

## Erwecke das innere Licht in Dir

Wir leben in einer dualen Welt der Gegensätze, nach der es immer zwei miteinander korrespondierenden Prinzipien gibt, wie zum Beispiel Tag und Nacht, Licht und Schatten, Liebe und Hass, Freude und Trauer. Jeder von uns erlebt täglich diese gegensätzlichen Prinzipien. Es liegt in deiner „Ent-Scheidung“, weiter in der Trauer oder in Freude und Liebe zu leben. Du darfst für dich wahrnehmen, in welchem dualen Prinzip du dich gerade befindest. Befindest du dich in Trauer, so darfst du diesen Teil auch bewusst leben und ihn für dich annehmen. Vielleicht möchtest du aber bald auch in Freude leben.

**Nun fragst du dich, wie soll das gehen, wo ich mich doch so traurig und kraftlos fühle!** Und genau darauf kommt es an, auf dein **Gefühl** und auf die Sichtweise, was du für dich wahrnimmst! Und irgendwann bist du an den Punkt gekommen, wo dein Inneres zu dir spricht und sagt: „So kann es in meinem Leben nicht weiter gehen!“ Diese Wahrnehmung ist wichtig für dich, denn nun fängst du an, in dich hinein zu hören, was dein Inneres dir zu sagen hat. Es stellt sich nun für dich die Frage, was ist mein Lebensziel, wie möchte ich leben, was möchte ich erreichen, was möchte ich ändern. **Wir haben alle ein Geburtsrecht, in Freude und Liebe zu leben.** Du hast *dein* Leben selbst in der Hand. Entscheide dich, welchem dualen Teil du mehr Energie schenken möchtest.

Nun kommst du vielleicht zu dem Entschluss, mit mehr Lebensfreude und Glück leben zu wollen, weißt aber nicht, wie du es anstellen sollst. Deine innere Stimme wird es dir sagen. Du brauchst dich nur zu fragen: Was hat mir früher Freude bereitet?

Womit habe ich mich wohl gefühlt? Die Antwort kann verschieden sein. Lenke deine Aufmerksamkeit in dein



Inneres. Du bekommst deine Antwort in Form eines Gefühls oder eines Gedankens. Diesem solltest du nachgehen. Man nennt es auch *Intuition* oder *Bauchgefühl*. Im Herzen oder im Bauch kannst du ganz genau spüren, was für dich stimmig ist. Jeder kennt das Gefühl der Prüfungsangst oder das des Verliebtseins. Die Gefühle können sich über Bauchschmerzen oder „Schmetterlinge im Bauch“ zeigen.

Es kann sein, dass die Außenwelt für dich zu laut ist und du kaum verstehen kannst, was deine Intuition

dir sagen will. Das ist ein Hinweis, Zeit nur für dich einzuräumen. Hier stehen dir verschiedene Entspannungstechniken zur Verfügung. Du kannst ganz deinem Gefühl vertrauen. Es zeigt dir, ob sich etwas für dich als stimmig anfühlt oder nicht. Diesen Zustand des Fühlens erreichst du, wenn dein Körper sich in einem entspannten Zustand befindet. Den einen spricht Yoga oder Autogenes Training an, den anderen Reiki oder Meditation. Wichtig ist, dass du lernst, auf deine Intuition zu hören. Du kommst immer mehr zu dir selbst und spürst, was dir gut tut und was nicht. Somit bist du in der Lage, aus deinem Inneren heraus, für dich Grenzen zu setzen und ebenso die Grenzen anderer wahrzunehmen und zu achten.

Aus deiner Intuition ist es dir nun möglich, dein inneres Licht zu erkennen und Freude in dir zu spüren.

**„Ich glaube, dass in der Annahme von Licht und Schatten in Liebe sich Harmonie und Balance im Herzen entwickeln.“**



**Veronika Broszinski**  
Praxis für Ganzheitliche  
Lebensberatung „Kiara“,  
Weinböhla, Tel. 035243-  
47019, [www.praxis-kiara.de](http://www.praxis-kiara.de)