

Dein eBook für mehr Selbstvertrauen und Erfüllung



WIE DU VOM

Kopf INS *Herz* KOMMST

UND EINE BALANCE FINDEST.

www.shineyourself.ch



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 vieles ausprobiert hast, sei es Affirmationen, positives Denken oder Glaubenssätze austauschen, es dir aber nicht die Veränderung gebracht hat, die du dir wünschst. Super, denn nun bist du bereit, einen Schritt tiefer zu gehen - und zwar von deinem Kopf hinein ins Herz. In diesem eBook teile ich mit dir meine wertvollsten Erkenntnisse, die mir dabei geholfen haben Kopf und Herz zu verbinden. Es enthält das Wissen, das ich mir vor vielen Jahren gewünscht hätte für ein erfüllteres Leben, weil ich am selben Punkt gestanden bin.

„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





Gedanken und Gefühle

Weil du dir dieses eBook herunter geladen hast, kann ich mir vorstellen, dass du wie bereits erwähnt, viel an dir gearbeitet hast. Du hast vielleicht Glaubenssätze aufgelöst, schaust dir regelmässig dein Visionsboard an und kennst deine Affirmationen bestimmt schon auswendig. Vielleicht spürst du, dass da noch mehr auf dich wartet ..

Affirmationen können sehr helfen, unseren Fokus auf das zu halten, was wir uns wünschen und uns mental auszurichten. Doch um diese Wünsche zu empfangen, fehlt etwas Wichtiges: und zwar die emotionale Seite!

Nur im Kopf aktiv zu sein, reicht alleine leider nicht aus. Der Körper/die Emotionen müssen auch miteinbezogen werden und die meisten Menschen haben es gelernt, dass Emotionen gefährlich sind und man sie nicht fühlen darf. Dabei liegt dort das grösste Geschenk für uns bereit.

Gedanken verändern = Emotionen überdeckeln
Betrachten wir das Ganze nochmals genauer.. Wenn wir an unseren Glaubensmustern arbeiten, sie auf der mentalen Ebene auflösen, dann sind wir im Kopf aktiv und nehmen unseren Körper dabei nicht mit. Wir streben nach uns gut fühlen zu müssen und denken, wenn diese Muster weg sind, sind gleichzeitig auch diese Gefühle weg. Aber dabei vergessen wir etwas Grundlegendes: Wir drücken die ganze Zeit unsere Emotionen in eine Ecke, weil wir sie nicht fühlen wollen. Gleichzeitig drücken wir einen Teil von uns Weg und lehnen somit einen Teil von uns ab.

Wir müssen, wenn wir unsere Glaubensmuster heilen, dies auch fühlen können, damit wir das Alte wirklich loslassen können, was uns die ganze Zeit blockiert hat.

Du kannst dir vielleicht vorstellen, wie es in mir damals ausgesehen hat. Ich war zutiefst unglücklich, weil ich in einen Auflösestrudel hineingekommen bin.

Ich wollte permanent meine negativen Emotionen weghaben, mich gut fühlen und habe die schönsten Affirmationen aufgesagt. Doch je mehr ich das tat, desto mehr brodelte es in mir und ich kam in einen inneren Stress, weil ich mich doch gut fühlen wollte!

Je mehr ich brodelte, je mehr ich gegen MICH ankämpfte, desto mehr spiegelte mir mein Aussen meine innere Unzufriedenheit und ich wurde permanent abgelehnt.. Bis ich irgendwann vor lauter Glaubenssätze auflösen ein Burnout hatte und all das einfach hingeschmissen habe. Ich ging auf die Suche nach der Lösung..

Stell dir mal folgendes vor...

Du bist total bei dir, fühlst dich vollkommen ok - egal welche Emotion gerade da ist und bist voller Vertrauen in dich selbst.

Wunderschön oder? Ist es nicht so, dass wir uns am meisten zu denjenigen Menschen hingezogen fühlen, die einfach sie selber sind, zu sich stehen, egal welche Emotion sie haben?

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 nicht mehr gegen unsere Emotionen ankämpfen, sondern sie zulassen, genau so wie sie kommen.

**WESHALB ABER IST DAS SO SCHWER?
WARUM HABEN WIR DENN SO MÜHE,
EMOTIONEN ZUZULASSEN?**

Wenn du wütend, traurig, enttäuscht bist und das zeigst...
willst du vielleicht nicht auffallen, nicht nerven, nicht zu
viel sein, keine Memme sein und vor allem nicht
SCHWACH sein!

**Wiederum ist es bei schönen Emotionen nicht anders.
Stell dir mal folgende Fragen:**

Kannst du sie wirklich zulassen oder denkst du, wenn du
über beide Ohren strahlst und es dir hammermässig geht,
dass du niemandem den Platz wegnehmen willst? Dass es
anderen gerade schlechter geht und es nicht angebracht
ist, so zu strahlen? Dass du niemanden eifersüchtig
machen und nicht zu viel sein willst?

Ich erzähle dir das, weil es mir lange Zeit so ging..
Möglicherweise gehst du damit in Resonanz. **Nimm nur
das für dich an, was sich auch für dich stimmig
anfühlt.**

**WESHALB ABER IST DAS SO? WARUM HABEN
WIR SOLCHE ÄNGSTE IN UNS?**

Weil wir es nicht anders kennen.

Die meisten Menschen haben gelernt, dass es nicht angebracht ist, wütend oder traurig zu sein und dass es sich nicht gehört, solche Emotionen zu zeigen. Ich weiss noch ganz genau, wie es früher bei mir war: Ich bin ein Mensch, der sehr nah am Wasser gebaut ist. Als Kind musste ich mir sehr oft anhören: "Du Memme, jetzt sei doch mal stark, heul doch nicht". Ich dachte immer, das sei falsch. Oder wenn ich mal Wut zeigte, hörte ich den Satz: "Sei nicht wütend, das gehört sich nicht für ein Mädchen." Solche Sätze prägen wir uns ein und lernen, dass Emotionen zu fühlen schlecht ist. Somit fangen wir an, diese zu verdrängen und wollen sie nicht mehr fühlen. Doch was uns nie bewusst war: Unsere Eltern, Geschwister, Lehrer oder Vormundspersonen haben dies nicht böswillig getan. Denn auch sie wussten es nicht besser und sind so aufgewachsen. Sie wollten uns aus Liebe nur davor beschützen, dass wir uns nicht schlecht fühlen.

Mittlerweile habe ich eine andere Einstellung dazu: Ich bin immer noch nah am Wasser gebaut. Na und? Wenn ich weinen muss, dann weine ich und ich liebe mich trotzdem. Das macht mich schlussendlich authentisch und ich erlaube es unbewusst auch anderen, dass sie ihren Emotionen freien Lauf lassen können.

DAS MUSTER DER ABLEHNUNG VON EMOTIONEN SITZT TIEF UND WIRD VON GENERATION ZU GENERATION WEITER GEGEBEN. ES KANN NUR GEHEILT WERDEN, WENN WIR FRIEDEN SCHLIESSEN DAMIT UND UNSERE EMOTIONEN ZULASSEN.

” Nur im Kopf aktiv zu sein, reicht alleine leider nicht aus. Der Körper/die Emotionen müssen auch mit einbezogen werden. Dort liegt das grösste Geschenk für uns bereit.

Deine Emotionen sind der Schlüssel

Vielleicht fragst du dich gerade, für was die Emotionen der Schlüssel sind. Zum allergrössten überhaupt! Zu deinem Herzen. Dein Herz kennt dich in und auswendig. Es weiss alles über dich und es weiss auch, was für dich gut ist und was nicht. Sobald du deine Emotionen bewusst anfängst, wahrzunehmen, beginnt die spannendste Reise, die du je gemacht hast. Und zwar die Reise zu dir selbst. Die Reise deines Herzenswegs beginnt. Es berührt mich gerade total, dies zu schreiben und ich kann dir sagen: Es wird zutiefst erfüllend, aber auch herausfordernd. Du wirst dich kennenlernen und zwar so richtig. Du wirst dein wahres Selbst entfalten und dein Selbstvertrauen wird enorm wachsen. Du entfaltest deine Talente und Fähigkeiten und wirst eine so unbändige Kraft und Energie in dir haben. Und vieles mehr...

Ja, es können Ängste hochkommen..



...Ängste, weil dein Weg neu sein wird. Weil dein Herz zu dir sprechen wird und dir Botschaften schickt, was für dich wichtig ist.

Es wird dir Antworten senden auf alle deine Fragen, die du dir jemals gestellt hast und stellst. Dein Leben wird zu einem spannenden Puzzlespiel und Erkenntnisse fließen, die dich noch näher zu dir selbst führen. Je näher du dir selbst bist, desto tiefer und näher werden auch deine Beziehungen.

Ja, du wirst vieles anders machen wollen, als das was du gelernt hast...

... aber das heisst 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, vorallem wenn wir uns selbst heilen, da wir alle miteinander verbunden sind.



Wenn du mit deinem Herzen verbunden bist, dann brauchst du niemanden mehr, der dir sagt, was richtig ist für dich. Denn du wirst es spüren! Aber Stopp: Damit will ich nicht sagen, dass du dich verschliessen sollst für Tipps von jemand anderem. Sie können auch durch das Universum sprechen und für dich Botschaften bereit haben ;-)

Fakt ist: Du trägst das ganze Wissen in dir und das Uni sendet dir deine Botschaften in Form von inneren Eingebungen, Ahnungen, Bildern, Gefühlen oder wie gesagt auch im Aussen als Zeichen, Worte oder Texte die du von anderen liest oder erhältst. Alles was du tun darfst, ist, deine Reise anzutreten und vom Kopf hinein ins Herz zu tauchen.

Durch die ganze Glaubenssatz-Arbeit habe ich mich immer versteckt und ich erkannte lange Zeit nicht, was alles so in mir steckt. Ich gab mir gar nicht die Möglichkeit, es zu entfalten, weil ich permanent all das, was in mir steckte herunter gedrückt habe.

Und mit ALL DEM, was in mir steckt, meine ich nicht nur die schönen Dinge sondern auch all meine unschönen Dinge. Denn ohne dass ich meine Schattenseiten nicht in mein Herz schliesse, unterdrücke ich immer wieder einen Teil von mir. Wer will schon die unschönen Seiten von sich sehen? Doch das sind die Seiten, wo wir am allermeisten lernen können..



Sobald du deine Reise antrittst und deinem Herzen folgst, wird vieles neu sein für dich. Du wirst eine andere Seite von dir kennenlernen und dein Selbstvertrauen entfalten und zwar auf eine tiefe, neue Art und Weise. Dem Herzen zu folgen bedeutet gleichzeitig auch, dass wir unsere eigene Wahrheit erkennen und dieser folgen dürfen.

Alles was vorher war, war verstandesorientiert.

Das heisst, dass man in dieser Zeit mehr dazu neigt, der Masse zu folgen oder so, wie wir es gelernt haben. So, dass wir vernünftig sind und was am besten für uns ist. Das was "gut aussieht" und uns bei anderen am besten ankommen lässt. Dass andere gut von uns denken. Und das ist auch vollkommen ok so! Zu diesem Zeitpunkt hat es so gepasst und ist/war perfekt. Ich bin überzeugt, dass du deinen Weg des Herzens bereits angetreten bist, sonst hättest du nicht zu mir gefunden. Deine Intention dazu reicht schon aus. :-)

Je mehr du deinem Herzen folgst und dem, 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 Selbsta Ausdruck 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.
Alles Liebe :-)

Deine Nadie



"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."



Wenn du Unterstützung im Bereich **Selbstvertrauen oder Berufung** brauchst, bin ich leidenschaftlich gerne für dich da in einer **Soul Session oder Reading**:

Mehr Infos: [KLICKE HIER](#)

In meinem absoluten Herzensprojekt - **dem shineyourlife Onlinekurs** gehen wir die ganzen Themen aus diesem eBook inkl. dieser Checkliste in der Tiefe durch.

Mehr Infos: [KLICKE HIER](#)

01
Deine wahren Bedürfnisse erkennen, um dich für ein erfülltes Leben zu öffnen

02
Den richtigen Umgang mit deinen Ängsten kennen, alte Muster loslassen und Vergebung in deinen Alltag integrieren für inneren Frieden

03
Negative Situationen und Emotionen für deine Persönlichkeitsentfaltung nutzen und die Geschenke dahinter erkennen

04
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

05
Die eigene authentische Wahrheit & deine Einzigartigkeit erkennen und mutig nach Aussen tragen.

06
Deinen wahren, inneren Antrieb entfachen, um motiviert in den Tag zu starten und einen tieferen Sinn im Leben zu erfahren