

Dein eBook für mehr Selbstvertrauen und Erfüllung



WIE DEINE *Feinfühligkeit*
DIR DAZU VERHILFT, DEIN LEBEN
sinnerfüllter ZU GESTALTEN.



Herzlich Willkommen!

So schön, dass du mein eBook in deinen Händen hältst und mich und meine Mission gefunden hast. Ich habe es für dich geschrieben, weil genau jetzt der richtige Zeitpunkt für dich gekommen ist, dich daran zu erinnern, wie unglaublich wertvoll du bist und weil du bereit bist, dich an deine unendliche Kraft und Weisheit zu erinnern. Ich kann mir vorstellen, dass du schon immer sehr feinfühlig warst, es aber nicht immer einfach ist, damit umzugehen. Es hat einen Sinn, dass du so feinfühlig bist. Es ist deine grosse Gabe und sie hilft dir, ein erfülltes Leben zu führen. In der Hoffnung, dein Herz mit meinen Botschaften zu öffnen und zu berühren, teile ich mit dir meine Erkenntnisse dazu, weil ich ganz genau weiß, wie es sich anfühlt. Es enthält das Wissen, das ich mir vor vielen Jahren gewünscht hätte, um mir dabei zu helfen, glücklicher zu sein und mir ein sinnerfüllteres Leben als Frau zu erschaffen.

„Es ist kein Zufall, dass du gerade jetzt diese Zeilen liest. Alles was du brauchst, findest du in dir selbst. Das einzige ist, diese innere Kraft wieder wahrzunehmen und zu entfalten.

Ich wünsche dir ganz viel Freude mit
meinem eBook und viele
Erkenntnisse :-)

Deine Nadie





Wir starten gleich mit
folgendem Thema:

Empathie

Weil du dir dieses eBook herunter geladen hast, kann ich mir vorstellen, dass du sehr empathisch bist. Das heisst, dass du Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen sehr gut wahrnehmen kannst. Aber ich weiss genau, dass du bestimmt auch oft damit grosse Mühe hast und es dich herunterzieht.

Ich kenne das so gut von mir selber. Schon immer war ich sehr feinfühlig, konnte die Stimmungen anderer Menschen spüren. Ich war meistens viel lieber alleine, als dass ich mich unter viele Menschen begeben habe. Oder ich liess mich davon herunterziehen und war tagelang in einem Tief.

Ausserdem sagte ich lieber einmal mehr JA statt NEIN, damit es keinen Streit oder keine Diskussionen gab, denn auf das hatte ich keine Lust. Somit gab ich immer wieder mehr von mir, als ich überhaupt zurück bekommen habe.

Ich schwieg lieber, wollte meine Meinung nicht ausdrücken, weil ich dachte, dass sie sowieso nicht wichtig ist. Die Harmonie war mir einfach immer lieber.

Emotionen übernehmen

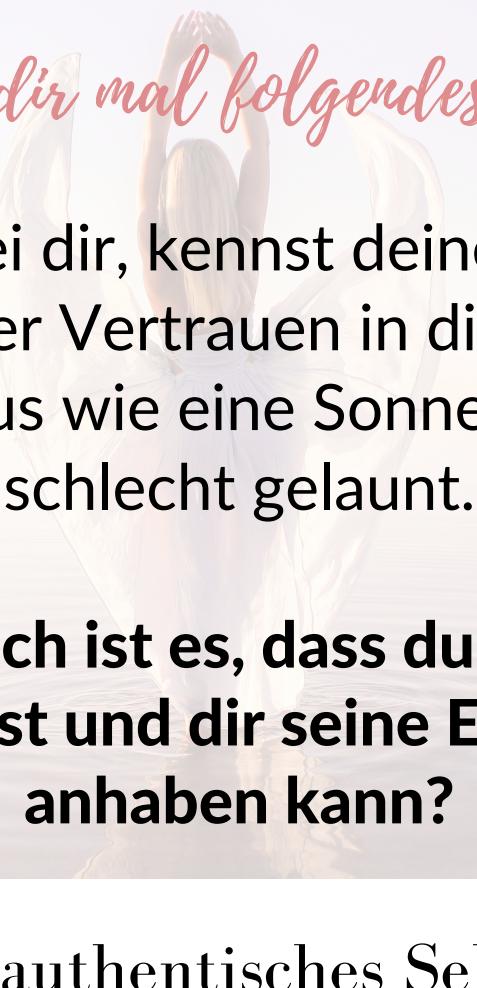
Betrachten wir das Ganze nochmals genauer.. Meistens lief es bei mir folgendermassen ab: Jemand war wütend oder traurig und mein Herz zog sich sofort zusammen. Ich war im Nachhinein immer so genervt, weil ich in die Nähe dieser Person gekommen bin und mich nun mit diesen Emotionen herumschlagen musste. Doch ich blickte nie genauer hin. Ich gab die Verantwortung jedes Mal an die anderen ab und liess mich davon herunterziehen. Aber wenn ich tiefer blickte, war es nicht nur das, dass ich die Emotionen übernommen habe, denn da steckte noch viel mehr dahinter.

Es ist ja wunderbar, wenn wir so gut Emotionen spüren können. Denn so können wir anderen Menschen helfen. Aber wenn es uns selbst so herunterzieht, macht das Ganze ja keinen Sinn oder?

Du kannst dir vielleicht vorstellen, wie es in mir drin ausgesehen hat. Ich war zutiefst unglücklich, aber im Aussen sah man es mir nicht an. Ich hatte mit der Zeit sogar Angst, in die Nähe anderer Menschen zu gehen.

*Doch um was ging es hier genauer?
Warum konnte ich mich nie abgrenzen?*

Emotionen zu übernehmen war das eine. Doch ich hatte zusätzlich unglaubliche Angst davor, mich überhaupt abzugrenzen und für mich einzustehen als Frau. **Es raubte mir meine Energie, weil ich mich selbst nicht leben konnte unter den vielen Meinungen von Aussen.** Und das Schlimmste: Ich wusste nicht mal, wer ich wirklich war.



Stell dir mal folgendes vor...

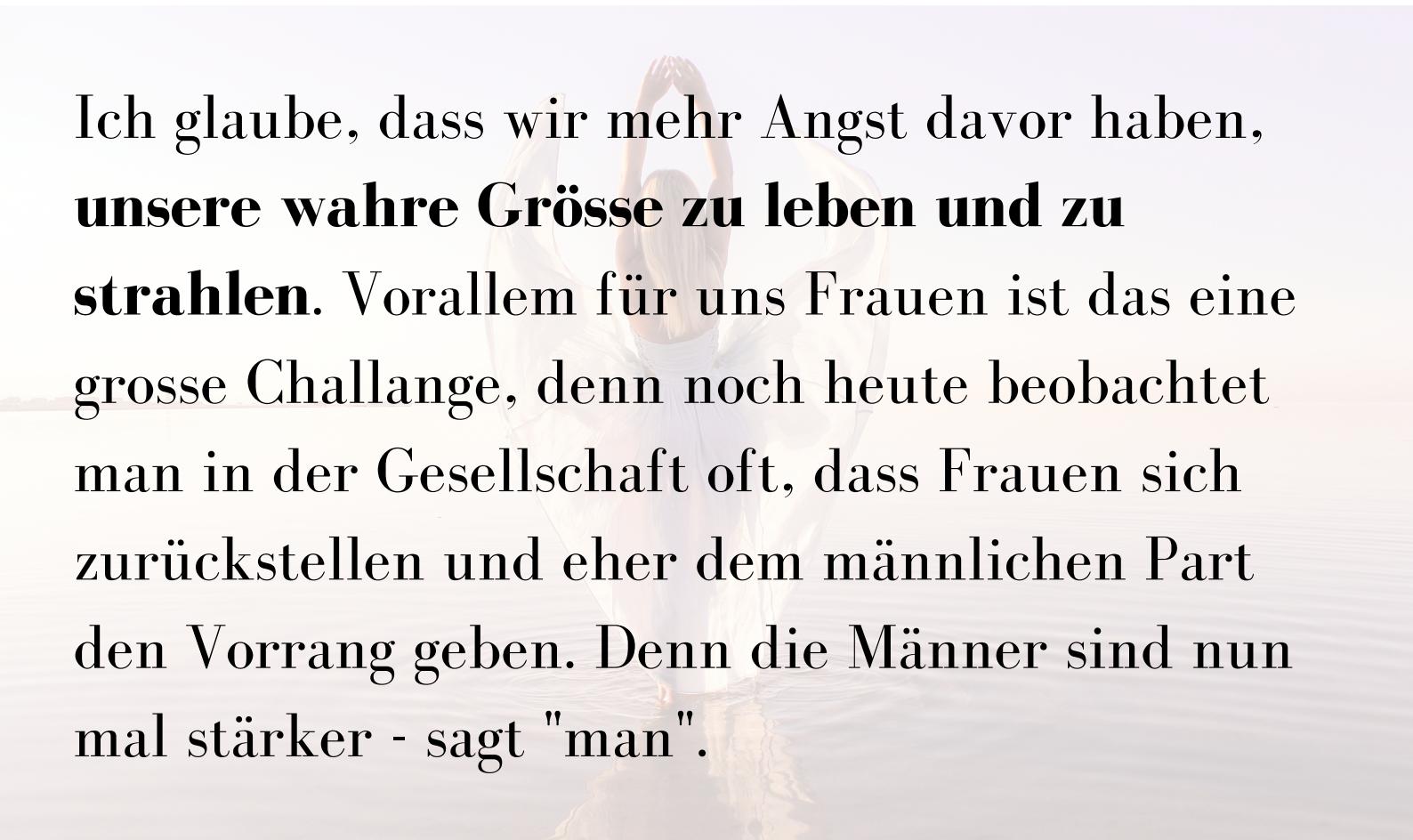
Du bist total bei dir, kennst deinen Wert, bist in deiner Kraft, voller Vertrauen in dich selbst, strahlst von innen heraus wie eine Sonne und jemand ist schlecht gelaunt.

Wie wahrscheinlich ist es, dass du voll bei dir selbst bleiben kannst und dir seine Energie nichts anhaben kann?

Wenn wir unser authentisches Selbst leben, wissen wer wir wirklich sind, was uns ausmacht, die Sicherheit in uns selbst finden, dann strahlen wir das nach Aussen aus und sind ein Leuchtturm für die anderen. Alleine mit unserem Sein können wir anderen Menschen dazu verhelfen, sich wieder besser zu fühlen. Wir müssen all diese Gefühle in dem Sinne nicht mehr übernehmen.

**WESHALB ABER IST DAS SO SCHWER?
WARUM ZIEHT ES UNS IMMER WIEDER
ZURÜCK?**

Weil wir nicht egoistisch sein wollen und weil wir automatisch mit der anderen Person mitfühlen. Aber Mitgefühl bedeutet noch lange nicht, dass wir mitleiden müssen. Denn so dienen wir niemandem und können keine Bereicherung sein für Menschen, denen es gerade nicht gut geht.



Ich glaube, dass wir mehr Angst davor haben, **unsere wahre Grösse zu leben und zu strahlen**. Vorallem für uns Frauen ist das eine grosse Challange, denn noch heute beobachtet man in der Gesellschaft oft, dass Frauen sich zurückstellen und eher dem männlichen Part den Vorrang geben. Denn die Männer sind nun mal stärker - sagt "man".

WESHALB ABER IST DAS SO? WARUM STEHT IN UNSERER MODERNEN WELT DAS MÄNNLICHE IMMER NOCH SO ÜBER DEM WEIBLICHEN?

Weil wir Menschen über unsere unbewussten Glaubensmuster gesteuert werden.

Denn aus früheren Zeiten her kennt man es nicht anders, als den Mann als stärker anzusehen, denn die Welt war eher männerdominiert und die Frauen haben sich sozusagen gefügt. Er hat nun mal das Geld nach Hause gebracht, war der Ernährer und das Oberhaupt. Die Frau hat zu Hause für Ordnung gesorgt und ist für die Familie da gewesen. Dieses Muster ist noch stark in vielen Frauen verankert und bewirkt, dass unser Selbstvertrauen nicht so gross ist und wir halt nun mal als schwächer angesehen werden. Eine Frau konnte niemals jagen gehen, das war die Sache des Mannes, aufgrund seiner Stärke. Die Frauen waren viel sicherer zu Hause und waren dort beschützt.

So wurde über viele viele Jahrzehnte lang gelebt und es war völlig normal. Doch die Erde ist im Wandel und ein grosses Umdenken ist im Gange.

SOLCHE MUSTER SITZEN TIEF UND WERDEN VON GENERATION ZU GENERATION WEITER GEGEBEN. SIE KÖNNEN NUR GEHEILT WERDEN, WENN WIR FRIEDEN SCHLIESSEN DAMIT.

Mich macht das ganze Thema jedes Mal so traurig zu sehen - wohl vor allem auch, weil ich so aufgewachsen bin, dass ich als Frau nichts zu sagen hatte und mich fügen musste.

Ich liebe meine Eltern über alles!

Ich weiss ganz genau, dass sie ALLES in dem Moment vollkommen korrekt gemacht haben, dass sie mich auch über alles lieben und ihr letztes Hemd für mich geben würden, wie auch ich für sie. Sie sind genauso aufgewachsen und hatten keine andere Wahl und kannten es nicht anders. Auch sie hatten in der Kindheit vieles erlebt und das noch viiiiel intensiver und krasser, als es bei mir überhaupt war! Und das unterschätzen viele Menschen, die heute einen Groll gegen ihre Eltern hegen, weil sie Schlimmes in ihrer Kindheit durchmachen mussten. Doch was ihre Eltern in IHRER Kindheit durchmachen mussten, fragen sich die wenigsten Menschen.. Auch sie hatten damals verletzte «innere Kinder» in sich, mit welchen sie nicht wussten umzugehen. Auch sie hatten damals ihre eigenen Themen und wollten alles perfekt machen, so gut sie konnten - auch wenn viele das vielleicht anders sehen.

Wenn wir uns mal Gedanken darüber machen...

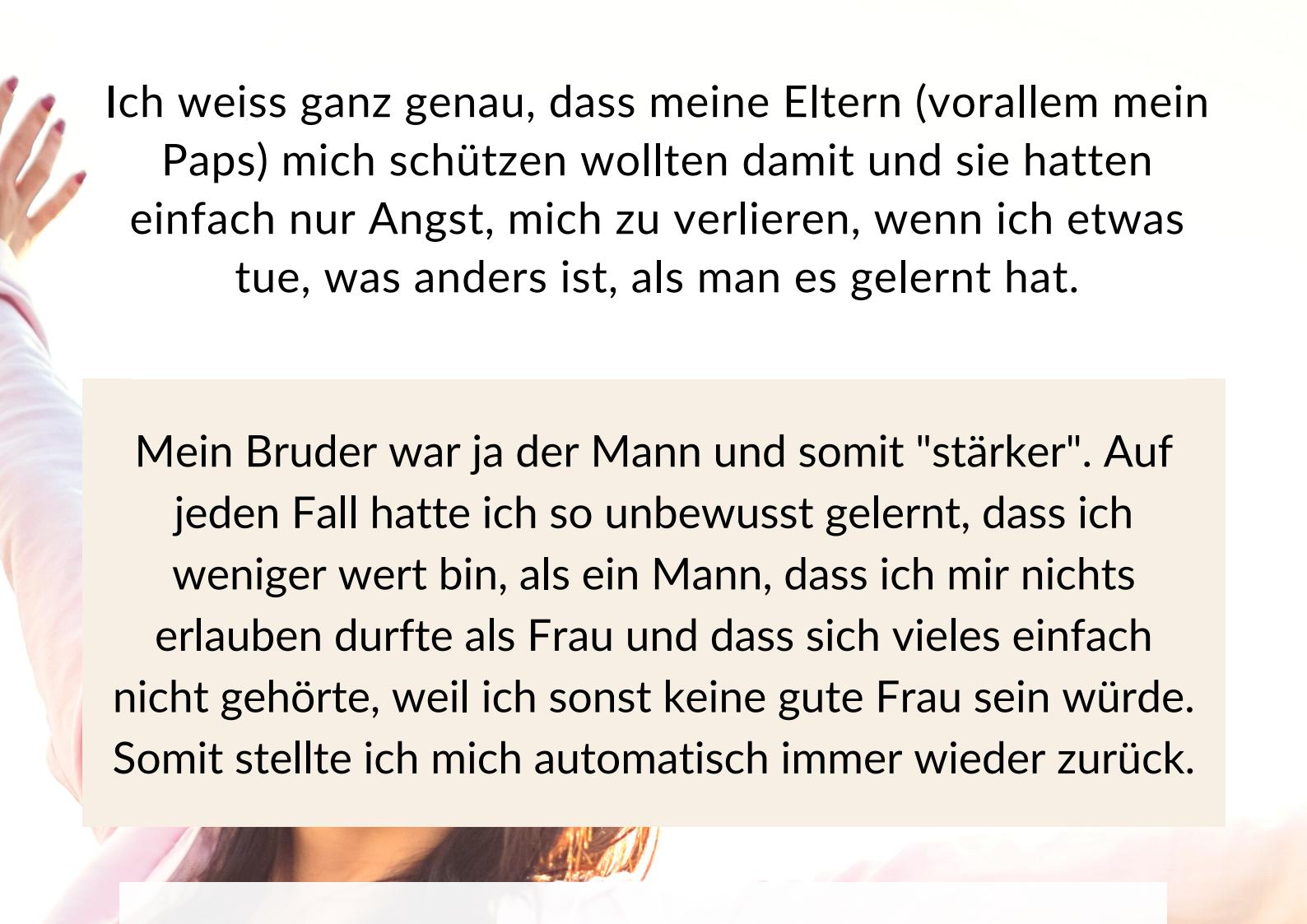


...wie die Kindheit unserer Eltern war, dann erkennen wir bestimmt auch einige Parallelen, ausser dass alles in früheren Zeiten noch strenger war, als es heute ist.

Über viele Generationen werden unzählige Muster weitergegeben, ohne zu hinterfragen, ob sie überhaupt zu uns passen. Es ist völlig normal, dass wir Dinge so tun, wie es unsere Eltern gemacht haben. Doch ob es auch wirklich zu unserem Herzensweg passt, das fragen sich die wenigsten.

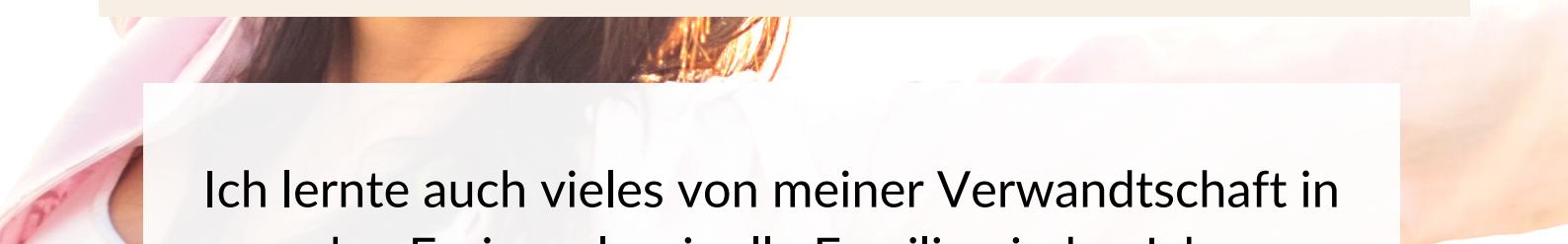
Wenn wir etwas anders machen, als die Eltern oder unsere Familie...

... heisst das noch lange nicht, dass wir dann nicht mehr zur Familie gehören oder ausgeschlossen werden müssen. Das ist auch eine grosse Angst, die aufkommen kann. Das weiss ich sehr gut aus Erfahrung. Wenn wir etwas anders machen, dann leben wir unsere Einzigartigkeit und geben auch unserer Familie die Möglichkeit, Dinge zu hinterfragen, was sie wahrhaftig glücklich machen könnte, denn wir strahlen dies auch automatisch auf sie aus, vor allem wenn wir uns selbst heilen, da wir alle miteinander verbunden sind.



Ich weiss ganz genau, dass meine Eltern (vor allem mein Paps) mich schützen wollten damit und sie hatten einfach nur Angst, mich zu verlieren, wenn ich etwas tue, was anders ist, als man es gelernt hat.

Mein Bruder war ja der Mann und somit "stärker". Auf jeden Fall hatte ich so unbewusst gelernt, dass ich weniger wert bin, als ein Mann, dass ich mir nichts erlauben durfte als Frau und dass sich vieles einfach nicht gehörte, weil ich sonst keine gute Frau sein würde. Somit stellte ich mich automatisch immer wieder zurück.



Ich lernte auch vieles von meiner Verwandtschaft in den Ferien, als wir alle Familien jedes Jahr zusammengekommen sind in Mazedonien, wie eine Frau zu sein hatte. Eher ernst, zurückgehalten, ruhig, angepasst, untergeordnet. Die Menschen dort wachsen anders auf und leben nach ihren Traditionen, die über Generationen weitergegeben und auch nicht hinterfragt werden. Es wurde somit einfach so über mich und mein Leben bestimmt und es war etwas völlig Normales. Und genau solche Muster - die können bei dir auch ganz anders aussehen, können aber auch Ähnlichkeiten haben - machen, dass wir uns automatisch zurückhalten.

Für sich selber schauen und gut für sich zu sorgen, war damals auch ein Fremdwort. Das könnte egoistisch ankommen.

Mit diesem Glauben bin ich aufgewachsen.

Auferlegte Muster gehen immer weiter von Generation zu Generation und es ist auch nach wie vor heute noch sehr schwer für viele Menschen, vor allem Frauen, zu hinterfragen, ob das wirklich der eigene, wahre Weg - unser Herzensweg ist.

Ich lebte lange so und es war normal für mich, dass ich es immer allen recht machen musste. Aber irgendwann fing ich an, mich dagegen zu sträuben und zwar genau dann, als mich die Bücher «The Secret» oder «Bestellungen beim Universum» fand. Ich entwickelte mich nach und nach zu einer kleinen Rebellin und fing an mir mein Leben so zu erträumen, wie ich es mir wünschte. Das konnte doch nicht alles gewesen sein, dachte ich immer wieder. Ich las regelmässig meine Affirmationen und diese gaben mir so viel Kraft, dass ich immer mehr Stärke und Selbstvertrauen entwickelte.

Das Universum hat mir dann immer wieder Zeichen geschickt, die mich zu meinen Wünschen führten und kurz darauf handelte ich einfach. Ich bekam per "Zufall" einen spannenden, neuen Job auf selbständiger Basis, zog in eine kleine, wunderschöne Gartenwohnung, lernte wenige Wochen später meinen jetzigen Lebenspartner kennen und gründete kurz darauf eine eigene Sportwagenvermietung als absoluter Sportwagenfreak.

Jeahh, das Universum meinte es gut mit mir!

Es hatte mich damals so was von beschenkt! Ich war im Flow!! Ich hatte alles, was ich mir gewünscht hatte! Doch dann kam ich erst recht auf die Welt.

Ich dachte, dass ich all meine kulturellen Muster hinter mir gelassen hatte..

da ich ja nun meinem Herzen folgte, aber im Gegenteil: ich wurde mit all meinen alten Frauenthemen inkl. Emotionen überflutet.

Ja, das Universum sendet uns unsere Wünsche zu, wenn wir es wirklich wollen, doch die Frage ist: können wir sie dann auch wirklich annehmen? Können wir sie annehmen, wenn wir tief in uns drin glauben, dass wir nichts wert sind, dass wir nicht gut genug sind, dass wir das gar nicht verdient haben?

Nicht wirklich oder? So war es bei mir auf jeden Fall. Ich hatte alles, was ich wollte und war unglaublich dankbar dafür. Bis es immer wieder Situation gab, als ich für mich einstehen wollte, meine Bedürfnisse oder Meinungen mitteilen wollte (sei es in der Partnerschaft oder in der Selbständigkeit), wurde ich mit unangenehmen Gedanken und Emotionen überschwemmt.. Meine Affirmationen nützten nun nichts mehr. Sobald es UM MICH ging, um das was MIR wichtig war, wurde ich nicht ernst genommen oder fühlte ich mich wieder genau so wie früher in meiner Jugendzeit. Zudem übernahm ich permanent die Launen anderer, weil ich einfach nie für mich einstehen konnte..

99

Ein Grund mehr war zudem: **Es war neu für mich, dies zu tun!** Es war neu, für mich einzustehen. Ich hatte das NIE gelernt. Denn ganz tief in mir drin, glaubte ich ja immer noch, ich sei nichts wert und hatte nichts zu sagen. Ich hatte dies die ganze Zeit mit meinen Affirmationen versteckt und als meine Wünsche da waren, hat es meine Ängste aktiviert. Mir war zwar etwas wichtig, also schweigte ich lieber, damit ich geliebt werde - so wie früher. Ich brauchte riesengrosse Überwindung, wenn ich nur was sagen wollte, was mir auf dem Herzen lag. Die Angst hielt mich immer wieder zurück und ich machte wieder das, was andere zufrieden stellte..

Doch warum sagte ich nichts?

Weil ich solche Angst hatte vor Verlust oder Ablehnung. Lieber blieb ich in meinen alten Mustern, fühlte mich akzeptiert und musste nichts verändern. Immer wieder gab ich die Verantwortung ab an meinen Partner. Ich war ja eine Frau und ich hatte ja eh nix drauf, war schwach und mir hört ja eh niemand zu.

Wie viele unzählige Tiefs ich damals hatte
und wie oft ich keinen Sinn mehr fand...

Ja, ich hab die Tiefs auch heute noch. Aber heute weiss ich ganz genau, wie ich damit umgehen kann und wie ich meine innere Ausrichtung wieder verändern kann.

Was hat das Ganze nun mit der Feinfühligkeit zu tun?

Wenn wir nicht unser wahres Selbst leben, wenn wir Angst haben, Dinge auszusprechen, wenn wir uns schützen wollen vor unangenehmen Gefühlen, dann haben wir das Gefühl, dass wir jede Emotion aufnehmen von anderen Menschen und uns nicht abgrenzen können, weil wir nicht bei uns sind. Doch uns schützen zu wollen, basiert aus Angst. Und wenn wir in der Angst sind, dann fühlen wir uns nie sicher. Deshalb ist es so wichtig, dass wir diese Sicherheit und dieses Vertrauen in uns finden.

Fazit: Lerne ins Vertrauen zu kommen und baue eine Beziehung auf zu dir und deinen Emotionen. Denn sie gehören zu dir. Sobald du deine Angst loslässt, kannst du dich automatisch abgrenzen und weisst, dass du immer sicher bist, egal wo und mit wem du bist. Wir sind alle miteinander verbunden und wenn du Emotionen nicht loslassen kannst, dann wisse, dass es hier Heilung braucht und dass sich lediglich ein Thema zeigt. Schliesse Frieden mit deinen alten Mustern. Deine unangenehmen Emotionen wollen dir nur etwas mitteilen. Lasse dich von deiner Intuition leiten und erkenne die Botschaft dahinter.

Wenn wir Frauen endlich unseren Wert erkennen und Verantwortung für unser Leben übernehmen, dann fällt auch von den Männern eine sehr grosse Last ab, immer für alles Verantwortung tragen zu müssen!

Wer sagt, dass sie glücklich sind so? Auch sie möchten mal zurück lehnen und auch mal schwach sein. Auch sie dürfen mal Gefühle zeigen und nicht immer die Starken spielen. Wenn wir unser wahres Selbst leben, erlauben wir es auch den Männern, es zu tun und das ist schlussendlich **das grösste Heilpotential für beide Geschlechter.**

Denn nicht nur wir Frauen leiden darunter - auch die Männer. Du siehst, wie stark wir Frauen sein können, wenn wir unsere innere Kraft entfachen und das finde ich das Schöne. Wir helfen der Welt, zu einem besseren Ort zu werden <3

Wie geht es dir, wenn es um DICH geht und wenn du für dich einstehen möchtest? Geht es einfach oder hast du noch ein wenig Mühe?

Ich habe mich viel soo sehr klein gemacht, viel zu lange. Habe nie an mich geglaubt. Dass ich das nun einmal sagen werde, hätte ich mir nie gedacht: Mittlerweile sehe ich mich endlich als Unternehmerin (was ich lange nie konnte, egal wie viel Erfolge wir hatten in der Autovermietung oder auch in meinem Coaching-Business), werde respektiert von den Kunden und meinen Mitmenschen, und kann sagen JA, ich bin stolz auf mich, ich bin wertvoll und habe es verdient als Frau glücklich zu sein! Und auch **du bist unendlich wertvoll, deine Essenz ist Liebe und du brauchst nichts im Aussen, das dir das zeigt. Denn du trägst die Liebe in dir.**

Sehr wichtig:

Ich will damit nicht sagen, dass man die Familie dann loslassen muss, gegen sie wenden soll und allein sein muss, um das zu leben (hab ich lange geglaubt). NEEEEIN auf keinen Fall – deine Familie ist so unglaublich wichtig und gehört natürlich zu dir und deinem Leben und sie hilft dir, hinzuschauen, wo es noch Heilung braucht!

Je mehr du das lebst, was dich glücklich macht, desto mehr bist du eine grosse Bereicherung für deine Liebsten und für viele andere Menschen! Du wirst eine so wunderbare Energie ausstrahlen und steckst sie damit an. Und so erlaubst du es auch ihnen, ihre Authentizität zu leben und so zu sein, wie sie sind. Jeder Mensch ist einzigartig. JEDER! Und jeder Mensch tut Dinge anders. Und genau das findet jeder in seinem eigenen Herzen.

Ich weiss genau, dass alles, was ich durchlebt habe, einen tieferen Sinn hatte und zwar dir dabei zu helfen.

Bis vor nicht mal allzulanger Zeit hatte ich nicht mal den Mut gehabt, mich mit diesem Thema so offen zu zeigen, denn auch ich bin immer noch auf dem Weg und wir alle werden es ein Leben lang bleiben. Wir alle sind auf dem gleichen Weg. Wir alle haben Höhen und Tiefen und es gehört zum Leben dazu.

Es geht darum, mit diesen Wellen reiten zu können oder noch schöner, mit ihnen zu TANZEN und immer mehr unseren Selbstausdruck zu leben. Denn dafür sind wir hier <3



Wow, so schön,
dass du bis hierhin
gelesen hast!

Es freut mich sehr, dass du deine Aufmerksamkeit meinem eBook geschenkt hast. Vielleicht kennst du eine liebe Freundin oder Bekannte, bei welcher du genau weißt, dass ihr meine Worte auch helfen und Mut machen können. Dann bitte leite ihr dieses eBook gerne weiter und sag ihr:

„Wenn du wahrhaftig glücklich sein willst, musst du einfach nur horchen, was dein Herz dir sagt. Hör deinem Herz zu und ignoriere es nicht. Auch wenn du Angst hast, finde den Mut, auch mal etwas anders zu machen, als du es bis jetzt getan hast. Denn dein Herz kennt den Weg und hilft dir dabei, dich sicher zu fühlen.“

Du bist so wertvoll für diese Welt. Denn wenn du dich heilst, heilst du gleichzeitig auch die Welt.

Ich hoffe sehr, dass ich dich mit meinen Worten berühren konnte. Erzähle mir gerne, wie dir mein eBook gefallen hat. Anbei wie versprochen noch die Checkliste.
Alles Liebe :-)

Deine Nadie



Deine Checkliste für ein sinnerfülltes Leben



"Lasse dein Licht scheinen und mache dich nicht mehr kleiner, als du bist. Denn mit deinem Licht kannst du jemandem ein Lächeln ins Gesicht zaubern und auch ihm erlauben, sein Licht scheinen zu lassen."

In meinem absoluten Herzensprojekt - **dem shineyourlife Onlinekurs** gehen wir alle diese Punkte in der Tiefe durch.
Mehr Infos: [**KLICKE HIER**](#)

Deine wahren Bedürfnisse erkennen, um dich für ein erfülltes Leben zu öffnen

01

Den richtigen Umgang mit deinen Ängsten kennen, alte Muster loslassen und Vergebung in deinen Alltag integrieren für inneren Frieden

02

Negative Situationen für deine Persönlichkeitsentfaltung nutzen und die Geschenke dahinter erkennen

03

Die Verbindung zu deiner Intuition aktivieren und als wichtigstes Werkzeug nutzen, um dich durch dein Leben leiten zu lassen und deine Wünsche in dein Leben zu ziehen

04

Die eigene authentische Wahrheit & deine Einzigartigkeit erkennen und mutig nach Aussen tragen.

05

Deinen wahren, inneren Antrieb entfachen, um motiviert in den Tag zu starten und einen tieferen Sinn im Leben zu erfahren

Notizen