08/16

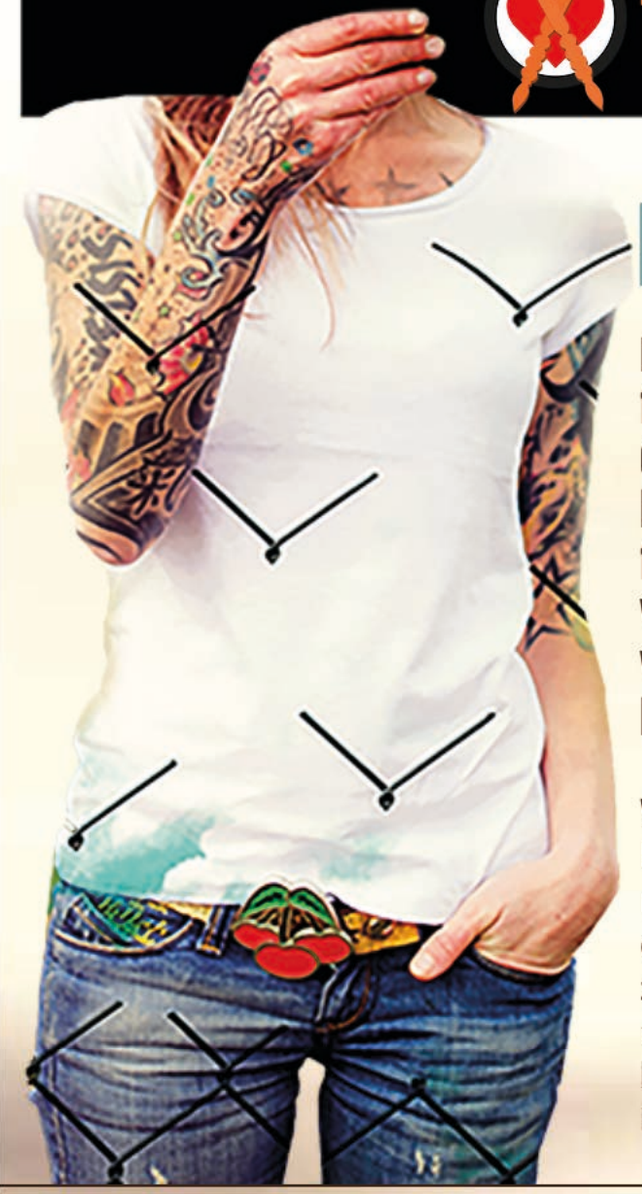
ICH BIN andere anders

Als Mensch zufrieden.
Mit sich selbst glücklich.
Diesen Selbstversuch wirst du mögen! In diesem kraftspendenden Ding stecken die magischen Zutaten, um sich selbst groß, stark und frei zu machen! Das ist eine ganz neue Version der Selbstliebe & Selbstbestimmung. Ohne Druck und Zwang.

Unterlagen Selbstversuch
www.meinherzundich.at
Aufgabe 3

Mitmach-Bücher zum Selbstbefrei'n.
ichbinandereanders.at

Tage dich selbst glücklich durchs Leben



Deine Investition: Aufgabe 3, 3 Tage lang "Unabhängigkeit üben"

Das, was du dir von anderen wünschst, das sie für dich tun sollen, gibst und tust du für dich an diesen 3 Tagen selbst. Lobe dich, pflück dir Blumen, lass dich lachen, schenke dir Sonnenstrahlen. Lass alle Hüllen fallen und spüre, was diese kleinen Liebesdienste bedeuten. Dein Herz muss wohl aus Gold sein, wenn du dich selbst so mega reich in dir fühlen kannst! Schwerelos und Freisein, aber dabei nicht den Boden unter den Füßen verlieren. Dahinschmelzen, Träumen und sich trotzdem nicht verlieren. In Schaumbergen versinken, ohne dabei in der Badewann zu ertrinken. Ein unbeschwertes Kinderlachen leben und mit einem erwachsenen Verstand sich immer wieder aufs Neue etwas geben.

Wichtig: Je mehr du für dich selbst tust, desto mehr baust du deine innere Kraft der Selbstliebe auf. Es bedeutet nicht, dass man von anderen nichts mehr brauchst, sondern man braucht deren Energie nicht mehr zwingend wie die Luft zum Atmen. So entstehen ehrliche "frei gebende" Beziehungen. Alles was du in dir aufgebaut hast - in dir selbst und sicher wachsen hast lassen - kannst du nicht mehr verlieren. Außer du zerstörst es absichtlich! Du wirst dich mehr und mehr in einem schönen Licht sehen und dich mit dir selbst richtig wohl - schön & gut - fühlen. Auch wird sich deine Intuitionsgabe (Sprache des Herzens) verbessern, klarer werden. Du wirst dich praktisch mit dir selbst immer besser "wie blind"verstehen. Irgendwann ist dein Eigenwille so stark, dass du nur mehr das tun willst, was dir wirklich gut tut und aus dem Herzen spricht.

Deine Auszahlung:

Weitblick/Vertrauensaufbau in die Intuition "Ich kann in meine Zukunft sehen, meine Visionen klar vor meinen inneren Augen erkennen und die Zeichen im Leben verstehen."

08/16

ICH BIN andere anders

Seiten aus den Mitmach-Büchern

Mitmach-Bücher zum Selbstbefrei'n.
ichbinandereanders.at

HATTEST DU SCHON MAL DAS GEFÜHL, DIR SELBST IM WEG ZU STEHEN ODER MIT DIR SELBST ZU KÄMPFEN?

UND HAST DU DICH SCHON EINMAL GEFRAGT, WIE MAN DAS "MIT SICH SELBST" MACHEN KANN, WO MAN DOCH IM GRUNDE EINS IST?

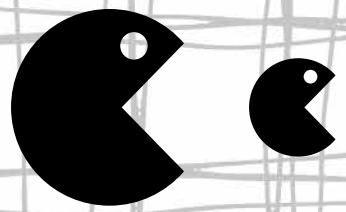
HAT MAN 2 SEITEN IN SICH - EINE HELLE UND EINE DUNKLE SEITE? HABEN DIE 2 SEITEN AUCH 2 STIMMEN - EINE DIE SELBSTLIEBEND UND EINE GEGENSÄTZLICHE, DIE SELBST-VERLASSEND IST?

MUSS MAN IN DIESEM LEBEN ERST "EINS MIT SICH SELBST" WERDEN, SEINE BEIDEN SEITEN VERBINDEN UND SICH GANZ AKZEPTIEREN & ANNEHMEN WIE MAN IST, UM DAS GROSSE GLÜCK DER SELBST LIEBE IN SICH ZU FINDEN?

KLEINES LICHT

GROSSES LICHT

AUF DER EINEN SEITE HABE ICH IN MIR	AUF DER ANDEREN SEITE BIN ICH MEIN HERZ&SEELE
MEIN EGO	ICH SELBST
Angst (Hass)	Liebe
Zwang, Muss	Freisein, Freiwillig tun
Ich	Wir
Trennung	Einheit
Sich Klein & Minder fühlen	Sich Groß & Kraftvoll spüren
Schuldzuweisung	Verständnis
Feindseligkeit	Freundlichkeit
Missgunst	Vergebung
Erhabenheit	Dankbarkeit
Eifersucht	Mitfreude
Ärger	Glück
Materialismus	Spiritualität
Wahnsinn	Weisheit
Vergangenheit/Zukunft	Jetzt
Selbstverleugnung	Selbstakzeptanz
Kompliziert/Eingeschränkt sein	Einfach sein
Gefangensein	Losgelöst sein
Erde	Himmel



270

Die Menschengefühle.

Alles was der Verstand produziert, wenn er etwas haben will, nicht haben will oder wenn er etwas loslassen muss, nennt man Menschengefühle. Wer fühlt sich schon gerne gefangen in diesen Gefühlen wie zB Wut, Eifersucht, Neid, Hass, Ablehnung, Trauer, Zuneigung, Sorge, Angst, Langeweile, Schuld, Überlegenheit. Diese bunten Gefühle als ein Teil des Menschseins zu akzeptieren, ist der Weg zur Selbstliebe.

Da du aber mehr bist als dein Menschsein, hast du Einfluss auf diese Menschengefühle und kannst dich von ihnen lösen. Das funktioniert fast wie ein kleiner Zauber.

Die Menschengefühle kannst du verändern, indem du dich beobachtest und hinterfragst, warum du dieses Gefühl gerade in dir erzeugst. Wenn du Licht in dein Dunkel bringst, dir also klar wird, was dich gerade so befangen macht, löst sich der Zustand mit der Selbsterkenntnis auf.

Beobachte deine Menschengefühle mit Distanz und achte darauf, dass du dich nicht mit ihnen identifizierst!

Es macht einen großen Unterschied für dich, ob du dir sagst, dass du „es“ bist oder ob du dir sagst, dass du einfach nur „das Gefühl“ hast.

Zum Bespiel:
„Ich bin wütend” oder „Ich bin hier und ich koche vor Wut” ... „Ich bin kraftlos“ oder „Ich fühle gerade Kraftlosigkeit in mir“. Der große Unterschied besteht darin, dass sich dieser Zustand von dir wieder lösen und weiterziehen kann, wenn du dich damit nicht identifizierst.

Falle nicht auf das, was du siehst (die Situation) herein, wenn du auf Menschen mit Wut, Ärger, Sorge ... reagierst. Lerne dir, hinter die Dinge zu blicken und versuche herauszufinden, warum du damit in Resonanz gehst. Sehe es als Möglichkeit, versteckte Glaubenssätze und Verhaltensmuster zu entdecken. Hüte dich aber davor, dich für alles verantwortlich zu machen. Sehe die Selbstreflexion lediglich als Chance, um an dir zu wachsen.

Wenn dich etwas „aus der Fassung“ bringt, dann frage dich, warum es dich bewegt: „Was hat das mit mir zu tun?“

266

Die Herz- & Seelengefühle.

Der Mensch macht nichts falsch, wenn er diese tiefen inneren Zustände in sich spürt. Denn sie sind unser echter, natürlicher Kern und vereinfacht gesagt „Ein Echo zwischen uns als Mensch und uns als Seele zwischen Himmel und Erde."

FRÜHLING:

Leichtsein, Glückseligkeit

Zustand einer Kraft, dass man das Gefühl hat „Bäume ausreißen zu können." Die große Freude fühlt sich an wie ein Zustand von Schweben/Fliegen. Es ist, als würde man sich ausdehnen und das Herz könnte vor Glück zerplatzen. Diese euphorischen Gefühle sind die Erinnerung daran, als Seele im feinstofflichen Himmel zu sein.

SOMMER:

Liebe (=Lebendig, wahrhaftig sein)

ist ein warmes Gefühl, wie mit allem verbunden zu sein. Ein Zustand wie in sich selbst versunken. Es ist eine Stärke und Kraft, die das Gefühl gibt, nichts und niemanden mehr zu brauchen, weil man schon alles ist bzw. in sich hat. Gefühl von Einssein mit sich selbst, seiner Gottkraft. Man braucht nichts und niemanden, man genügt sich einfach selbst. Man ist nicht manipulierbar, weil man weiß, dass man auch ohne die anderen existieren kann. Man erlebt das Leben als Geschenk und nimmt es so an, wie es ist.

HERBST:

Schwere/Stille

ist ein deutlich spürbares Druckgefühl. Es ist, als wie wenn sich ein Tor in der Brust schließen würde. Nichts geht mehr rein bzw. runter, nichts kommt mehr durch. Die Angst, die Last nicht mehr tragen zu können – schon ein Gedanke kann zu viel sein. Die Schwere ist auch der Zustand, wenn man wieder in den Körper eintritt – also die freie Seelenwelt wieder verlässt.

WINTER:

Einsamkeit

ist ein kaltes Gefühl, wie von allem getrennt zu sein. Ein Zustand, als würde man wie durch eine dicke Glasscheibe verschwommen auf das Leben blicken. Man fühlt sich nirgendwo zugehörig, fehl am Platz, fühlt sich abgelehnt. Auch wenn man 100x hört, dass man ok ist ... dieser Gedanke ist so absurd, das man es nicht glauben kann.

Jeder Mensch hat einen inneren unbesiegbaren Sommer! Nutze deine positive Kraft der Liebe & Aufrichtigkeit!

MEINE 10 GEBOTE

1. ICH WILL MEIN EIGENES VORBILD SEIN.

2. ICH WILL MIR UND DEM FOLGEN, WAS MIR VON HERZEN WICHTIG IST.

3. ICH WILL NICHT ALLES GLEICH VERTEUFELN, WENN MIR MAL ETWAS NICHT SO GELINGT, WIE ICH MIR DAS IM VERSTAND AUSMALE.

4. ICH WILL FREUDE HABEN, AN DEM WAS ICH TUE UND WENN ICH KEINE HABE, DANN MACH ICH MIR WELCHE DRAUS.

5. ICH WILL DAS, WAS ICH MIT VOLLEM HERZEN TUE, MIT BEGEISTERUNG TUN. UND DAS, WAS ICH TUN MUSS, AKZEPTIER ICH EINFACH.

6. ICH WILL MIR SELBST TREU SEIN.

7. ICH WILL AUF MEINE KRAFTVERTRAUEN UND REDE MIR SELBST GUT ZU - EGAL, WAS IST. ICH HALTE TROTZ ALLEM MEIN HERZ OFFEN!

8. ICH WILL EHRLICH ZU MIR SEIN UND MICH IN GUTEN WIE IN SCHLECHTEN ZEITEN ANNEHMEN, WIE ICH BIN.

9. ICH WILL MICH BEACHTEN UND SCHAUEN, WAS ICH BRAUCHE, DAMIT ES MIR GUT GEHT.

10. ICH WILL DANKBAR SEIN UND DAS SCHÄTZEN, WAS ICH BIN UND HABE. DENN NUR SO KANN SICH WAS ÄNDERN.

MEIN GLAUBENSBEKENNTNIS

ICH WILL EHRLICH ZU MIR SEIN UND MICH GANZ SEIN LASSEN. SO SEIN, WIE ICH BIN.

ICH WILL ÜBER DAS NACHDENKEN, WOMIT ICH MICH WIRKLICH BESCHÄFTIGEN WILL, WEIL DAS IST DAS, WAS ICH MIR VORHER SAGE UND IN FOLGE AUSSTRAHLE UND TUE.

ICH WILL AUF MEINE INNERE STIMME HÖREN UND MIT EINEM KLAREN VERSTAND ENTSCHEIDEN, WEIL ICH IMMER SPÜRE, WAS FÜR MEINE SEELE WICHTIG IST.

ICH WILL ES NICHT NUR - NEIN, ICH TUE ES!
SO SEI ES JETZT - DANKE - BRAVO!

VIELLEICHT MÖCHTEST DU AUCH MEIN BUCH "MEIN GLAUBENSBEKENNTNIS - ICH GLAUBE AN MICH UND MEINE WELT UND DIE GANZ NORMAL VERRÜCKTEN SPINNER" LESEN. ISBN 978-3-9028211-5-7

Facts/Infos

Was sind Mitmach-Bücher?
Oft scheint es, als wäre man mit sich selbst unzufrieden. Egal, was man schafft und tut. Es langt irgendwie nie. Man könnte ganz schön sauer auf sich werden, wenn man sich selbst einfach nicht richtig verstehen kann. Bin ich jetzt Selbstliebe oder warum tue ich mir das an!? Die eigene Erwartungshaltung, Bewertung und Kritik scheint wie ein dunkler Begleiter zu sein. Ein Lied von Stefanie Werger beschreibt das Zusammenleben mit sich selbst ganz gut: „Ich hab's bestimmt net immer leicht mit mir und bin manchmal unerträglich. I fürcht' mi selber vor meiner rauhen Schal'n … Schließlich leb' i mit mir z'samm, mein ganzes Leben lang." Würde man das Zusammenleben mit sich selbst mit einer Partnerschaft vergleichen, dann wüsste man sehr schnell „Bei so einem Partner bleibe ich bestimmt nicht!" Aber wer kann schon vor sich selber fliehen und mit den Wolken ziehen? Das „Eins-sein mit sich selbst" wird zur hilflosen Suche und so manche Tipps wie „Nimm dich an wie du bist!", „Du bist wunderbar!", „Denk einfach Positiv" lassen am Selbstsein zweifeln.

Um was geht es bei den Mitmach-Büchern?
In einer Zeit, wo Menschen Selbstbestimmung und Selbstliebe neu entdecken, kann man jetzt auf herzerfrischende Weise mit Mitmach-Büchern taufrisches Selbstbewusstsein erzielen, himmelhohes Selbstvertrauen erwerben und sonnig schön den eigenen Herzensweg gehen!

Nach dem Vorbild und der Leichtigkeit von Pippi Langstrumpf laden die Mitmachbücher alle – Groß und Klein – trallalalala – ein, einen SPUNKT unter die alte Lebensgeschichte zu machen. Sie verreiben die Gespenster im Kopf und machen aus Selbstsucher liebevolle Selbstfinder. In den Büchern finden sich gelebte und erprobte Selbsterkenntnisse, Mitmach-Geschichten, Erkenntnisse, Fragen, Übungen, Aufgaben, Selbstversuche, Experimente und Miniprojekte. So kann sich jeder der es mag, mit einer Extraportion Selbstliebe, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwertschätzung … selbst groß, stark und frei machen. Mit dem 1x1 der Intuition denkt man sich seine eigenen Kommandos aus. Denn davon kriegt man nämlich mehr Mut! „Achtung! Normen, Schemen und Altlasten raus und mit starkem Selbstausdruck volle Kraft voraus!"

Was ist die Botschaft der Mitmach-Bücher?
- Junge und jung gebliebene Menschen, die in den Startlöchern stehen, um ihr eigenes Ding zu machen/den eigenen Weg zu gehen/sich selbst zu leben/zu finden.
- Kreativ-Schaffende Freigeister, die das Abtauchen in ihre eigene Welt l(i)eben.
- Hoch-Tief-Menschen, die ihre Energie - "Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt" - selbst steuern möchten

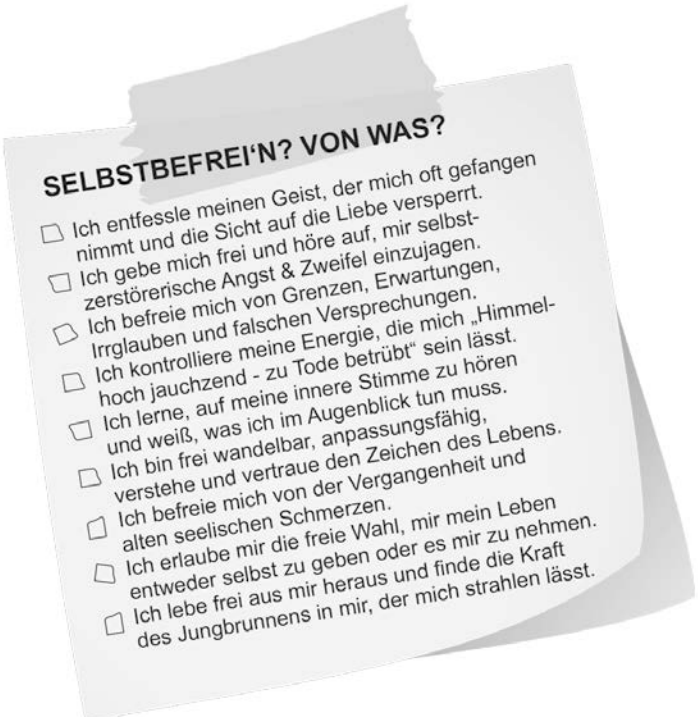
Gründe, um das Buch zu kaufen?
Mitmach-Bücher basieren auf Selbsterfahrungen und gelebten Erzählungen. Neben ehrlichen, klaren Worten und Einblicken bieten sie dem Leser aber vor allem eine bunte Mischung an Möglichkeiten, wie man sich selbst groß, stark und frei macht. Denn mit der inneren pferdestarken Kraft kann man seiner Intuition folgen, Probleme lösen, Ängste und Zweifel überwinden und sich eben seine Welt so machen, wie sie einem von Herzen gefällt!

Buchtrailer&Info: ichbinandereanders.at

Die Autorin

Bravo Birgit wurde 1976 geboren und lebt heute mit ihrem Mann und ihrer Tochter als Schriftstellerin mit kleinem Verlag (HerzStern Verlag) und als Ideengeberin/Grafikerin mit einer Projekt- & Kreativagentur in Vöcklabruck.

Neben ihren Mitmachbüchern ist sie mit Kooperationsprojekten für gesellschaftliches Engagement (www.BravoInk.at) sowie als externe Inspirationsquelle für Werbeagenturen und Coach für Selbstständige/Selbstverwirklicher tätig.



Ich war ein sehr merkwürdiges Kind. Das meinten zumindest die anderen. Das Allermerkwürdigste an mir war, dass ich so stark war. Mein Wesen erinnerte mich an Pippi Langstrumpf, denn ich war so furchtbar stark, dass ich nicht so sein konnte wie andere. Ich konnte zwar kein Pferd hochheben und ich lebte auch nicht alleine in einer Villa Kunterbunt. Aber so wie Pippi war auch ich ganz wild darauf, mir meine Welt zu machen, wie sie mir gefällt.

Andere hingegen waren sehr liebe und wohlerzogene und artige Kinder. Niemals gingen sie über Grenzen, immer taten sie das, was andere ihnen sagten. Sie stellten nichts Unmögliches an, verbreiteten kein Chaos, sondern passten sich an und waren eben so, dass man sie einfach gern haben musste. Mama und Papa sagten, dass sie sehr traurig wären. Vor allen Dingen deswegen, weil ich nicht versuchen wollte, mich ordentlich zu benehmen. Wenn ich so bin, wie ich bin, mache ich es ihnen und der Welt schwer mich gern zu haben, auch wenn man das noch so gerne möchte.

Einmal hörte ich auf die vielen fremden Stimmen und wurde anders als ich bin. Aber da bin ich als Annika in mir gestorben. Ich bin in die tiefen Abgründe meiner Seele gefallen. „Wo bist du?" habe ich mich fragen hören. „Hier ganz unten am Boden, aber ich komme wieder hoch! Ja so stark bin ich."

Und plötzlich wusste ich, dass ich Mitmach-Bücher zum Selbstbefrei'n schreiben will und jeder der es mag, kann es ausprobieren und selbst etwas für sich und sein Leben tun.

Mitmach-Bücher zum Selbstbefrei'n

NEUERSCHEINUNG FRÜHJAHR 2016

DAS MITMACH-BUCH:
Ich bin andere anders Teil Herz
Groß, stark und frei wie Pippi sein!

Klappentext: In einer Zeit, wo Menschen ihre Liebe – DIE SELBSTLIEBE – neu entdecken, kann man sich jetzt auf herzerfrischende Weise selbst groß, stark und frei machen. Nach dem Vorbild und der Leichtigkeit von Pippi Langstrumpf lädt diese Anleitung zum Selbstsein alle – Groß und Klein – trallalalala – ein, seine Innenwelt – das Herz – zu bereinigen, einen SPUNKT unter die alte Lebensgeschichte zu machen und ohne Druck und Zwang neu zu leben zu beginnen. Dieses Mitmach-Buch vertreibt die Gespenster im Kopf und macht aus Selbstsucher liebevolle Selbstfinder. In den Büchern finden sich gelebte und erprobte Selbsterkenntnisse, Mitmach-Geschichten, Erkenntnisse, Fragen, Übungen, Aufgaben, Selbstversuche, Experimente und Miniprojekte. So kann jeder, der es mag – mit dem 1x1 der Intuition – seine wahre Größe, Stärke und Freiheit in sich selbst finden, um als Mensch zufrieden und mit sich selbst glücklich zu sein. Machst du mit?

Inhalt: Kannst du dir vorstellen, dich von deiner alten Lebensgeschichte freizusprechen, die Schatten der Vergangenheit zu erlösen und alles Alte hinter dir zu lassen, um noch einmal ganz neu anzufangen?

Format: Hardcover A5, Seiten: 404
Auf umweltfreundlichem Papier gedruckt mit veganem Aufkleber „Herz"
ISBN 9783902821379, Preis: Euro 24,80

Gestaltet voll pulsierender Energie im lockeren Schreibstil mit Comics, Illustrationen, kunterbunter Typografie u. v. m. für Kopf, Herz, Bauch und Seele!

Mitmach-Bücher zum Selbstbefrei'n

NEUERSCHEINUNG FRÜHJAHR 2016

DAS MITMACH-BUCH:
Ich bin andere anders Teil Stern inkl. Mitmach-CD
Groß, stark und frei wie Pippi sein!

Klappentext: In einer Zeit, wo Menschen ihre Freiheit – DIE SELBSTBESTIMMUNG – neu entdecken, kann man jetzt auf inspirierende Weise – mit dieser simplen Anleitung zum Menschsein – sich selbst mit wahrer Größe und Stärke frei behaupten. Nach dem Vorbild und der Leichtigkeit von Pippi Langstrumpf lädt dieses Mitmach-Buch alle – Groß und Klein – trallalalala – ein, mit Ausstrahlung & Charisma und der bewussten Kontrolle der willensstarken Kraft sich zu Höchstleistungen zu bringen, die aus einem selbst kommen. Ohne Druck und Zwang. In den Büchern finden sich gelebte und erprobte Selbsterkenntnisse, Mitmach-Geschichten, Erkenntnisse, Fragen, Übungen, Aufgaben, Selbstversuche, Experimente und Miniprojekte. So kann sich jeder, der es mag, seine eigenen Kommandos ausdenken. Denn davon kriegt man nämlich mehr Mut! „Achtung! Normen, Schemen und Altlasten raus und mit starkem Selbstausdruck volle Kraft voraus!" Bist du dabei?

Inhalt: Glaubst du daran, dass du eine innere magische Kraft besitzt, die dich selbstermächtigt, dein Leben in die Hand zu nehmen und dir selbst all das zu geben, was du dir von Herzen wünschst?

Format: Hardcover A5, Seiten: 404 | CD (Dauer: ca. 1 Stunde)
Auf umweltfreundlichem Papier gedruckt mit veganem Aufkleber „Stern"
ISBN 9783902821386, Preis: Euro 28,40

Mit-Mach-CD: Lehne dich zurück und besuche dein Reich und die Kraft deiner inneren Bilder. Besänftigende Mischung aus Entspannung, Gedankenkraft, Farbheilung, Emotionsstärke schafft ein klares, fröhliches Selbstbild