

*Daniela Weide*



*Dein Spiegelbild*



*Deine*

---

*eigene*

*Klarheit*

*wartet*

*in*

*deinem*

---

*Körper*

# Dein Körper

## Dein Speicher für Alles im Leben

*Um seine Gegenwart zu genießen muss man sie verstehen und um sie zu verstehen, muss man seine Vergangenheit kennen!  
(Sigmund Freud)*

Die Speicherungen in dir von Anfang an sind dafür verantwortlich, wie du Dich später siehst!



“

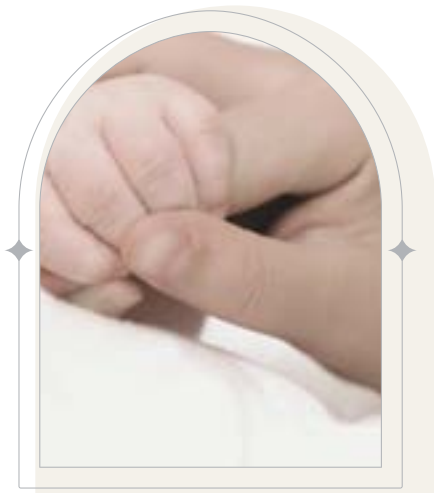
Bewusstheit für dein  
Leben

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass du, bevor du auf die Welt kommst, bereits drei Monate zuvor dein Bewusstsein entwickelst. Bewusstsein heißt im weitesten Sinne das Erleben mentaler Zustände und Prozesse bereits im Bauch deiner Mutter. Wenn du dann das Licht der Welt erblickst, durchlebst du drei entscheidende und prägende Phasen bis zum siebten Lebensjahr. Die ersten sieben Jahre ist eine Entwicklungsstufe von insgesamt drei bis zu deinem zweiundzwanzigsten bzw. fünfundzwanzigsten Lebensjahr. Und die ersten zweiundzwanzig bzw. fünfundzwanzig Jahre sind ein Lebensabschnitt von insgesamt drei. Das Leben von Anfang an bis fünfundzwanzig wollen wir genießen, erleben und lernen. Es wird auch gesagt, dass du bis zum einundzwanzigsten Lebensjahr inkarnierst; also erst dann vollständig auf dem Planeten angekommen bist.

# Deine Kindheit

## Ist der Schlüssel für innere Freiheit

Die ersten 7 Jahre (die 3 Entwicklungsstufen) in deinem Leben sind entscheidend für den Verlauf deines weiteren Lebens!



“

Deine Lösung liegt  
noch im Verborgenen  
in dir drin

Sigmund Freud beschreibt sie wie folgt:

In der ersten Phase (oralen Phase die ersten 18 Monate) werden dein Vertrauen, Abhängigkeit und Bedürftigkeit geprägt. Die Bindung an deine Mutter, gerade dann ist sehr groß und du hast das Bedürfnis von Sicherheit und Geborgenheit. In dieser Zeit ist Zuwendung, Liebe und der körperliche Kontakt so wichtig.  
Schlüsselwörter: Urvertrauen/Liebe - Du bist sicher!

In der zweiten Phase (2-4. Lebensjahr) wird die Selbstbestimmung und Autonomie geprägt. Die Autonomie ist das Bewusstsein für dich selbst. Der Abnabelungsprozess ist hier vorwiegend - hat deine Mutter zu viel Angst, entwickelt sich in dir Angst und Unsicherheit. Eine Adaption der Verhalten, was sich später in deinem Verhalten auswirkt.  
Schlüsselwörter: Autonomie/ Selbstbestimmung - Ich kann die Welt ohne Gefahren entdecken!

Die dritte Phase (Ödipale vom 4.- 7. Lebensjahr) entwickelt sich das ICH... Vielleicht kennst du den Ödipus-Komplex. In dieser Phase wird die Geschlechtsidentifizierung und das Durchsetzungsvermögen geprägt. Kinder wenden sich ab da dem gegengeschlechtlichen Teil am meisten zu. Erstmals wird eine Dreiecksbeziehung wahrgenommen. Mutter Vater Kind.  
Schlüsselwörter: Selbstwert/Abhängigkeit - Ich bin als Frau etwas wert oder der Mann darf auch zärtlich sein

# Deine Identität

## Hieraus entwickelt sich das Dramadreieck

Durch deine Entwicklungsstufen und der Dreiecksbeziehung in der Familie hat sich deine Identität entwickelt... die Grundmuster für deine Persönlichkeit sind gelegt.



“

Lass uns deine gespeicherten Themen lösen

Das was du selbst nicht weißt oder erkennst; alles was da passiert wird in dein Unterbewusstsein verschoben. Ein Ort in deiner Seele, damit dein seelisches Überleben gesichert ist. Eingeschlossen in deinen Zellen und in deinem gesamten Körper.

Und jedesmal, wenn du etwas Außergewöhnliches machen möchtest, was nicht in deine Norm passt, dann meldet sich dein Unterbewusstsein und verhindert so dein Wachstum aus dir heraus.

Gedanken fangen an zu kreisen, Ängste entstehen und du fühlst dich, als ob du auf einer Bremse stehst. Du blockierst im gesamten System.

Dein Verstand flüstert: "Lass es, du kannst daran nichts ändern, denn sonst passiert vielleicht etwas!"

Das Ergebnis: Du fängst garnicht erst an dein Leben so zu verändern, dass du mit dir selbst und mit deiner Umgebung im Einklang bist.

# Die Spiegelübung

## Ist für die Verbindung zu dir unumgänglich!

Was mir in meiner Arbeit mit meinen Soulmates immer wieder auffällt ist, dass vor allem Frauen sich sehr kritisch in ihrem Spiegelbild sehen.

Oft resultiert es daraus, dass die Frau an sich in unserer Gesellschaft vor vielen Jahren und Jahrhunderten nicht den Stellenwert hatte, wie ein Mann.

Dieses Überbleibsel einer längst vergangenen Zeit dürfen wir korrigieren. Denn die Frauen sind, genau wie die Männer, eine Schöpfung des Universums. Beide tragen die Anteile Yin & Yang in sich, die sie ins Gleichgewicht bringen dürfen. Und mit dem Ausgleich dieser Anteile sind beide in der Lage, eine wichtige Aufgabe auf diesem Planeten zu erfüllen.

Diese Aufgabe für beide Geschlechter ist, die LIEBE in die Welt hinauszutragen. Und damit du in der Lage bist, diese Liebe zu finden und auch in die Welt zu tragen, ist es unumgänglich DICH selbst zu lieben.

### Wie gehst du vor?

Nimm dir jeden Tag mindestens 10 Minuten für DICH Zeit.

Setze oder stelle dich vor einen Spiegel und schau dich an.

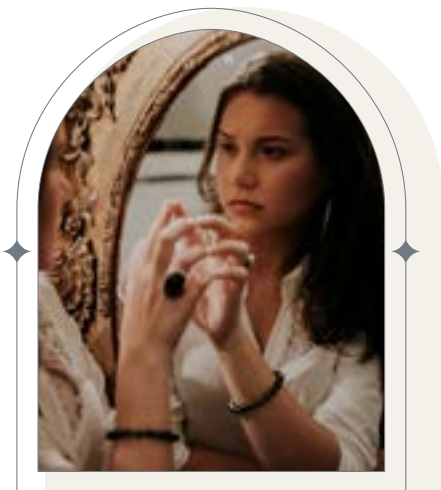
Vielleicht möchtest du am Anfang nur schauen, vielleicht möchtest du dir aber auch Fragen stellen.; es liegt ganz bei dir, wie du vorgehst.

Wichtig: Schenke DIR jeden Tag mindestens 10 Minuten; egal wie anstrengend es am Anfang wird. Irgendwann wird es zur Routine.

Tu nichts, lenk dich nicht ab - schau dich einfach an.

Schreib deine Gedanken im Nachgang auf oder notiere, was du siehst.

Du wirst nach einigen Tagen Veränderungen feststellen.



“

Fang an dich zu sehen

# Die Spiegelübung

Fragen können sein:

Wen sehe ich da?

---

---

---

---

---

---

---

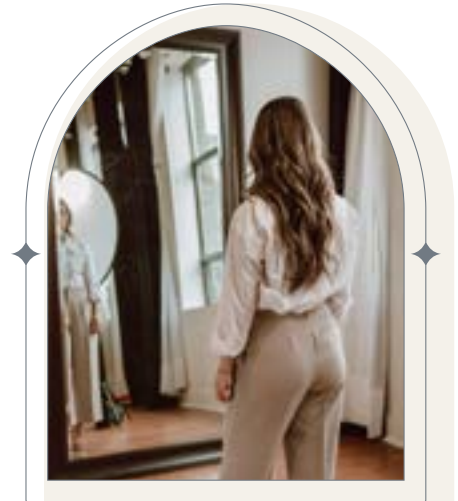
---

---

---

---

---



Was möchte ich mir liebevolles sagen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Liebe ich mich?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

“

Gedankenfluss = einfach  
loslassen









# Deine Emotionen

Oft achten wir nicht darauf, wie wir mit uns selbst umgehen.



“

Emotionale Klarheit ist  
dein Normal

Um für dich klare Entscheidungen treffen zu können, ist es wichtig, dass du in einem ausgeglichenen Zustand bist. Das heißt, du solltest nicht aus der Angst heraus handeln und du solltest nicht aus einem Zustand der Euphorie handeln. Wut ist ein weiterer Faktor, der oft zwischenmenschlich entsteht und uns zu Äußerungen oder Handlungen führt, die wir im Nachgang bereuen. Denn diese Zustände und Reaktionen sind aus dem Ego bzw. Verstand heraus. Das zählt vor allem, wenn du lebensentscheidende Weg einschlagen möchtest.

Wenn dir ein Angebot gemacht wird oder du für dich etwas verändern willst, achte immer darauf aus welcher emotionalen Lage heraus du dies tust. Emotionen sind immer subjektiv und sie sind nicht immer gleich zu beurteilen. Emotional starke Zustände halten nicht lange vor, hoch oder niedrig. Du darfst hier deine Mitte treffen.

Um dich darin zu unterstützen, nimm dir folgendes Mantra mit auf deine Reise in die Veränderung: "Es gibt keine Wahrheit im jetzigen Moment!" Du solltest dabei emotional klar sein, was soviel heißt: Würdest du nach ca. 24 h immer noch die gleiche Entscheidung treffen?

Beachte also; triff Entscheidungen bzw. handle immer erst, wenn du in einem ausgeglichenen Zustand bist, überschleife Angebote oder Veränderungswünsche und höre auf deinen Bauch.





# Deine Spiegelübung



Ein herzliches Dankeschön für dein Vertrauen auf diesem Weg!

Abschließend möchte ich dir ein paar kleine Tipps mit auf deinen weiteren Weg geben.

Wenn du einmal ins Wanken kommst, dann folge diesen und alles wird sich wieder einpegeln.

Wenn du einmal sauer auf dich wirst, weil dir etwas nicht gelingt, schau in den Spiegel und erinnere dich, dass jeder kleine Fehler auch ein Lernpotential in sich trägt!

Solltest du einmal in einer Situation unsicher werden, dann vertraue auf deine Intuition, denn sie wird dir den richtigen Weg zeigen!

Wenn du einmal vor einer Entscheidung stehst und sie nicht treffen kannst, spüre in dich hinein und höre auf dein Bauchgefühl oder auf dein Herz!

Sollte sich eine alte Geschichte wiederholen, die du schon lange als erledigt angesehen hast, dann gehe davon aus, dass das Universum dich prüft!

Wenn du einmal den inneren Halt durch den Alltag verlierst, dann nimm deine Meditation und höre sie dir an. Sie bringt dich an deinen ganz persönlichen Kraftort.

Alles Liebe für Dich

*Daniela*



*Human Design &  
Genekeys*

Daniela Weide



©Daniela Weide