(s)mische Zeichen am Weg	12
6) Besser mit Gefühl erschaffen	15
7) Zu Risiken und Nebenwirkungen...	18
8) Mein persönliches Energie-Management und E.V.E.E.E.	23
Anhang:	
Die private Fern-Session im Sicheren Raum	30
Mehr zum bewußten Atmen	32
Die 12 Zeichen des Erwachens (Überblick)	33
Etwas über mich...	34

Um klar zu sehen, genügt ein Wechsel der Blickrichtung.

~ Antoine de Saint-Exupéry



Hallo und herzlich willkommen!

Egal wer wir sind, wo wir sind, und woran wir glauben: Offensichtlich müssen wir uns und unseren Körper überall hin mitnehmen, solange wir noch atmen. Wir erleben Momente, die auf Momente folgen und nennen es Zeit. Es gibt Zeiten im Leben, die nie aufhören sollen. Und andere, die nicht schnell genug vorbei sein können. Wir haben da alle unsere Erfahrungen... Doch letztlich zählt immer nur der jetzige Moment und wie ich mich *jetzt* fühle.

Bildlich gesprochen: Ich habe die Wahl, mit welchem Gefühl ich in den lang ersehnten Urlaub gehe. Ob ich mir durch die Herausforderungen entlang des Weges die Reise vermiesen lasse, und auch die schönste Zeit des Jahres gleich mit. Oder ob ich schon während der Reise jeden Moment so gut genieße wie ich kann. Wenn ich mich für die zweite Variante entscheide werde ich mit Freude feststellen können: Schwierige Situationen verabschieden sich Stück für Stück von allein aus dem Leben. Und wenn denn doch mal etwas auftaucht, lässt es sich viel leichter lösen. So jedenfalls meine eigene Erfahrung, wie Sie gleich entdecken können :-)

Auf meiner neuen Seite geht es vor allem darum, sich des Lebens zu erfreuen - in jedem Moment. Unsere Grundausstattung als Menschen hat noch einiges mehr zu bieten, als wir denken. Ich glaube, es gibt keine bessere Zeit als jetzt, um endlich die mitgebrachte Werkzeugkiste aufzumachen und loszulegen. Und zwar dort, wo jeder etwas ändern kann: Bei sich selbst. Es macht Spaß und ja, es ist - einfach göttlich.

Alles Liebe und viel Freude :-)

Andrea Ajana Oeynhausen ~ 28. August 2012

Viele Menschen wissen, dass sie unglücklich sind.

Aber noch mehr Menschen wissen nicht, dass sie glücklich sind. - Albert Schweitzer

Ein kleiner Wegweiser für diese Seiten, oder: Was kann ich damit anfangen?

A) Sie könnten z.B. einfach nur lesen - zu Ihrem persönlichen Vergnügen :-) Oder...

B) Sie buchen irgendwann noch eine private **Fern-Session** bei mir.

Dann wären Sie schon richtig gut vorbereitet, und hätten auch gleich ein "Nachschlagewerk" für die Zeit danach.

Zum Hintergrund

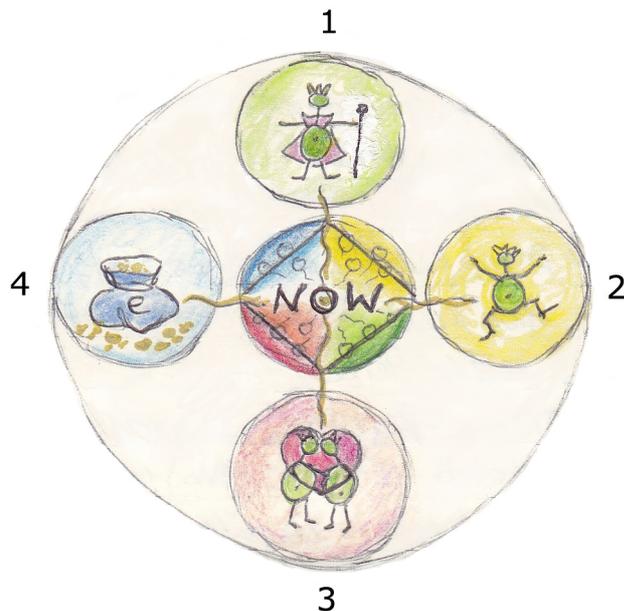
Dieses Material habe ich aus all´ meinen Erfahrungen "destilliert" - speziell den letzten 9 Jahren meines Lebens. Mit eingeflossen sind auch Erkenntnisse, die durch den Austausch mit meinen Klienten entstanden. Etwa 2009 hatte ich schon die Idee, meine Divine Frequency - Fern-Session Webseite "rundzuerneuern" (jetzt im Archiv unter: www.andrea-oeynhaus.de/divine).

Aber erst jetzt habe ich den Freiraum dafür. Denn damals kamen noch so viele Herausforderungen auf mich zu, dass

daran gar nicht zu denken war. Doch genau die Erfahrungen, die ich in den letzten 3 Jahren gemacht habe, sind für diese Seite wesentlich gewesen. Das konnte ich nun im Nachhinein sehen. Mir ist natürlich klar, dass meine Erfahrung nicht Ihre eigenen ersetzen können. Vielleicht geht es Ihnen aber auch so ähnlich wie mir: Ich mag gerne solche Geschichten lesen. Und manchmal können Sie grade zur richtigen Zeit kommen - vielleicht ist es nur ein Satz oder ein Wort. Aber es reicht schon, um wieder Lust und Interesse am Leben zu bekommen. Oder um es einfach mal anders zu sehen, als gewohnt :-) Ich hoffe, dass Sie darunter etwas finden, das Ihnen ein bißchen Mut macht, den eigenen - **Ihren** - Weg mit Vertrauen zu gehen.

Übrigens...

Die Illustrationen von mir stammen aus einem Notizbüchlein, das mir ursprünglich nur dazu dienen sollte, die Inhalte besser auf den Punkt zu bringen - ohne die Absicht, die Bilder zu veröffentlichen! Aber inzwischen finde ich, dass sie auch hier eine gute Figur machen :-)



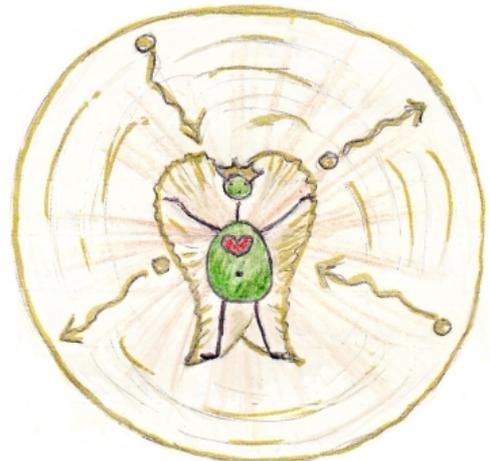
Jeden Moment im Sicherem Raum ("Sweet Spot")

Erstmal ankommen...

Jeder einzelne Moment ist mein Moment - ein Moment meines Lebens. Egal, ob ich etwas "großes", lebensveränderndes auf den Weg bringen will, ob ich ein aktuelles Problem lösen möchte, in einer Notlage stecke, oder nur den Augenblick genießen will: Alles beginnt damit, dass ich erstmal einen Raum in mir schaffe, in welchem ich mich sicher und wohl fühlen kann. So kann ich leichter erkennen, was ich eigentlich jetzt will. Denn davon hängt ja ab, wie sich alles weitere in meinem Leben entwickelt. Für mich entsteht dieser Raum ganz von allein in dem Moment, wenn ich bewußt in Verbindung mit mir selbst bin - in mir "zu Hause" und präsent im Körper. So gehts für mich am leichtesten:

... tief durchatmen

Im aller ersten Moment lenke ich meine Aufmerksamkeit einfach nach innen, auf meinen Atem. Ich atme bewußt und beobachte, wie mein Körper darauf reagiert. Wenn mein Verstand jetzt verrückt spielt, weil er das für Zeitverschwendung hält: Einfach weiter atmen. Wenige Momente später kehrt dann ganz von selbst eine spürbare Ruhe in die Gedanken, und auch eine spürbare Entspannung in den Körper.



... aufmachen

Nun wird auch Raum frei für hilfreiche Einfälle, für Inspirationen, für die Intuition, für kreative, geniale und einfache Lösungen. Kurz: Für schnelle, effiziente und genau passende Ideen und Hilfe, die jetzt (dringend) gebraucht wird! Wenn ich meinen inneren Kanal frei habe zum Senden (was ich will) und Empfangen (was ich brauche), kann aus ganz unerwarteten Richtungen Antwort kommen.

... und vertrauen

Das ist der springende Punkt ;-). Was nützen die besten Ideen, wenn mein Verstand alles daran setzt, mich davon abzubringen - und mir das letzte Quäntchen Mut austreibt? Rein gar nichts. In dem Fall hilft wirklich nur eins: Eigene Erfahrungen sammeln! So können Sicherheit, Vertrauen und Mut wachsen - die Grundlagen einer neuen Beziehung mit sich selbst. - Als nächstes ein paar ausgesuchte Erfahrungen und Einsichten aus meinem Leben, die aus dieser inneren Haltung entstanden sind. Ich hoffe, sie machen ein bißchen Mut ...

Der einzige Mut, der wirklich zählt, ist der,
der dich von einem Augenblick zum nächsten bringt. - Mignon McLaughlin

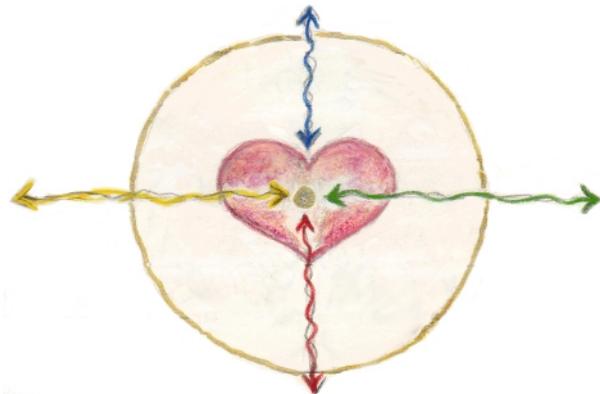
Im Notfall zählt nur: Präsent-Sein

Ich fühlte mich wie eine tickende Zeitbombe, kurz vor dem großen Knall - überrollt von C.'s Emotionen. Ihre Gedanken kreisten nur noch um ihre schlimmsten Erinnerungen der Vergangenheit. Sie steigerte sich mehr und mehr hinein, wurde unruhiger und wirkte zusehends bedrohlich. Sie schien völlig aus dem Gleichgewicht geraten und nicht mehr sie selbst. Unerreichbar.

Ausser mir war niemand in der Nähe und es war spät nachts. Früher hätte ich Angst bekommen und - vielleicht - den Notruf gewählt. Dieses Mal huschte zwar diese Möglichkeit kurz durch meinen Kopf. Aber dann entschied ich mich, es zumindest erstmal auf "meine Art" zu versuchen. Während ich C. beobachtete, begann ich - von ihr unbemerkt - bewußt zu atmen. Ich mußte meine Aufmerksamkeit also etwas strecken, und mich nicht ablenken lassen. Aber schon sehr bald merkte ich, dass es die richtige Entscheidung war. Denn erstens kam ich sofort wieder mit mir selbst in Verbindung, was mir half, die explosiven Emotionen durch mich durchgehen zu lassen - anstatt mich weiter attackiert und ausgeliefert zu fühlen. Und zweitens atmete ich still mit der einfachen Frage:

Was soll ich jetzt tun - was muß ich jetzt wissen?

Es dauerte nicht lange bis ich ein Bild von der Antwort innerlich vor mir sah: Den Kontakt zu C. wieder finden und ihre Aufmerksamkeit ablenken - hin zu etwas, was ihr augenblicklich gut tut. Bevor ich mir zu viele Gedanken über das "wie" machen konnte, lud ich sie still ein, mit mir zurück zu kommen. Hier her, wo wir uns grade befanden - in der Gegenwart - nicht in der Vergangenheit. Dann fand ich auch wieder Worte, mit denen ich sie erreichen konnte:



Niemand war aktuell da, der das befürchtete Horrorzenario hätte auslösen können. Niemand hatte ihren "Anfall" mitbekommen. Nur sie und ich und die stille Nacht war da. Daran gab es keinen Zweifel - auch nicht für sie. Wir befanden uns in ihrer Wohnung, mit allem, was man zum Leben braucht. Dieser Moment war gut und sicher und neu. Und der nächste kann genauso werden, und der nächste auch - wenn sie sich daran erinnert, dass aktuell wirklich keine Gefahr

droht. Darauf lässt sich eine schöne Zukunft bauen. - C. wurde ruhiger und fand scheinbar recht schnell wieder zu sich selbst. Ich fühlte mich zwar erleichtert, war aber nicht sicher, ob noch etwas kommt. Als C. aber wenig später aufstand, um Tee zu kochen, konnte ich endlich beruhigt aufatmen: Die Episode war beendet. Oder doch noch nicht? C. hatte Angst, dass sie eines Tages wieder von ihren Gedanken gepeinigt werden könnte, und dann allein - hilflos ausgeliefert ist.

"Du kannst wählen, ob du dich furchterregenden oder friedlichen Gedanken hingeben willst", sagte ich zu ihr. Das wies sie vehement zurück, weil sie glaubte, dafür zu schwach zu sein. Ohne lange zu überlegen nahm ich das komische Bild, das in dem Moment in mir aufstieg: "Das ist genauso einfach wie wenn du dich zwischen Erdbeer- oder Vanille-Eis entscheiden sollst". Ok - manchmal ist auch das schon schwer genug ;-) Aber um was es im Grunde ging wurde ihr sofort klar, und das hatte sich sofort in ihr verankert. - Als jetzt ihre Augen kaum wahrnehmbar blitzen und ein Lächeln über ihr Gesicht flog wußte ich: Die Episode ist vorbei. Nun können wir beruhigt schlafen gehen.

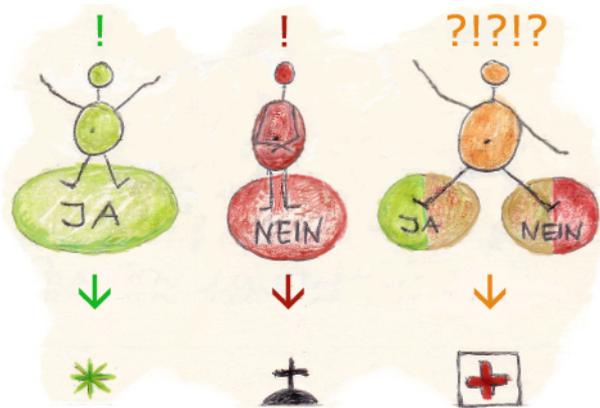
Obwohl sie seitdem allein auf sich gestellt war, und die schrecklichen Erinnerungen von Zeit zu Zeit wieder aufsteigen: C. erinnert sich jetzt immer an die Entscheidung zwischen Erdbeer- oder Vanille-Eis. Und für sie funktioniert es bis heute.

Es war das erste Mal, dass ich diese "Methode" unter so extremen Bedingungen unversehens anwenden konnte. Aus menschlicher Sicht hätte ich gut darauf verzichten können. Aber im Nachhinein bin ich dankbar für die Erfahrung, weil sie mein Vertrauen ein weiteres Mal gestärkt hat. Dennoch: Jede Situation ist wieder neu und erfordert andere Antworten. Deshalb ist das Einzige, was im Moment zählt die Präsenz - wenn auch nur von einem der Anwesenden.

Gesundheit!

Nach meinem Umzug* war ich dermaßen erschöpft, dass ich mich wie in einer Zwischenwelt fühlte - weder ganz hier noch ganz drüben. Ich kann mich nicht erinnern, so etwas schon mal erlebt zu haben. Anfangs ging ich darüber hinweg, weil ich unbedingt erst noch die Kisten auspacken wollte. Aber als alles an seinem Platz stand, reichte mir mein Körper die Quittung: Mit Bronchitis und extrem starken, von einer zur anderen Seite wandernden, Brustkorbschmerzen - die jeden Atemzug zur Qual machten - mußte ich mich nun dem Nichtstun ergeben.

Etwas mehr als zwei Wochen vergingen auf diese Weise, und es war keine Besserung in Sicht. Im Gegenteil: Meine Stimmung wurde immer schlechter, und ich verlor langsam die Geduld. Das Schlimmste aber war, dass ich daran zu zweifeln begann, ob wir es schaffen - mein Körper und ich. Mit so einer Einstellung - das wußte ich natürlich - kann das nichts werden. Am 22. Tag nach Beginn dieser schmerzvollen Zeit entschied ich ganz klar: **JA**. Ich will noch ganz viel **Freude am Leben** erfahren. Und zwar in einem gesunden Körper! Deshalb atmete ich mich wieder in meinen Sicherem Raum oder Sweet Spot hinein, egal wie sehr mich die Schmerzen auch ablenkten, und fragte meinen Körper nochmal in aller Freundschaft:



Wie kann ich dich am besten unterstützen bei deiner Heilung?

Und ich bat mit Nachdruck um eine Antwort, die ich verstehe! Noch 5 Nächte mußte ich mich gedulden. Aber dann kam sie endlich, und natürlich war sie - wie immer von diesem Ort aus - *soeinfach wie wirkungsvoll*. Ich wußte nicht, ob ich vor Freude lachen oder weinen soll, als ich spürte, dass mein Körper mir etwas zeigen möchte: Er machte Bewegungen, die meinen Brustkorb *aufspannten* und - dadurch - sofort deutliche Linderung der Schmerzen brachten. Die Handflächen trafen sich in "Bet-Stellung" vor dem Brustbein, pressten sich aneinander, während die Ellbogen rechtwinklig zu den Händen abgespreizt schwebten. Beim Zusammenpressen der Hände atmete ich tief ein. Und siehe da - auch

der Schmerz beim Atmen ließ nach. Wenn ich locker ließ, tat das Atmen wieder weh. Wenn ich wieder in "Aufspannung" ging, tat es kaum noch weh. - Ahhh... !

In den folgenden Tagen machte ich diese Übung so oft sie mir in den Sinn kam. Obwohl ich noch lange nicht gesund war: Seitdem konnte ich wieder schmerzfrei schlafen, und mich auch wieder schmerzfrei bewegen!

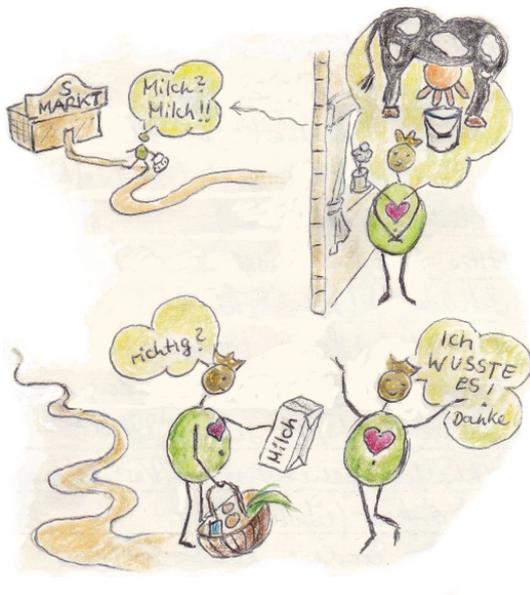
* Wie ich mein neues Zuhause erschuf ist für mich *die* Geschichte meines Lebens :-)
Hier steht sie, auf meiner New Energy Synchronize™ - Webseite, unter:
www.andrea-oeynhaus.de/synchrotize/erfahr_ajana.htm

Menschen zu finden, die mit uns fühlen und empfinden, ist wohl das schönste Glück auf Erden.

- Carl Spitteler

Wie Beziehungen sich ändern

Präsent zu sein ist immer ein großes Geschenk. Nicht nur in Krisen-Situationen kann es für alle Beteiligten ein wahrer Segen sein - sondern *immer*, wenn Menschen miteinander zu tun haben. Wer präsent ist, kann entspannt und mit voller Aufmerksamkeit zuhören, ohne im Hintergrund an einer Antwort basteln zu müssen. Die richtigen Antworten kommen nämlich genau dann wenn sie gebraucht werden. Es ist zwar gewöhnungsbedürftig, lohnt sich aber auszuprobieren! Präsent-Sein beugt Missverständnissen vor und macht Kommunikation zu einem freudigen Erlebnis.



Am schönsten aber wird's (finde ich), wenn möglichst viele Menschen nonverbal "auf Draht" und miteinander verbunden sind. Das macht dann *richtig* Spaß :-). Es sind ja bekanntlich die vielen kleinen Dinge, die eine Menge ausmachen: Z.B. wenn mein Lebensgefährte etwas "unerklärliches" einkauft, was er gar nicht auf dem Zettel hatte - das mir aber just in dem Moment einfiel, als er schon unterwegs war. Solcherart Drahtloskommunikation ist ungemein praktisch und immer noch ein Grund zur Heiterkeit - auch nach dem xten Mal :-)

Es gab mal eine Zeit vor ein paar Jahren, da wollte mein Körper öfter bestimmte Sachen haben. Aber ich kam einfach nicht drauf, was das sein könnte?! Die Antwort kam anders als ich mir das je hätte träumen lassen: In Form von Überraschungs-Paketen, die direkt aus dem Garten Eden zu kommen schienen. Solch eine geballte Pracht an Gemüse und Obst, oder so köstliche Spezereien aus Italien hatte ich nie gesehen. Und wer steckte dahinter? Liebste Freundinnen, welche die Signale empfangen hatten und ohne zu Zögern ihrer Intuition folgten. So bekam mein Körper was er brauchte, während ich mit allen Sinnen die Schönheit und Fülle der Geschenke mit großer Dankbarkeit genoß :-)



Einmal hatte ich üüüberhaupt keine Ahnung, von wem das Päckchen kam. Den Absender kannte ich zwar nicht, aber da er ein ebay-Verkäufer war machte ich es trotzdem auf (eigentlich nicht meine Art...) und war - geschockt! Irgendetwas unglaublich abstoßendes, hellbeiges, glibberiges schwamm da in einer Gefriertüte herum. Ohne einen einzigen Kommentar dazu. - Sollte das ein übler Scherz sein? Wer könnte daran

interessiert sein, mich zu erschrecken - und warum? Diese Fragen brachten mich nicht weiter. Ich war absolut ratlos, was ich damit anfangen sollte. Nachdem ich mich wieder eingekriegt hatte, schrieb ich einer Freundin, was mir grade passiert war. Ha - Volltreffer: *Sie* war 's! Ihr hatte ich diesen Glibberkram zu verdanken: Es war ein Teepilz! Ich saß auf meiner Leitung, aber *Sie* "wußte" was mein Körper wollte. Und er bekam es :-)

Früher oder später gelangen wir ans Ende all dessen, was wir kontrollieren können
und finden das Leben, das dort auf uns wartet. - Rachel Remen

Mit den Finanzen tanzen: Für Unterhaltung ist immer gesorgt

Tja, was soll ich dazu sagen...

Als ich mich um die Jahrtausendwende entschloss, selbständig zu arbeiten und nur noch meinem Herzen zu folgen, konnte ich lernen, was es *wirklich* heißt: Sich selbst zu vertrauen!

Ich hatte keine äusseren Sicherheiten mehr, und konnte direkt erfahren, ob meine (noch junge) Überzeugung den Realitätstest besteht, nämlich:

Dass alles, was ich brauche da sein wird - wenn ich es brauche.

Nicht früher und nicht später. Nicht mehr und nicht weniger.

Und wirklich: So ist es!

Natürlich hätte ich lieber schon *vorher* die Gewissheit, aber die kommt immer erst im Nachhinein - wenn wieder mal alles punktgenau geklappt hat. In den ersten Jahren war es manchmal verdammt knapp. Da hatte ich nur noch Geld für einen Monat und ging entsprechend auf Haferflocken-Sardinen-Diät...



Aber im Laufe der Zeit entwickelte ich einen immer stärkeren inneren "Attraktor" - lernte, wie ich das Geld aus dem Kopf bekomme, und stattdessen in ein *Gefühl für finanzielle Freiheit verwandele*. Zwar habe ich die noch nicht vollkommen realisiert, aber immerhin: Je stärker dieses Gefühl wurde, desto "anziehender" wirkte ich, nicht nur für Geld und Ideen, womit ich es verdienen kann. Sondern auch für großzügige Geschenke wie z.B. Lebensmittel, Kleidung oder Arbeitsgeräte - für die ich ja auch Geld gebraucht hätte. Dazu kommt, dass ich von Klein auf gewöhnt war, mit wenig auszukommen und - dank meiner Kreativität - das Beste aus jeder Notlage machen konnte. Das trug viel dazu bei, mich wohl und geborgen zu fühlen - egal, wie die äusseren Umstände waren.

So ein Leben ist schon recht abenteuerlich, und für andere oft schwer nachvollziehbar. Die meisten wollen es auch gar nicht so genau wissen, mußte ich mit Erstaunen feststellen. Deshalb bin ich den Menschen dankbar, die meine Lebens-Art so tapfer "aushalten" können, obwohl sich ihre eigene so gänzlich von meiner unterscheidet. Ich weiß, welche Ängste das anstoßen kann. Aber genau das (die Angst) ist der Punkt, der mir half, mein Vertrauen wachsen zu lassen. Im Vertrauen in das "Große Ganze" zu leben, in eine schöpferische Ordnung jenseits der

menschlichen Grenzen - und dabei mit beiden Beinen und mit Freude auf der Erde sein.
Das ist mein Lebenstraum.

Besonders dankbar bin ich den Freunden, die mir intuitiv und bedingungslos finanzielle Brücken gebaut haben, wenn es am nötigsten war. Ich weiß nicht, wo ich jetzt sonst wäre...

Aber als Ausgleich können sie jederzeit etwas von meinen Erfahrungen für sich mitnehmen.
Grade so viel, oder das, was sie brauchen als Inspiration, Erinnerung oder Ermutigung.

Vertrauenbildende Maßnahmen: Ko(s)mische Zeichen am Weg

Manchmal ist es einfach schön, zu wissen: Alles ist gut wie es ist - selbst wenn es im Moment gar nicht danach aussieht. Woher aber die Sicherheit und das Vertrauen bekommen? Wenn alles gut läuft, kein Problem. Wenn aber alles schief zu laufen scheint, hilft mir: Mich und "das Universum" zu fragen, ob das alles so seine Richtigkeit hat...

Zahlenspiele

Meistens dauert es gar nicht lange, bis mein Blick "rein zufällig" grade dann auf eine Uhr fällt, wenn eine wunderschöne Doppel- oder Spiegelzahl zu sehen ist. Oder eine besonders lustige Zahlenreihe.



Es gibt inzwischen unendlich viele Kombinationen, die ich schon sehen konnte. Und jedes Mal mußte ich lachen, weil sie just in dem Moment kamen, als ich einen kleinen "Vertrauens-Boost" brauchte. Vielleicht bin ich ein schlichtes Gemüt, dass ich darauf so viel gebe. Aber in all´ den Jahren, seit 2003 - wo mir dieses Phänomen auffiel - bin ich noch nie enttäuscht worden!

Lebendige Technik

Die Zahlen sind das Eine. Das Andere sind meine geliebten technischen Geräte. Und das meine ich jetzt nicht ironisch :-). Sie funktionieren sehr zuverlässig und wir kommen normalerweise gut miteinander zurecht. Wenn sie aber dann doch mal seltsame Dinge tun - oder überhaupt nichts mehr tun - und sämtliche Wiederbelebungsversuche ins Leere gehen, weiß ich: Kein Grund zur Panik, das wird schon wieder! Entweder müssen sie sich wieder an meine Energie anpassen. Oder sie haben mir was zu sagen. Wenn so etwas vorkommt - nicht lachen - atme ich ein paar Mal schön bewußt mit meinen Lieben. Dann versuche ich es später halt nochmal. Wenn es nur darum ging, dass ich etwas kapieren soll, funktionieren sie auch wieder. Manchmal ist das zum Brüllen komisch, manchmal weniger - aber dafür sehr hilfreich. Auf der nächsten Seite mal ein paar Beispiele...

- *MP3-Player schaltet auf stur:* Als ich einmal (bereits völlig übermüdet) im Bett lag und nur noch etwas Musik hören wollte, "fror" mein MP3-Player einfach ein und zeigte mir ein leeres Display! Das Gerät ließ sich jetzt nur noch ausschalten, aber nicht mehr an. Nach dem ersten Schreck verstand ich und ließ es gut sein. Und wirklich: Am nächsten morgen lief mein Goldfisch, als ob nichts gewesen wäre! (Goldfisch heißt er, seitdem er einen versehentlichen Tauchgang klaglos überlebte). Mein Handy ist aber kaum besser...
- *Handy geht souverän zur Sache:* Trotz Flugmodus lässt es SMS durch - wenn sie wichtig sind. Oder ich bekomme SMS, ohne Absender, ohne Text, aber mit der Betreffzeile "Unbenannt". Was noch neben dem Betreff zu lesen ist: 00/00/0000 00:00! Die Nullen sind für mich ein Symbol für "Potential-Kugeln" - aus neutraler Energie - die auf ihre Aktivierung/Realisierung warten. Netter Hinweis :-). Aber das ist noch nicht alles...
- *Manchmal gibt 's kein Halten mehr:* Der Moment, als ich die Schlüssel für meine neue Wohnung bekam, war für mich einer der befreiendsten und fröhlichsten, die ich je erlebt habe! Ich wollte jetzt Fotos von dem schönen Ausblick und den - noch - leeren Räumen machen. Aber gleich nach dem ersten Bild stürzte das Handy ab. Zu wenig Saft? Völlig ausgeschlossen - der Akku war ja frisch geladen! Ich drückte mit Spannung den Startknopf und sehe - erstaunliches: *Ein Bild mit einer hüpfenden, strahlenden Erdkugel. Darunter zwei Gestalten, die sich an den Händen halten und freuen!* Wie toll ist das denn? - Mein Handy hatte meine alten Profileinstellungen rausgeworfen und im Ordner mit vorinstallierten Bildern das - für diesen Moment - passendste rausgefischt! Für mich war das wie ein Glückwunsch zur bestandenen Meisterprüfung (s. Fußnote S.8) Und ich weiß auch, von wem ;-)
- *Altes muß raus:* Bei dieser Aktion wurde allerdings auch meine Speicherkarte geleert. Das fand ich dann *nicht* mehr so komisch. Sie war gut gefüllt mit "wichtigen" Daten aus meinem früheren Leben, die ich noch nicht alle gesichert hatte! Nach der ersten Schrecksekunde fand ich aber auch *das* sehr gelungen: Hatte ich denn nicht grade mein altes Leben abgeschlossen? Jetzt kommt was völlig neues. Wozu noch belasten mit dem alten Zeug. Mit dieser Erkenntnis richtete ich mein Profil wieder neu ein. Und dann - Überraschung! - waren auch alle Daten von der Speicherkarte wieder da :-). Schon komisch irgendwie... Aber es passt zu meiner Auffassung, dass nichts "umsonst" ist, was ich je gelernt und erlebt habe. Was ich heute noch brauchen kann, kommt wieder zum Einsatz - aber auf eine neue Weise...

Bücher und Musik

Es gibt aber auch noch andere Arten von Bestätigung. Z.B. schlage ich ein Buch auf und lese dort genau das, was ich jetzt brauchte. Oder es fährt ein Auto mit offenem Fenster vorbei, es tönt ein bestimmtes Lied aus dem Radio. Es passt genau! Oder die Mitbewohner einen tiefer sangen aus voller Kehle "Ain´t no doubt about it" (daran gibt´s keinen Zweifel) - just als ich einen Anfall von Zweifeln verarbeiten mußte (wegen der neuen Wohnung, die erst gaaanz auf letzten Drücker auftauchte)...

Liebe Grüße aus dem Jenseits

Oder jemand sagt im Gespräch etwas, was eigentlich nicht seine Art ist (z.B. sagte meine Mutter nach dem Tod meines Vaters einige Male Dinge, die ich nur von *ihm* kannte).



Also, ich glaube man kann schon sehen: Je größer die eigene Wahrnehmung wird, oder je präsenter ich bin - desto mehr bekomme ich mit an Hinweisen, die mir entlang des Weges Vertrauen schenken. Die Art wie sie daher kommen ist ganz persönlich auf mich zugeschnitten, weshalb ich sie zweifellos sofort als "meine" erkenne. Und ein anderer Nebeneffekt ist, dass ich mich wohlbehütet und niemals allein fühle :-)

Der beste Weg die Zukunft vorauszusagen, besteht darin, sie zu erfinden.

- John Scully

Besser mit Gefühl erschaffen

Moment mal: Ich fühle was, was Du *noch* nicht siehst...

Es gibt viele Methoden zum Erschaffen der eigenen Realität*. Doch glaube ich, dass es eine Art "Universal-Methode" gibt, für die niemand einen Kurs besuchen muß oder irgendetwas studieren. Man muß es einfach nur wissen und erinnern - und es dann selbst tun.

Von innen heraus...

Es ist dieser spezielle "Sweet Spot", oder Sichere Raum, den ich mir jeden Moment selbst erschaffen kann, wie ich es weiter vorn beschrieben habe (s. S. 3). Wenn ich in *diesem* Zustand BIN - voll anwesend - wirkt das wie eine "Keimzelle" oder ein Muster, nach welchem sich der nächste Moment meines Lebens gestalten kann. Und dieser Moment setzt sich dann wieder fort, und so weiter und so fort... So bereite ich dem, was ich in meinem Leben wirklich erfahren möchte einen guten, schnellstmöglichen Empfang. Ich bin sogar davon überzeugt, dass es dadurch erst möglich wird.



...oder von aussen nach innen

Und noch etwas hilft mir, mich sofort in einen Wohlfühl-Zustand zu versetzen: Dabei gehe ich nicht zuerst nach innen, sondern schaue mich um - genau da, wo ich bin - und zwar nur nach Dingen, oder Erlebnissen für die ich schon jetzt dankbar bin, die mich mit Freude erfüllen oder die ein Ausdruck von Fülle in meinem Leben sind: Z.B. die wunderschöne Aussicht, die ich täglich genießen kann. Die Natur, der klare Sternenhimmel, der wunderschöne Sonnenaufgang, die zauberhafte Abendstimmung. Die Möglichkeit, es in meiner Wohnung warm zu haben, wenn ich es will. Dass ich genug zu essen habe. Dass ich auch diesen Monat meine Rechnungen bezahlen kann. Der unglaubliche Komfort des Internets, der mir erlaubt, zu Hause zu arbeiten. Die Dankbarkeit, die ich besonderen Menschen gegenüber empfinde. Und nicht zuletzt auch mir gegenüber. Es gibt so vieles, wenn ich erst anfange...

ICH BIN das Gesetz der Anziehung

Dies ist für mich eine einfache und elegante Art, wie ich direkten Zugang bekommen kann zu meinen "Ur-Gefühlen" oder besser: Seins-Zuständen wie z.B. Freude, Fülle im Überfluss, bedingungslose Liebe, Freiheit, Weisheit, Mitgefühl, Gnade. Wenn ich mich mit diesen Gefühlen verbinde, strahlen sie ihre spezifischen Schwingungen auch ganz natürlich aus mir heraus. Nach dem Motto "Wie es in den Wald ruft, so schallt es heraus" ziehen sie nun entsprechende Dinge, Menschen, Gelegenheiten in mein Leben - die sich genauso anfühlen. Ganz ohne Drama und Spezialeffekte, sondern integriert und in Balance.

Geld

Wenn ich also etwas bestimmtes will, z.B. mehr Geld, verbinde ich mich mit dem Gefühl von Fülle und grenzenlosem Reichtum in mir. Das IST ja bereits da - IN mir - unabhängig davon, wie die äusseren Verhältnisse sind. Denn was ist die eigentliche Aufgabe des Geldes: Mir ein Gefühl für Freiheit zu schenken - Freiheit, die ich empfinde, wenn ich mir keine Sorgen mehr machen muß, wie ich meine Rechnungen bezahle.

Gesundheit

Genauso mit meiner Gesundheit: Wenn ich mich einfach mit dem Gefühl von Vitalität, Beweglichkeit, Erneuerung und Balance verbinde, brauche ich mir keine Gedanken mehr über die Details machen. Mein Körper versteht das dann so, dass ich seine natürliche Fähigkeit anerkenne, sich selbst zu heilen. Und erst wenn ich mich und meine Vorstellungen da raushalte, kann er es tun. Heißt das, ich lehne jede Art Eingreifen ab? Nein, natürlich nicht - wo es für den Körper eine Entlastung bedeutet! Ich mache es aber im Bewußtsein, die Verantwortung für meine Heilung selbst übernommen zu haben.

Beziehungen

Dieses einfache Grundprinzip lässt sich auf jeden Bereich meines Lebens übertragen. Auch in Bezug auf Beziehungen. Bin ich bereit, *zuerst mit mir selbst eine gute Beziehung einzugehen* - und mir alles das zu geben - was ich "normalerweise" von anderen erwartet hätte? Anerkennung, Liebe, Selbstverantwortung, Akzeptanz, Sicherheit, Vertrauen, Mitgefühl... u.a. Wenn ich *dasmache* - und es kann erstmal sehr gewöhnungsbedürftig sein - passiert wunderbares. Erstens: Ich kann sofort meine Bedürfnisse erfüllen, weil ich ja ständig in meiner Nähe bin :-). Und zweitens befreit das andere Menschen von der Last, sich für mein Wohlergehen verantwortlich fühlen zu müssen. Sie sind dann frei von Erwartungen, die wie dunkle Wolken über der "eigentlichen" Beziehung hängen würden. Wenn das alles nicht mehr dazwischensteht, ist ein wirklich inspirierender Austausch möglich, der auf niemandes Kosten geht. Sondern eine neue Art des Teilens - einfach miteinander SEIN - wird möglich. Für alle Beteiligten ein Geschenk und eine Bereicherung auf ganz neuer Ebene.

...verändern sich

Anfangs fand ich es etwas irritierend, dass sich die Reihen meiner alten Freunde zu lichten begannen. Ich hatte ihnen ja nicht den Laufpass gegeben. Aber irgendetwas passte nun nicht mehr, weil ich aus meiner angestammten Rolle ausgestiegen war (anderer Menschen Probleme lösen). Manche kamen auch später wieder, aber dann fanden wir auch einen neuen Weg, miteinander umzugehen. Wer nun übrig blieb oder neu dazukam - und sicher auch noch kommt - sind Menschen, die auf einer sehr ähnlichen Wellenlänge liegen. Das heißt nicht, dass alle das selbe denken oder glauben. Aber wir haben eins gemeinsam: Dass wir für uns selbst die Verantwortung übernommen haben, und uns so nehmen wie wir sind. Unter diesen Vorzeichen bekommt (manchmal notwendige) Hilfe auch einen anderen "Geschmack". Sie kommt aus innerer Freiheit und nicht, weil man sich dazu moralisch gezwungen fühlt. Dann wird sie ein wahres Geschenk.

... von einer anderen Ebene aus

Es läuft allerdings nicht immer nach diesem einfachen "Schema". Manchmal gibt es auch schwierige und recht lange dauernde Übergangszeiten, bis ein freieres Miteinander gelingt. Manche Menschen versuchen einen erst Recht an sich zu fesseln, wenn sie merken, die alten Rollenverteilungen funktionieren nicht mehr. Bei mir half dann nur sehr viel Geduld, und Gespräche auf "höherer Ebene". Dass diese Gespräche nicht nur in meinem Kopf stattfinden, kann ich im "echten" Leben dann sehen: Wenn der andere Mensch sich allmählich bemüht, für sich selbst zu sorgen und mich dadurch zu entlasten - soweit es in seinen Möglichkeiten steht.

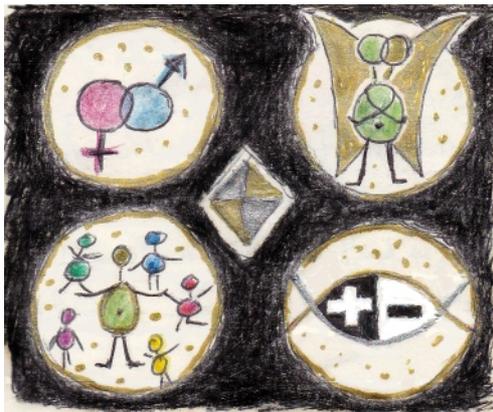
**z.B. New Energy Synchronize™ (NES) - was sich mit meiner "Universal-Methode" nicht nur bestens verträgt. Sondern es ist auch ein direkter "Abkömmling", der sich für mich aus den Erfahrungen mit NES ergeben hat (s.a. www.andrea-oeynhausen.de/synchronize)*

Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal, wie es ausgeht. - Václav Havel

Zu Risiken und Nebenwirkungen - im Allgemeinen...

Warum das alles?

Was ist der Sinn dieser ganzen Herausforderungen? Für mich hat es alles mit einem - bisher unvorstellbaren - Prozess der Integration zu tun. Alles, was früher "da draussen" war, beginnt allmählich im Körper zu verschmelzen: Das "höhere" Selbst ist nicht mehr höher als das



menschliche Selbst. Es sind verschiedene Facetten von einem einzigen Selbst, die sich nun im Körper treffen. - Ausgeprägt männliche oder weibliche Ausdrucksformen verschmelzen zu einer integrierten, ausbalancierten Energie im Körper. - Licht und Schatten - die vielen Aspekte der Persönlichkeit finden zurück nach Hause. Aber nicht erst nach dem Tod sondern schon jetzt, im Leben. Klingt nach langweiligem Einheits-Brei? Mitnichten! Es ist sehr viel aufregender und vollkommen anders als alles, was wir

schon hatten (im Zeitalter der Dualität). Die Erfahrungen, die nun erst möglich werden - wenn alle mit an Bord sind - können wir jeden Moment machen. Wenn wir es wollen und wenn wir den Mut haben. Es gibt keine bessere Zeit als jetzt, damit zu beginnen.

Widerstand zwecklos!

Sobald sich nach einer bewußten Wahl im Leben etwas zu verändern beginnt, kann sich verstärkter Widerstand im Inneren regen. Kein Wunder eigentlich. Denn niemand weiß schon vorher so genau, wie genau sich dieser Prozess abspielt. Doch das Problem mit dem Widerstand ist: Er macht die ganze Sache nur unnötig schwer - ja, er läßt Schwierigkeiten und Herausforderungen gradezu ein, sich zusätzlich breit zu machen. Die sind dann aber "hausgemacht" und nicht mehr Teil des Prozesses. Ich finde, es reicht schon, die Herausforderungen zu meistern, die dazugehören.



Mit Akzeptanz geht alles leichter

Wenn Widerstand nicht hilft, dann aber Akzeptanz umso mehr. Am besten gleich von Anfang an! Denn das Erstaunliche ist: Wenn ich Veränderungen in meinem Leben erwarte und akzeptiere - also sie willkommen heiße - brauchen sie gar nicht mehr so herausfordernd zu sein. Das ist der Trick.

Durch diese akzeptierende Haltung bin ich auch leichter 100% ICH selbst (Seele, Mensch und alles inklusive). Ich nehme leichter wahr, welche Geschenke bereits jetzt mein Leben bereichern, welche Hilfe bereits jetzt da ist - während ich auf der "Baustelle" lebe. Das stärkt mein wahres Selbst-Vertrauen. Es gibt keine bessere "Lebensversicherung" gegen unnötiges Leid.

Wenn aber trotz Akzeptanz alles nur noch schlimmer wird, gehe ich besser nochmal in mich: Vielleicht stelle ich dann fest, dass meine Wahl von gestern schon längst wieder "berholt" ist! Die Stolpersteine und Herausforderungen am Wegesrand wollen mich einfach darauf stoßen, meinen Kurs neu auszurichten. Für diesen Hinweis bin ich dankbar, und wähle sofort etwas anderes: Etwas, das mir JETZT Freude macht!

...und im Besonderen

Alles meins?

Welche Geschenke ich erhalte, wenn ich mir erlaube, voll anwesend - prsent - zu sein, habe ich schon ein wenig erzählt. Was jetzt noch fehlt, sind Nebenwirkungen, die ich beobachten konnte und kann. Während die Wahrnehmungsfähigkeit sich immer mehr verfeinert, fühle ich natürlich auch mehr. Und nicht immer nur angenehmes. Und nicht immer nur meins. Die eigenen Grenzen werden zwar für die eigene Präsenz durchlässiger - aber auch für Gedanken und Emotionen von anderen, welche da einfach mit "durchflutschen".



Will ich das oder will ich das nicht?

Ich könnte mich jetzt hinsetzen und jedes Mal lang und breit analysieren: Woher genau kommt das - ist es vielleicht doch was von mir? Wenn ja, warum? Aber was bringt mir das, ausser viel Kopfarbeit, die mich letzten Endes nur enorm ermüdet. Deshalb: Wenn ich mich offenbar ohne Grund so fühle gehe ich flott zu der Frage über: Mchte ich das jetzt in meinem Körper wirklich ausleben - und ihn und mich mit rger, Streß oder Depressionen belasten? Bis auf einige Ausnahmen, in denen ich mir das ganz bewußt "reinziehe", ist meine Antwort: Nein. Dann atme ich das einfach durch - während ich in meinem Sweet Spot bin (s. S.3) und fertig.

Ja - klingt ein bißchen zu einfach, oder? Aber jetzt kommts - und ich weiß, wie provozierend sich das anhört (für Naturwissenschaftler und Seelen-Experten besonders):

Durch die *bewußte* Verbindung mit meinem *wahren Selbst* verändert sich meine innere "Ladung" derart, dass sie die nicht willkommenen Emotionen, Denk- und Verhaltensweisen einfach überstrahlt. Sie werden dadurch nicht! unter den Teppich gekehrt, sondern bekommen eine neue Qualität - oder eine neue Signatur von "allerhöchster Stelle". Wenn ich mich voll darauf einlasse, *mir wirklich vertraue*, werden die unerwünschten Einflüsse zu purer, neutraler, unschädlicher Energie transformiert. Und die kann ich jetzt oder später "umleiten" und dort einsetzen, wo sie mir Freude macht (zur Aktivierung eines Potentials z.B.). - Was ich hier beschrieben habe kann ich natürlich nicht beweisen. Aber ich "weiß", dass es stimmt - zumindest für mich. Ich merke halt in meinem eigenen Leben dass meine Auffassung so verkehrt nicht sein kann. Dafür habe ich allerdings auch fast 10 Jahre eigener Erfahrungen gebraucht.

Was kann noch alles passieren, wenn die Seele im Menschen ankommt und "mitspielen" will:

Die physischen Sinne werden "weiter" - dehnen sich in Bereiche aus, zu denen ich früher keinen Zugang hatte. Z.B. höre ich manchmal Töne - in mir und um mich herum - die für mich ganz klar nicht von dieser Welt sind. Es gibt unterschiedliche Varianten. Mal sehr einfache Klänge, mal etwas voller, aber immer harmonisch. Vielleicht ein bißchen langweilig. Jedenfalls hatte ich bisher nur ganz selten mal eine Melodie mit Gesang oder ein bißchen was rhythmisches dabei. Bis ich endlich begriff, dass diese Töne nicht aus einem Radio vom Nachbarn kamen, dauerte es ein Weilchen. Als ich mir eines nachts die Ohren zuhielt und die Musik in unveränderter Lautstärke und Klarheit zu hören war... bemerkte ich erst, das da irgendetwas nicht ganz normal ist.

Übrigens mein Tinnitus wurde in der Zeit, als ich die "Sphären-Musik" anfang zu hören, immer schwächer. Er kam hin und wieder nochmal vorbei, ist aber jetzt so gut wie weg.

Ich für meinen Teil habe damit keine Probleme, wenn ich etwas höre oder sehe, was da eigentlich nicht sein "sollte". Aber ich kenne auch Menschen, die das so sehr ängstigt, dass sie sich mit Medikamenten dagegen "abdichten".

Angst, verrückt zu werden

Ich selbst kann mich freuen, dass ich bis jetzt immer noch alles unter einen Hut bekommen habe. Selbst wenn ich diesen Hut extrem ausdehnen mußte, konnte ich sowohl meine normalmenschlichen Angelegenheiten regeln, als auch dieses "Neuland" betreten. Aber ich kann mich gut einfühlen, wenn jemand Angst hat, die Kontrolle über sein Leben zu verlieren. Sie kann das ganze Leben beherrschen und zu einem einzigen Gefängnis werden lassen. Das kann viele Gründe haben. Einer aber, den ich oft beobachten konnte ist: Nicht zu wissen, was man eigentlich will - was dazu führt, keine Entscheidungen zu treffen. Durch dieses "Unentschieden" oder innerlich hin und her gerissen sein wird alles so schlimm, dass es am Ende nur noch um Linderung oder Vermeiden von weiterem Ungemach geht. So reduziert sich das Leben auf reines Überleben. Für mich kann das nur den Sinn haben, das empfundene Leid als "Startrampe" zu

nutzen: Als Ausgangspunkt, um selbstverantwortlich und schöpferisch das eigene Leben zu gestalten.

Seltsamkeiten ohne Ende

Es braucht wirklich eine gute Portion Forschergeist und Mut, um einigermaßen nüchtern zu beobachten, was passiert. Und dann sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen. Wenn z.B. wieder mal so ein Tag ist, wo man sich kaum auf den Beinen halten kann - weil der Boden weich und wattig zu sein scheint. Oder man besonders aufpassen muß, weil das Schwindelgefühl wieder da ist. Dann mal wieder zur Abwechslung Hitzewallungen, schlechtes Sehvermögen,

Gewichtszunahme ohne Grund, schlaflose Nächte, tagsüber im Stehen einschlafen können, vorübergehende Orientierungsproblemchen und Gedächtnisaussetzer (letzteres wurde mir berichtet), Gelüste auf "ungesunde" Kost. Ach ja - Diäten kann man sich spätestens jetzt wirklich schenken. Der Körper scheint auf völlig andere Dinge zu stehen, als man glaubt, dass richtig und gesund sei - ein Graus für Ernährungsexperten.

Und man sollte sich auch nicht wundern, wenn Gewohnheiten, Lebensregeln oder Disziplinen plötzlich flöten gehen, an denen es früher nichts zu rütteln gab. Alles wird anders. Großes Ausmisten im Aussen und Innen ist angesagt: Jede Überzeugung, jeder Glaubenssatz, ja ganze Glaubenssysteme kommen auf den Prüfstand. Was davon noch taugt, kann man ja behalten - aber *dann* ganz bewußt.



Ich und die anderen

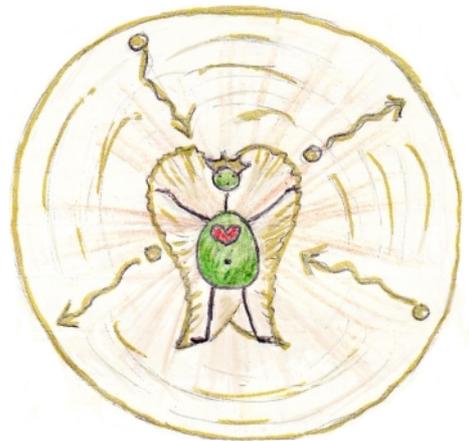
Sie merken, da ist was anders - wissen aber nicht unbedingt was es ist. Vielleicht wissen das die kleinen Kinder, die manchmal so gebannt gucken - nicht nur ins Gesicht, sondern mehr drumherum? Jedenfalls kann man sich darauf einstellen, dass der Freundeskreis sich verändert. Und dass nicht jeder aus der Familie gut findet, was man da macht. Der Wunsch, darüber zu sprechen lässt dementsprechend nach, und sich aus den täglichen Affären der anderen zurückzuziehen nimmt zu. Dabei die innere Balance aufrecht zu halten ist eine tägliche

Herausforderung. Es geht dabei nicht um das Verteidigen egoistischer Interessen auf Kosten anderer. Ganz im Gegenteil: Es geht ja darum, dass ich andere aus ihren alten Rollen entlasse und sie entlaste, wenn ich für mich selbst Sorge. Und zwar ganz aus mir selbst heraus. So kann etwas Neues, Inspirierendes und Bereicherndes im Miteinander entstehen - das weit über das begrenzte "sich ergänzen" hinausgeht.

Mein persönliches Energie-Management

Hier ist meine "Hitliste" mit einfachsten Helferlein, die sich bei mir schon seit vielen Jahren bewähren:

1. Bewußt Atmen: Das ist für mich das A & O. Es hilft mir, mich weit zu machen - auszudehnen - über meine begrenzten Sinne hinaus wahrzunehmen. Es transportiert Informationen und vernetzt lose Enden, öffnet Kanäle und bewegt Energie, integriert und verbindet mich direkt mit meinem innersten Kern. Es hilft mir, im Jetzt präsent und geerdet zu sein. Wenn ich es vergesse, werde ich wieder eng, verspannt, komme leichter ins Grübeln, gerate unter Druck und empfinde Streß. Bewußt zu atmen kann ich mir angewöhnen wie alles andere auch. Es lässt sich unauffällig in jeder Lebenslage praktizieren (vorausgesetzt ich bin in der Lage, meinen Atem selber zu steuern): Einfach durch die Nase ein- und ausatmen, ohne besondere Atemtechnik - nur mit besonderer Aufmerksamkeit auf den Atemstrom gerichtet.



2. Fühlen: Das ist eine natürliche Folge des bewußten Atmens. Es vermittelt mir ein "Fühlwissen" das als neuer Maßstab dienen kann zum Unterscheiden und leichteren Entscheiden (als Ergänzung zum Verstand). Diese Art des Fühlens ist die Anziehungskraft, die ich zum bewußten Erschaffen meiner Lebenserfahrungen nutze: So wie ich es jetzt fühle, soll sich auch meine spätere Erfahrung anfühlen. Daran kann ich später erkennen, ob ich "richtig" gelegen hatte. Diese Art von Gefühlsqualität entsteht nur in Verbindung mit meiner vollständigen Präsenz (dem ICH BIN). Sie ist nicht vergleichbar mit Emotionen! Die sind zwar auch starke "Attraktoren", haben aber ihren Ursprung in mentalen Prozessen. Meiner Erfahrung nach bringen sie gerne Drama ins Leben. Klar- das fühlt sich auch lebendig an, aber... Wenn ich wählen kann - und das kann ich - entscheide ich mich doch lieber für die andere Variante.

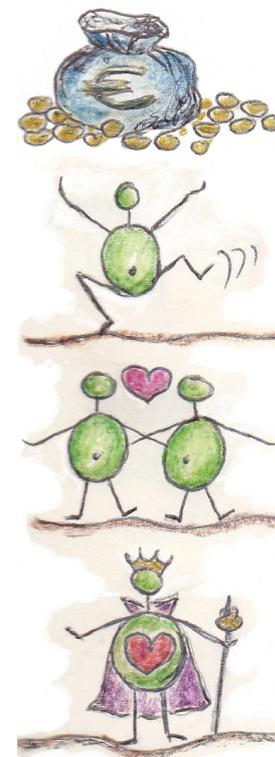
3. Fragen: Welch entscheidende Wirkung von Fragen ausgeht, gehört für mich mit zu den wichtigsten Erkenntnissen überhaupt. Je nachdem, von welchem Ort aus sie gestellt werden, kommt die Antwort auch aus der entsprechenden "Ecke". Also im Klartext: Wenn ich grade im Verstand und angestrengt am Grübeln bin, warum mir x schon wieder passiert ist, oder dass y immer so ist: Dann wird mir mein Verstand eine entsprechend "aufbauende" Antwort bzw.

Bestätigung vor die Nase halten. Er geht also auf Fehlersuche, und was er als Lösung anzubieten hat, geht nicht über das hinaus, was in seiner Datenbank bereits steckt, denn: Zukunftswahrscheinlichkeiten können nur errechnet werden aufgrund von Erfahrungen aus der Vergangenheit. Aber eine kreative Lösung, die völlig neu ist - jenseits des Vorstellbaren - kann er bei bestem Willen nicht produzieren.

Wenn ich also mehr will, muß ich die Frage auch von einem anderen Ort aus stellen, wo ich mehr erwarten kann. Dafür gehe ich erstmal in Verbindung mit meiner eigenen Quelle und frage dann: Was muß ich in Sachen xyz jetzt wissen? Dann bekomme ich garantiert eine weiterführende Antwort - in der Quelle gestellt, aus der Quelle beantwortet. Das ist dann genau das, was ich jetzt brauche, um selbstermächtigt mein Leben zu gestalten. Fragen-Stellen kann also wie ein Werkzeug zum Erschaffen benutzt werden.

4. Wählen! ist das andere - für mich DAS - Werkzeug zum Erschaffen meiner Realität. Meine Lieblingsgeschichte und mein "Meisterstück" ist nach wie vor, wie ich "Wahl-Weise" zu meiner neuen Wohnung kam (s.a. www.andrea-oeynhausen.de/synchrotize). Aber auch für den täglichen Gebrauch ist es gut, sich zu erinnern: Ich kann wirklich alles wählen, was ich erfahren will - solange es nur mich betrifft. Schließlich gilt das selbe Recht ja auch für meine Mitmenschen, weshalb ich mich dort nicht einmische. Wenn mein Partner nicht so ist, wie ich es mir wünsche, dann gucke ich: Zeigt er mir vielleicht nur, stellvertretend, wie ich mit mir selbst umgehe? Das könnte ein wertvoller Hinweis sein, der mir auch gleich zeigt, wo ich anfangen kann: Bei meiner Beziehung zu mir selbst.

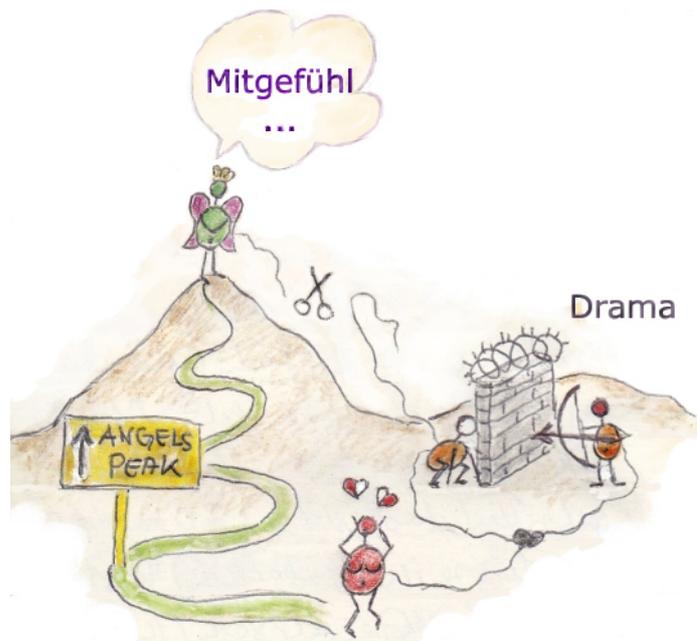
Nach einer Wahl kommt ja immer die sensible Zeit der "Entfaltung". Ich stelle mir das so vor, dass ich meinem Energiepaket (ein anderer Ausdruck für das Gewählte) den roten Teppich ausrolle, damit es eine gute Landung hinlegen kann. Dieser rote Teppich besteht aus den vielen einzelnen Jetzt-Momenten, die ich mir so gestalte, wie ich es auch später erleben will. Wenn ich nicht weiß wie, stelle ich mir vor, spule ich schnell vor und schaue von der Zukunft aus zurück zu meinem aktuellen Jetzt. Und dann frage ich mich: Wie will ich von hier nach dort (in der Zukunft) gekommen sein? Keine Frage! Nicht mehr auf die "harte Tour", sondern ab jetzt in Leichtigkeit und Freude :-)



5. Erlauben: Keine noch so schöne Wahl kann realisiert geschweige erfahren werden, wenn ich ihr einen Riegel vorschleibe. Das heißt: Ich muß dem ganzen Prozess erlauben, sich zu entfalten - und zwar ohne Wenn und Aber! Versuche ich da reinzufuschen (wie - wo - wann) werde ich mit Sicherheit vom Ergebnis enttäuscht sein - falls überhaupt etwas zu sehen ist. Am Ende bestätige ich damit nur meine Zweifel, die mir diesen Reifall ja gleich vorausgesagt haben. Mein Vertrauen in dieses Unternehmen ist dahin - wer weiß für wie lange. Deshalb: Wenn ich lernen möchte, meinem wahren, schöpferischen Selbst zu vertrauen, muß ich es auch machen lassen.

6. Vertrauen: Entscheidend ist, dass ich *zuerst mir selbst* vertraue - nicht jemand anderem, auch nicht meinem menschlichen Selbst allein (wo der Verstand regiert). Sondern dem, was ich mein wahres Selbst nenne. Das geht meistens nicht von heute auf morgen, wenn noch zu viele Zweifel und Vorurteile oder andere Überzeugungen das verhindern. Aber es kann an unendlich vielen Gelegenheiten "geübt" und gefestigt werden. Mir fällt es am leichtesten wenn ich dort bin, wo ich mich ganz Zuhause fühle mit mir selbst: In meinem Sicheren Raum - diesem Sweet Spot (wie auf Seite 3 beschrieben).

7. Mitgefühl: Selbst wenn ich nicht verstehe, was jemand anderes tut, ist es nicht meine Aufgabe, ihn davon abzubringen. Was ich richtig finde, muß jemand anderes noch lange nicht richtig finden - und umgekehrt. Die - für mich und andere - beste Haltung ist in solchen Fällen Mitgefühl. Das ist unparteiisch und frei von Drama. Ich "muß" dann nicht für oder gegen jemand oder etwas kämpfen. Sondern kann meine Innere Balance bewahren. Und während ich das mache, bin ich gut mit mir in Verbindung - strahle meine Präsenz aus. Das kann dann u.U. indirekt auch etwas bewirken, aber ohne meine eingetragene Agenda dahinter. Wer mag, kann sich davon dann etwas "mitnehmen" - wer nicht, läßt es.



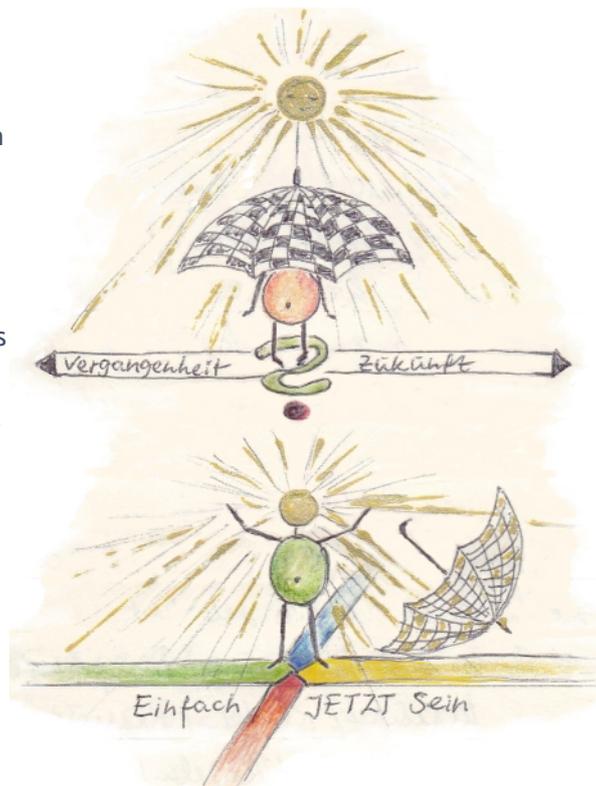
Was aber, wenn jemand meine Grenzen überschreitet? Auch dann ist Mitgefühl ein guter Ausgangspunkt. Weil ich dann nicht in Widerstand zu demjenigen gehen muß, der mich bedrängt. Wenn ich die bedrängende Energie durchatme und transformiere, bleibe ich in meiner Mitte und niemand kann mir etwas wegnehmen. Die Energie kann mir sogar dann dienen - denn das ist alles, was Energie will. Das Bewußtsein aktiviert sie und gibt ihr die Richtung vor. Wenn mir das

zu schwer fällt, kann ich z.B. auch imaginäre "Enterhaken" aus meinem Energiefeld (besonders im Solarplexus) lösen und wie an einem Gummiband zurückschnellen lassen. Oder bei besonders aufsässigen Fällen befehle ich der Energie, zu verschwinden. Das erfordert allerdings auch eine sehr überzeugende Vorstellung meinerseits, sonst tanzt sie mir später wieder auf der Nase herum.

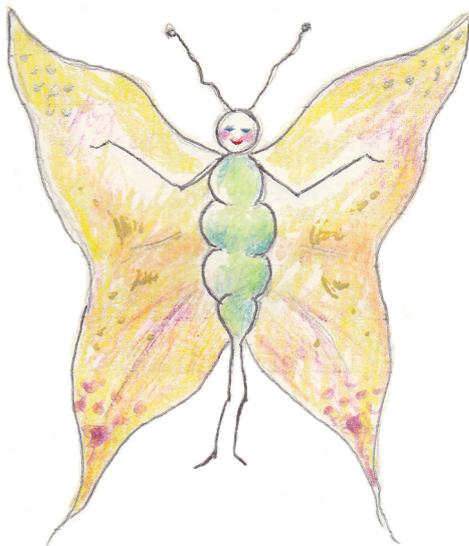
8. Immer der Freude nach: Früher war ich ein sehr ängstlicher Mensch. Doch - wenn ich die Angst konfrontiert hatte und überwinden konnte - empfand ich große Freude am Ende. Irgendwann entdeckte ich, dass ich nicht diesen Umweg gehen muß, sondern Freude auch direkt erfahren kann - wenn ich es denn wähl`. Was für eine Freude! :-) Das führt direkt zum nächsten Punkt in meiner Liste:

9. Wenn es noch da ist, muß es zu etwas gut sein: Wie schon unter Punkt 8 gezeigt, können bestimmte Herausforderungen in meinem Leben durchaus etwas "für sich" haben. Vielleicht bringen sie mich erst auf Ideen, und beschenken mich - auf Umwegen - mit Erfahrungen oder Wohltaten? Sie fordern mich aber auf, in mich zu gehen: Ist es nicht auch anders möglich? Was kann ich stattdessen wählen - aus meinem eigenen Reservoir an unbegrenzten Potentialen und aus mir heraus erschaffen?

10. Das Leben erleben: Das ist für mich der ganze Grund des Daseins: Wenn am Ende nichts mehr übrig ist, was erreicht werden müsste. Wenn nichts und niemand mehr bekämpft oder geändert werden muss. Wenn die Suche ein Ende hat und nichts mehr dazwischen steht, dann wartet da das Leben. Zu wenig? Ich glaube nein! Jetzt fängt das große Abenteuer ja erst an - die Erfahrung von einem wirklich erfüllten Dasein: Nicht nur als eine bestimmte Person, die voll damit beschäftigt ist, eine bestimmte Rolle im Gesellschaftsspiel der Matrix zu spielen. Sondern als souveränes, schöpferisches, voll integriertes Wesen - im bereichernden Zusammenspiel mit anderen ebensolchen Wesen. Warum? Einfach aus Freude am Leben und aus Freude am Erschaffen von neuen, grenzenlosen Erfahrungen :-)



11. E V E E E - meine Erfolgsformel - gut zu merken und alltagstauglich:



- E - Erinnern.
- V - Vertrauen.
- E - Erschaffen.
- E - Erlauben.
- E - Erleben.

Ganz easy ;-)

ANHANG

Die private Fern-Session im Sicherem Raum

Obwohl es auch allein geht, kann eine Session mit Unterstützung sehr hilfreich sein. Zumindest das "erste Mal", um dann beim nächsten Mal schon zu wissen: *Aha! so fühlt sich das also an, wenn Energien ausbalanciert werden. Und so fühlt sich das an, wenn ich meine Wahrnehmung ausdehne - über meine 5 Sinne hinaus. So fühlt es sich also an, wenn ich mich mit meinem wahren Selbst verbinde.*



Mit Unterstützung heißt: dass ich einfach mit meiner Präsenz dabei bin, während ich mit bewußtem Atmen beim Ausbalancieren von Energien helfe. Der Sichere Raum bekommt dabei also noch ein bißchen Verstärkung. Das kann Ihnen helfen, sich voller Vertrauen auf Ihre Erfahrung einzulassen:

- Vielleicht wollen Sie diesen Sicherem Raum einfach nur mal fühlen und genießen, in Verbindung mit Ihrer eigenen Präsenz? Was übrigens besonders hilfreich sein kann in schwierigen Phasen von spiritueller Depression (Symptome s. S. 33)
- Oder, nachdem Sie sich mit sich selbst richtig "Zuhause" fühlen: Nehmen Sie irgendein Thema aus Ihrem eigenen Leben, das Sie ins Gleichgewicht bringen wollen. Atmen Sie damit - sanft und bewußt. Das bewegt feststeckende Energie, die sich lösen soll und macht den Weg frei für neue Potentiale. - Dabei könnten Sie es erstmal bewenden lassen, und beobachten, was sich in Ihrem Leben verändert.
- Wenn Sie aber noch weiter gehen wollen, und Ihre Realität neu erschaffen oder "re-designen" möchten: Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit *nur* auf das, was Sie *wirklich* erleben wollen! - Atmen Sie sanft und bewußt weiter, *imaginieren Sie ohne Grenzen* (hier ist *alles* möglich) und bleiben Sie weiter mit Ihrer Präsenz in Verbindung. So können Sie direkt aus Ihrer eigenen Quelle schöpfen, und die Gefühle von "dort" mit nach "hier" bringen. Die Integration im Körper verändert die innere Ausstrahlung und Anziehung. - Zum Schluss lassen Sie das Potential einfach aufsteigen wie einen Luftballon und kommen wieder ganz bei sich an. Freuen Sie sich auf das was kommt. Bereiten Sie Ihrem "Potential-Ballon" einen guten

Empfang. Vertrauen Sie, dass jede Veränderung die nun eintritt, etwas damit zu tun hat. Bleiben Sie möglichst völlig frei von bestimmten Erwartungen, denn die Dinge entfalten sich meistens anders als man denkt ;-)

Wie läuft die Session ab?

Machen Sie es sich in dieser Zeit so bequem wie möglich, und versuchen Sie Ihre Umgebung frei von störenden Einflüssen zu halten (Telefon, Musik, starke Düfte). Wenn es geht, am besten auf dem Rücken liegen, die Arme locker an den Seiten. Eine leichte Zudecke ist zu empfehlen. Auch etwas griffbereites Wasser, falls Sie unerwartet Durst überkommt. Sollten Sie einschlafen, seien Sie unbesorgt: "Es" funktioniert trotzdem. Ich verstehe, wenn man vielleicht enttäuscht ist. Aber es kann einen tieferen Sinn haben, z.B. wenn der Verstand sonst zu sehr dazwischengefunkt hätte. Die Auswirkungen werden sowieso meistens nicht sofort, sondern in den Tagen, Wochen, oder gar Monaten danach deutlich.

Direkt nach der Session langsam wieder vollständig hier "ankommen" - oder: Erst mal schlafen. Denn große Müdigkeit könnte durchaus die erste, sehr deutliche Reaktion auf innere "Umbau"-, Integrations- oder Neuausrichtungs-Vorgänge sein (die jetzt angefangen haben).

Die Tage, Wochen, Monate danach... Wenn Sie Freude am *Tagebuch-Schreiben* haben oder bekommen wollen: Schreiben Sie auf, wann Sie Ihre Session gemacht haben (auch wenn Sie sie für sich allein machen). Und welches Thema in der Session dran war. Notieren Sie im Laufe der Zeit alles, was Ihnen an Veränderungen in Ihrem Leben auffällt. Im Nachhinein kann es sehr spannend sein, zu sehen, wie alles zusammenhing. Aber auch schon jetzt ist das Aufschreiben von unschätzbarem Wert. Es hilft das Ganze "runter zu bringen" - zu erden. Und ich erinnere mich dann leichter: Alles hängt damit zusammen *weil ich es bewußt so gewählt habe*. Das ist Selbstermächtigung in ihrer schönsten Form :-)

Wie kommen wir zusammen, falls Sie die Session mit meiner Unterstützung erleben wollen? Für die aktuellen Details (Kontaktinformationen, Zeiten, Energieausgleich u.a.) informieren Sie sich gerne vorab auf meiner Webseite unter: www.andrea-oeynhaus.de/safespace/angebote/session. Oder schreiben Sie mir direkt eine eMail unter aoeynhaus@web.de

Ich freue mich auf Sie :-)

Mehr zum bewußten Atmen

Es macht den Weg frei für Balance aus dem Inneren. **Aber Achtung:** Vorsichtig herantasten, nicht übertreiben. Ob es einem gut tut oder nicht, kann man aber schnell spüren: Versuchen, bewußt, aber sehr, **sehr sanft** zu atmen. Wie das Atmen hier eingesetzt wird hat nichts mit einer speziellen Atemtechnik zu tun, sondern nur mit dem **bewußten Wahrnehmen eines natürlichen Vorgangs**, denn *der Körper weiß, wie er atmen muß, wenn er "darf"*.

Die Vorzüge des bewussten Atmens können erst auf diese Weise wirklich bemerkt werden. Nicht nur, dass jede Zelle des Körpers vom tiefen Atmen "erfrischt" wird - auch die Wirkung auf das Gefühl und das Denken ist höchst bemerkenswert: Der denkende Verstand wird für diese Zeit zur Ruhe gebracht, und das Gefühl wird nicht mehr beeinflusst durch die Gedanken. Dadurch entsteht Frieden und Gelassenheit im ganzen Wesen, so daß sich die ursprüngliche Essenz des eigenen Seins von innen heraus ausbreiten und ausstrahlen kann: **Beim bewussten Atmen gebe ich die Erlaubnis, dass das Leben in mich einströmt. Es ist ein JA zum Leben.**

Es ist auch ein Transportweg, auf dem ich verstreute Fragmente meines Wesens einsammeln kann und integrieren. Die Schatten der Vergangenheit verlieren ihren Schrecken, sobald ich sie annehmen kann - einatmen kann. Sie werden dadurch sanft transformiert und befreit.

Es ist ein Weg, die Einheit des menschlichen und göttlichen Wesens verschmelzen zu lassen, und zu verkörpern - im Jetzt. Neue Möglichkeiten können sich dann zeigen, und es fällt leichter zu wählen, welche von ihnen das Leben mit Freude erfüllen und wieder in Fluss bringen werden.

Aus einem anderen Blickwinkel bestätigt die Wissenschaftlerin **Dr. Candace Pert** in ihrem Buch *Moleküle der Gefühle: Körper, Geist und Emotionen*, welche Wohltat vom bewussten Atmen ausgehen kann: "Durch dieses bewusste Atmen schalten Sie sich ohne Urteile oder Meinungen in das Körper-Geist-Gespräch ein, denn Sie setzen im Rautenhirn Informationspeptide frei, die Ihre Atmung regulieren, während Sie gleichzeitig alle Systeme zusammenschalten. Untersuchungen haben gezeigt, daß diese Form der Meditation bei Menschen mit chronischen Schmerzen erhebliche Schmerzlinderung und Stimmungsaufhellung bewirken kann und ihnen die Möglichkeit verschafft, im gegenwärtigen Augenblick statt in der ständigen Furcht zu leben, der Schmerz werde sie "auslöschen". Mit diesem veränderten Bewußtsein können Sie trotz Ihrer Beeinträchtigung ihrer täglichen Beschäftigung nachgehen..."

Die 12 Zeichen des Erwachens*

1. Körperliche Schmerzen, speziell im Nacken, Schultern und Rücken.
2. Das Gefühl von tieferer Traurigkeit ohne offensichtlichen Grund.
3. Weinen ohne offensichtlichen Grund.
4. Plötzlicher Wechsel des Jobs oder der Karriere.
5. Rückzug aus familiären Beziehungen
6. Ungewöhnliche Schlaf-Muster.
7. Intensive Träume.
8. Physische Desorientierung.
9. Zunehmende "Selbstgespräche".
10. Gefühle von Einsamkeit, selbst in der Gesellschaft anderer.
11. Verlust von Leidenschaft.
12. Ein tiefes Sehnen nach Hause zu gehen.

**An dieser Stelle nur ein Überblick in Stichworten. Für den genauen Wortlaut und nähere Erläuterungen s. bitte unter: www.andrea-oeynhaus.de/safespace/spirit_depress.htm*

Etwas über mich...

Seit Anfang Februar 1961 auf dieser Welt, fühlte ich mich allerdings die meiste Zeit meines Lebens nicht sehr zu Hause in ihr. Ich war ein "stilles Kind", beobachtete am liebsten vom Rand aus, was um mich herum vor sich ging. Was ich da sah und erlebte weckte mein starkes Bedürfnis nach Harmonie und Ausgleich zwischen den "Fronten". Heute weiß ich, dass ich vieles so gründlich gelernt und am eigenen Leib erfahren habe, um andere Menschen besser verstehen zu können. Auf diesem Weg ist mir viel begegnet, was ich mir angeeignet, aber als - für mich - ungeeignet wieder zur Seite gelegt habe. Alles war richtig zu seiner Zeit, war ein weiterer Schritt auf dem Weg bis das zu mir kam, was ich *eigentlich* suchte. Aber das wußte ich erst als es da war. Es war ein winziger Hinweis, der "zufällig" über meinen Bildschirm flatterte, den ich früher vehement abgelehnt hätte:

Hör auf, dir so viel Mühe zu geben!

Wie bitte? Das soll wohl ein Witz sein! - Ich bin mir heute noch dankbar, dass ich neugierig genug war, der Sache nachzugehen. Denn es wurden mindestens zwei grundsätzliche Überzeugungen in Frage gestellt, die für mich unantastbar waren - die aber wie nichts anderes mein Leben bestimmten:

1. *Je stärker ich mich anstrenge, umso mehr erreiche ich.* Diese Auffassung vom Leben führte dazu, dass ich kräftemäßig ständig am Limit lebte und sehr viel krank war. Irgendwie fühlte ich mich dauernd wie im falschen Film, wußte aber keinen besseren Ausweg, als so gut wie möglich mitzuspielen.
2. *Das ist halt mein Schicksal.* Mit dieser Auffassung ging es dann meistens noch mal eine Weile. Und ich muß sagen, sie hatte auch ihre guten Seiten: Die Not hat mich sehr erfinderisch gemacht, sehr viel kreatives Potenzial frei gesetzt, das mir jetzt noch zu gute kommt. Heute würde ich nicht mehr diesen Umweg wählen, aber damals wußte ich es noch nicht besser.

Um mir die neue (mühelose) Sichtweise zu erlauben, brauchte ich erstens Mut. Und zweitens mußte ich mich sehr langsam daran gewöhnen. Schritt für Schritt "entwöhnte" ich mich von bestimmten Vorstellungen und selbstverleugnenden Lebensregeln, die für mich ganz selbstverständlich waren. Im gleichen Zuge kam erstmals *Leben* in mein Leben - ein ganz neues Gefühl! Trotz anfänglicher Skepsis ging *nicht* alles den Bach runter. Sondern mein Leben veränderte sich "angepasst" - in meinem eigenen Stil und Tempo. Genauso viel oder so wenig, wie ich *gut* verkraften konnte - auch wenn auf ersten Blick nicht immer so aussah. Das ist für mich eine sehr wichtige Erfahrung, denn sie hat meine unterschwellige Angst vor den Auswirkungen von Veränderungen genommen. Ich hoffe, das kommt in meinen Berichten auch ein bißchen "durch" ;-)

Inzwischen kann ich auf mehr als 9 Jahre zurückblicken, in denen ich so lebe - ein bißchen "anders" halt. Wenn mir das früher jemand vorausgesagt hätte, ich hätte es nie und nimmer für möglich gehalten! Könnte ich nochmal da anfangen, wo ich im März 2003 stand, dann würde ich auf der Stelle aufhören, mir noch irgendwelchen Streß oder irgendwelche Sorgen zu machen. Denn ich wüßte mit Sicherheit: Es *wird* gut ausgehen - egal wie es ausgeht :-)

Andrea Ajana Oeynhausen, im August 2012



Wir brauchen nicht so fortzuleben, wie wir gestern gelebt haben.
Machen wir uns von dieser Anschauung los, und tausend Möglichkeiten
laden uns zu neuem Leben ein. -Christian Morgenstern



*E.V.E.E.E. steht für Erinnern - Vertrauen - Erschaffen - Erlauben und Erleben.
Das sind die "Grundzutaten", aus denen ich meine Realität kreierte.
Allerdings erst seit 2003, als ich bewußt wahrnahm, dass ich mich seit langem
in einem persönlichen und kollektiven riesigen Bewußtseins-Sprung befand.
Und - befinde!*

*Neun Jahre später ist es mir nun möglich, die Essenz meiner Erfahrungen und
Beobachtungen komprimiert darzustellen: Erst als Homepage veröffentlicht,
und nun auf Papier.*

*Die "Nachrichten aus meinem Multiversum" sind zwar sehr persönlich.
Aber im Kern auch wieder nicht, weil Veränderungen ja im Leben jedes Einzelnen
stattfinden. Mit meinen JA Geschichten möchte ich zeigen, wie der Prozess auch eine
wundervolle Erfahrung sein kann - und zwar schon jetzt: Auf jedem Schritt des Weges.
Und dass das eigentlich gar nichts besonderes ist, und gar nicht so schwer.
Im Grunde ist es eine Frage des Erinnerns und Erlaubens, was in jedem von uns bereits da ist.
Und **damit** wächst dann auch ganz natürlich und immer mehr das Vertrauen und JA zum
selbstermächtigten, souveränen Erschaffen und er-Leben der eigenen Wirklichkeit :-)*



*Andrea Ajana Oeynhausen, Jahrgang 1961,
Lebenskünstlerin und vieles mehr, begleitet seit 2004
Menschen auf ihrem eigenen Weg zur Selbstermächtigung.*

*Nähere Informationen zu allen Angeboten unter:
www.andrea-oeynhausen.de*

© Foto Dietmar Bartusch | www.dreamwalker-dietmar.de