

**HEYNE <**

### *Das Buch*

Wie man sein Leben in den Griff bekommt und die Seele aufbaut, zeigt Gabrielle Bernstein in 108 einfachen Verhaltensübungen, die wir jeden Tag praktizieren können. Sie wendet sich an Menschen, die keine Zeit haben, jeden Tag eine Yoga-Klasse zu besuchen oder eine Stunde zu meditieren. Gegen Ärger, Stress, Burnout, Frust und Neid greift Gabrielle Bernstein auf alte spirituelle Weisheiten zurück – verpackt in eine Sprache, die man heute versteht.

Mit Meditationen und Übungen, um sich gegen den modernen Alltagsstress zu wappnen.

### *Die Autorin*

Gabrielle Bernstein ist eine der beliebtesten und erfolgreichsten spirituellen Lehrerinnen einer jungen Generation. Über die Social-Media-Netzwerke und ihre Vortragsreisen erreicht sie Tausende Menschen rund um die Welt. Sie schreibt regelmäßige Kolumnen für die deutschen Ausgaben von *happinez* und *myself Magazin Online*.

[www.GabbyB.tv](http://www.GabbyB.tv)

**Gabrielle Bernstein**

Du bist  
dein Guru

108 Hilfen für ein  
wunderbares Leben

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Marita Böhm

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Taschenbucherstausgabe 10/2016

Copyright © 2014 by Gabrielle Bernstein  
Copyright © 2014 der deutschsprachigen Ausgabe by L·E·O Verlag  
in der Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München  
Copyright © 2016 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany  
Lektorat: Daniela Graf  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung  
des Originalcovers (© Torge Niemann, WRAGE)  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
ISBN 978-3-453-70297-4

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*Für meine großartigen spirituellen Lehrerinnen  
Marianne Williamson und  
Gurmukh Kaur Khalsa.*

*Danke, dass ihr mich daran erinnert habt,  
dass das Licht, das ich in euch sehe, eine  
Reflexion meines eigenen Lichtes ist.*

# INHALT

## Einführung 11

- #1 Glücklichein ist eine Entscheidung,  
die du triffst. 17
- #2 Kehre vor deiner eigenen Tür. 19
- #3 Um dich unterstützt zu fühlen, unterstütze dich  
selbst. 21
- #4 Frieden ist in deinem Puls. 23
- #5 Warum rede ich? 26
- #6 Frieden beginnt bei dir. 27
- #7 »Das Wunder kehrt leise ein.« 29
- #8 Wiedergabelisten mit positiven Inhalten  
bringen es. 31
- #9 »Wenn du dich hilflos fühlst, hilf anderen.« 33
- #10 Schlafen ist eine spirituelle Praxis. 35
- #11 Beunruhigtsein ist ein Gebet für Chaos. 37
- #12 »Unsere Geister sind verbunden.« 38
- #13 Wo ist die Liebe? 41
- #14 Mach damit Schluss! 43
- #15 Spreng die Blockaden mit dem Feueratem. 45
- #16 Mach dir Vergebung zur Gewohnheit. 47
- #17 Meditiere, um Wut aus der Kindheit  
loszulassen. 49
- #18 Frage einfach! 52

- #19 Sei kindlicher. 55
- #20 Absichten entfalten sich, wenn man sie teilt. 58
- #21 Medi-Dating für ein Date. 61
- #22 Leg das Lampenfieber ab. 64
- #23 Bete, bevor du bezahlst. 66
- #24 Stell keine Vergleiche mehr an. 68
- #25 Klopfe diesen Stress weg! 70
- #26 Denk dich da wieder hinaus. 76
- #27 Vergib und lösche. 79
- #28 Teile Komplimente aufrichtig und großzügig aus. 81
- #29 Du bist nicht identisch mit deinen  
Gewohnheiten. 83
- #30 Benutze eine »Rucksack«-Meditation. 86
- #31 Sei der Leuchtturm. 89
- #32 Nimm ein Lichtbad. 93
- #33 Lass einen starken energetischen Eindruck  
zurück. 95
- #34 Sei eine Liebesmaschine. 97
- #35 Überantworte deine Zwangsvorstellungen. 99
- #36 Beweg dich durch die Blockaden hindurch. 101
- #37 Teile dein Licht mit der Welt. 103
- #38 Betrachte den Quälmeister als einen  
Lehrmeister. 106
- #39 Lass dich einfach blicken. 108
- #40 Meditation zur Überwindung von Sucht 110
- #41 Bewältige deine Angst infolge eines schrecklichen  
Ereignisses. 113
- #42 Achte dein Geld, und dein Geld wird dich  
achten. 115
- #43 Ich entscheide mich stattdessen für Frieden. 117
- #44 Starte gut in den neuen Tag mit dem  
richtigen Fuß. 119
- #45 Lass Frieden deine Reaktion sein. 121
- #46 Miss deinen Erfolg daran, wie viel Spaß du hast. 123

- #47 Deine Präsenz ist deine Kraft. 125
- #48 Löse innere Konflikte. 129
- #49 Schütze dich vor schlechter Energie. 131
- #50 »Die Liebe wird unverzüglich in jeden Geist einkehren, der sie wahrhaft will.« 134
- #51 Lass Leute herumzeteren, wenn sie das wollen! 136
- #52 Meditiere, um von Irrationalität loszukommen 138
- #53 Wertschätze dich selbst, und die Welt wird dich wertschätzen. 14
- #54 Es findet sich immer eine Lösung, die dem höchsten Wohl dient. 143
- #55 Stell deine Verspannung auf den Kopf. 145
- #56 Gib mehr von dem, was du bekommen möchtest. 148
- #57 Überantworte alles. 150
- #58 Tapping gegen Schmerzen. 153
- #59 Halte dich an deine Verpflichtungen. 157
- #60 Feiere deine kleinen Erfolge. 159
- #61 Um den Frieden zu wahren, bleib dir treu. 161
- #62 Lege eine einminütige Pause ein, um dankbar zu sein. 164
- #63 Manchmal ist ein NEIN die liebevollste Antwort. 166
- #64 Stille ist der Schlüssel zum Erfolg. 168
- #65 Meditiere, um Ausraster zu verhindern. 170
- #66 »Verstehe durch Mitgefühl, sonst missverstehst du die Zeit.« 173
- #67 »Fördere das, was du liebst, statt schlechtzumachen, was du hasst.« 175
- #68 Werde mit den Gegnern fertig. 177
- #69 Du kannst alles haben – zur rechten Zeit. 179
- #70 Finde spirituelle beste Freunde. 181
- #71 Ausruhen, entspannen, erneuern. 184
- #72 Lass das Universum sein Ding drehen. 188

- #73 Gib deinem Gehirn eine Pause. 190
- #74 Hör auf, so verdammt negativ zu sein. 192
- #75 Mach deinen Darm frei, mach dein Leben frei. 194
- #76 Löse deinen energetischen Schwitzkasten. 196
- #77 Mach dir die Fähigkeit zur Empathie zunutze. 199
- #78 Kümmere dich um deinen Geist. 202
- #79 Verschaff dir einen natürlichen Liebesrausch. 204
- #80 Die Eigenschaften, die wir bei anderen nicht mögen, sind verleugnete Teile unseres Schattens. 206
- #81 Fülle Entscheidungen leicht und locker. 208
- #82 Tanz nicht um die Grenze dessen, der du sein möchtest, herum. Stürz dich ganz hinein. 211
- #83 Vergebung ist gleich Freiheit. 214
- #84 Beginne, wenn es Zeit für dich ist, und der Druck wird weichen. 217
- #85 Innige Beziehungen können dein größtes Lernmittel sein. 219
- #86 Sei unbeschwert beim Lernen. 222
- #87 Vertraue deinem Bauchgefühl. 224
- #88 Ändere deine Stimmung mit einem Ritual. 226
- #89 Mach Geld und wirke Wunder. 228
- #90 »Nein« ist ein vollständiger Satz.« 231
- #91 Meditiere für ein besseres Gedächtnis. 234
- #92 Gib dir die Erlaubnis zu fühlen. 237
- #93 Meditiere mit einer Mala. 240
- #94 Sprich mit dem Universum. 242
- #95 Du musst deine Bestimmung nicht suchen, deine Bestimmung wird dich finden. 245
- #96 Deine Augen werden sehen, was du dir wünschst. 247
- #97 Atme wie ein Hund, um dein Immunsystem anzukurbeln. 250
- #98 Zügele deinen Stift und deine Zunge. 252
- #99 Hör auf, dich in irgendetwas hineinzusteigern. 254

- #100 Tank Energie, wenn du zu wenig Schlaf  
gehabt hast. 257
- #101 Lebe in einer urteilsfreien Zone. 259
- #102 Wenn im Zweifel, spiele es durch. 261
- #103 Wie würdest du leben, wenn du wüsstest, dass du  
geführt wirst? 263
- #104 Sieh der Wahrheit ins Gesicht. 266
- #105 Echter Reichtum ist ein innerer Job. 269
- #106 Wiederholung von neuem Verhalten bewirkt  
bleibende Veränderung. 271
- #107 »Lehren ist Lernen.« 273
- #108 Du bist dein Guru. 276

Danksagung 279

Über die Autorin 281

# EINFÜHRUNG

*Ich glaube nicht an Wunder. Ich verlasse mich auf sie.*

– Yogi Bhajan

Im Laufe der letzten Jahre haben sich unsere kollektive Negativität und Angst nachteilig auf die Wirtschaft, die Umwelt und die Gesundheit aller Wesen auf diesem Planeten ausgewirkt. Infolge neuer Technologien, der globalen Erwärmung, Finanzkrisen, Gewaltverbrechen, politischer Unruhen und planetarischer Veränderungen reagieren wir empfindlicher auf die Energie um uns herum und das Tempo des Lebens. Die Welt ist schnelllebiger geworden, und die Veränderungen, die wir erleben, können schwer zu steuern sein. Es ist eine intensive Zeit, die als sehr unangenehm und oft sogar lähmend empfunden werden kann. Ohne eine klare Richtung vor Augen können Menschen das Gefühl haben, nicht in Harmonie mit ihrer Bestimmung, ihren Beziehungen und ihrer allumfassenden Verbindung mit der Welt zu sein.

Gerade jetzt befinden wir uns in einer besonderen und einflussreichen Lage, weil die Welt ein spirituelles Erwachen erfährt. Wenn sich die Energie beschleunigt, ist kein Platz mehr da fürs Tiefstapeln, und nichts kann verborgen bleiben. Irgendwann werden alle Lügen ans Tageslicht gebracht, und die Wahrheit kommt heraus, wie sehr wir auch versuchen mögen, sie unter den Teppich zu kehren. Zyniker strömen in die Yogastudios, und der spirituelle Chor wird immer größer. Der Ruf nach mehr Lichtarbeitern wird immer lauter, und jetzt ist der richtige Moment für uns gekommen, uns zu erhe-

ben und mehr Positivität in die Welt zu bringen. Wenn die Massen anfangen, mit einer Energie der Liebe zu schwingen, wird die Welt nicht länger ein Behälter für Krieg, Gewalt und Lügen sein.

Dieses Buch wird dich auf den richtigen Weg bringen und dir helfen, dich von Angst und Anspannung zu befreien, so dass du schnell deine Blockaden durchbrechen kannst. In der heutigen Zeit benötigen wir Methoden, die schleunigst unseren Stress und unsere Angst beseitigen, weil wir in der Regel einfach keine Zeit haben, jeden Tag eine Stunde Yoga zu machen oder uns für eine 30-minütige Meditation hinzusetzen, wann immer uns innere Unruhe überkommt. Wir müssen also unbedingt Hilfsmittel parat haben, mit denen wir augenblicklich Veränderungen herbeizuführen vermögen.

Dieses Buch bietet seelenvolle Methoden, um Frieden zu erlangen, Methoden, die einigen der größten spirituellen Lehren der Welt entnommen wurden. Das Einzigartige an diesen von mir ausgewählten Techniken ist, dass du sie jederzeit sofort einsetzen kannst, um deinen Stress und deine Ängste loszuwerden – auch wenn du nur eine Minute Zeit hast. Seien wir mal ehrlich: Wir sind schon zur Genüge überfordert. Unsere spirituelle Praxis sollte nicht auch noch zu dieser Überforderung beitragen. Vielmehr sollte sie darauf ausgerichtet sein, Gefühle von Stress und des Überfordertseins schnellstens zu überwinden, sodass sich wieder eine Leichtigkeit in unserem Leben einstellt. Dieses Buch ist wie eine Dampfwalze, die Stress plattmacht.

*Du bist dein Guru* enthält 108 Techniken gegen die häufigsten Probleme, mit denen wir es zu tun haben. Jeder Technik ist ein Kapitel gewidmet, in dem das jeweilige Problem beleuchtet wird. Es folgen spirituelle Prinzipien, Meditationen und praktische Werkzeuge zur sofortigen Anwendung. Jede Technik wird Schritt für Schritt leicht verständlich erklärt und durch tief greifende spirituelle Wahrheiten, lebensverän-

dernde Kundalini-Meditationen und Lektionen und Prinzipien aus dem metaphysischen Werk *Ein Kurs in Wundern* ergänzt.

Als Schülerin und Lehrerin für *Ein Kurs in Wundern* und Kundalini-Yoga und -Meditation habe ich es zu meiner Mission gemacht, diese lebensverändernden spirituellen Wahrheiten allen Suchenden zugänglich zu machen. *Ein Kurs in Wundern* ist ein Lehrbuch für das Selbststudium, das auf dem Prinzip basiert, dass wir, wenn wir uns für Liebe statt für Angst entscheiden, wundersame Veränderungen erfahren werden. Der *Kurs* hebt die Praxis, unsere Ängste in die Obhut unseres inneren Führers zu übergeben, hervor und legt besonderen Nachdruck auf Vergebung. Denn erst durch die Erfahrung von Vergebung werden wir wahren Frieden erlangen.

Kundalini ist das Yoga des Bewusstseins und legt den Schwerpunkt darauf, die Intuition zu entwickeln und das Energiefeld zu stärken. Es geht darum, das schöpferische Potenzial eines Menschen zu aktivieren, was ihm dazu verhilft, feste Wertvorstellungen zu haben, wahrhaftig zu sein und sich auf Mitgefühl und Bewusstheit zu konzentrieren. Yogi Bhajan, ein Yoga-Meister, machte Kundalini-Yoga 1969 im Westen bekannt. Yogi Bhajan brachte uns diese Lehren in dem Wissen, dass wir die Kundalini-Methoden benötigen würden, um die Energie dessen, was kommen würde, auszugleichen. In den 1970er-Jahren prophezeite Yogi Bhajan, dass diese Zeiten turbulent sein würden. Er sagte dazu: »Die geistige Kapazität wird ihr Optimum erreichen, um mit dem Alltagsleben fertigzuwerden. Die Welt wird immer kleiner und kleiner und kleiner werden. Die Lebenskraft des Menschen muss also immer größer und größer und größer werden.« Er sah es als seine Aufgabe an, uns die Werkzeuge an die Hand zu geben, um unser Nervensystem zu beruhigen, unsere Energie wiederherzustellen und Mitgefühl zu kultivieren.

Es ist eine große Ehre, die Prinzipien sowohl von *Ein Kurs in Wundern* als auch des Kundalini-Yoga in diesem Buch weiterzugeben. Diese Werkzeuge werden dir helfen, all das aufzulösen, was deine Verbindung zu deiner inneren Kraft blockiert. Wende diese Techniken an, und Angst wird wegschmelzen, Inspiration sich einstellen und ein Gefühl des Friedens einkehren. Und, was am wichtigsten ist, du wirst eine Beziehung zu der Kraft in dir aufbauen – und die Verbindung zu dieser Kraft ist von grundlegender Bedeutung. Die Kraft, von der ich spreche, ist deine Verbindung zur Liebe. Je stärker wir uns auf unsere Frequenz der Liebe einstimmen, umso mehr Liebe wird sich auch verbreiten. Wenn der Trend hin zur Liebe geht, bleibt kein Platz mehr für Gewalt und Krieg. Vertraue mir, wenn ich sage: Deine Praxis ist entscheidend für das Erwachen der Welt. Die Energie eines jeden Menschen zählt.

Es gibt noch einen anderen Grund, warum diese Techniken so wichtig sind, und der betrifft nicht nur uns: Wenn wir uns vom Stress in unserem Leben befreien, helfen wir anderen, es uns gleichzutun. Denk mal darüber nach. Wenn du völlig genervt einen Raum betrittst, ziehst du sofort die Energie herunter – deine Freunde, Familie, Kollegen, selbst Fremde können deine Anspannung spüren und fühlen sich unbehaglich. Aber wenn du in einem Zustand der Ruhe und des Friedens eintrittst, verbreitest du Anmut und Leichtigkeit. Diese Anmut wird allen in deiner Nähe unmittelbar zuteil, selbst wenn sie das nicht bewusst wahrnehmen.

Deine Energie ist mächtiger, als du es dir vorstellen kannst. Da ist Energie in den Worten, die du von dir gibst, in deinen E-Mails und in deiner physischen Präsenz. Wenn wir aus einem ängstlichen, energiearmen Zustand heraus wirken, können unsere Gedanken und unsere Energie die Welt buchstäblich vergiften. Wenn wir dagegen von einem Ort positiver Energie aus agieren, wird die Welt um uns herum positiver.

Die Wahrheit ist, dass Angst nicht neben Liebe existieren kann. Wir müssen also lernen, wie wir all das, was uns von der Liebe trennt, auflösen, indem wir die Verantwortung für unsere Energie übernehmen. Auf diese Weise werden wir die Energie um uns herum anheben.

Damit diese Praxis noch tiefer greift, setze ich dich als Wunder-Boten ein. *Ein Kurs in Wundern* lehrt, dass, wenn zwei oder mehr Menschen im Namen der Liebe zusammenkommen, ein Wunder geschieht. Beim Anwenden dieser Methoden wirst du also dazu angeleitet, sie mit anderen zu teilen. Jede tägliche Übung ist auf eine 140-Zeichen-Erklärung reduziert. (Und ich *weiß*, dass du mit 140 Zeichen klarkommen kannst.) Teile sie, sobald du sie kapiert hast. Du kannst die Botschaft auf Twitter, Pininterest, Facebook oder Instagram posten. Jede Wunder-Botschaft endet mit dem Hashtag #DuBistDeinGuru. Die Verwendung des Hashtags soll sicherstellen, dass deine Tweets einen Trend setzen. Es gibt keinen besseren Trend als den Trend der Liebe. Wenn du inspiriert bist, ist es wichtig, die Botschaft weiterzugeben. Meine Hoffnung und Absicht ist es, dich mit durchschlagenden spirituellen Prinzipien, transformierenden Meditationen und Achtsamkeitsübungen auszurüsten, die dir helfen werden, dein Potenzial größtmöglich zu nutzen, ein freudvolleres Leben zu führen und in einer umfassenderen Weise zu dienen. Der Lohn ist enorm, wenn du diesem Plan folgst: Du wirst dich fantastisch fühlen! Die Wunschliste deiner Lebensträume wird zu deiner Realität werden, und das Leben, das du führen wirst, wird deine wildesten Träume übertreffen. Es ist superwirksam, diese einfachen Techniken jeden Tag in die Tat umzusetzen – weil Wunder aus neuen Mustern und Veränderungen in deiner Wahrnehmung erwachsen.

Setze diese Prinzipien um und du wirst dich schnell durch jeglichen Schmerz hindurchbewegen, der dich zurückhält, und Platz schaffen für eine reichere Erfahrung. Und damit

meine ich jeden Aspekt deines Lebens: deine Beziehungen, deine Arbeit und deine Finanzen, deine Gesundheit, dein Selbstgefühl und so weiter. Und, was am wichtigsten ist, du hast ein ganzes Arsenal an spirituellen Techniken, um die wilde Energie dieser Zeit in den Griff zu bekommen.

Es ist gut, wenn du während dieser Reise völlig offen für jede Technik bist, egal wie deine erste Reaktion darauf ausfällt. Ich hoffe, dass du jede wenigstens einmal ausprobierst. Lass dich einfach überraschen. Dann kannst du dich entscheiden, welche Methoden sich am besten für dich eignen. Selbst wenn du nur eine einzige regelmäßig praktizierst, wirst du wundersame Wandlungen erleben.

Lass uns nun diesen Wunder-Zug aufs Gleis setzen und uns auf den Weg machen, um unsere Blockaden zu durchbrechen, uns von Sorgen und Ängsten zu befreien und ein unbeschwertes Leben zu führen. Fangen wir jetzt also an, Wunder zu wirken!

# #1: GLÜCKLICHSEIN IST EINE ENTSCHEIDUNG, DIE DU TRIFFST.

Wann immer ich nach der wichtigsten Lektion, die ich gelernt habe, gefragt werde, antworte ich: *Glücklichsein ist eine Entscheidung, die ich treffe*. Es ist sehr einfach, außerhalb unserer selbst nach dem Glück zu suchen: in einer Beziehung, einem Traumjob oder dem perfekten Körpergewicht. Diese Jagd nach dem Glück im Außen bedeutet nichts anderes, als Gott an den falschen Orten zu suchen. Sie beruht auf falschen Projektionen, die wir auf die Welt richten. Diese Projektionen errichten eine Mauer vor dem wahren Glück, das in uns ruht. Diese erste Übung wird dir helfen zu verstehen, dass nichts »dort draußen« dich vor dem Konflikt bewahren kann, der in dir liegt. Wenn du dein Leben ganz und gar genießen willst, musst du ein reiches Innenleben entwickeln.

Jedes Mal, wenn es uns gelingt, uns fürs Glücklichsein zu entscheiden, erleben wir ein Wunder. Unser Geist löst sich von angsterfüllten Täuschungen und verbindet sich wieder mit unserer Wahrheit, die Liebe ist. Um diese Veränderungen bewirken zu können, ist hingebungsvolle Bereitschaft dafür, Liebe zu wählen, vonnöten.

Beginne mit deiner Bereitschaft dafür, dich neuen Vorstellungen zu öffnen, indem du auf Gedanken achtest, die darauf abzielen, dich und andere anzugreifen. Wann immer du bemerkst, dass deine Gedanken in den Angriffsmodus übergehen, sage laut oder zu dir selbst: *Glücklichsein ist eine*

*Entscheidung, die ich treffe.* Mache diesen Satz zu deinem Mantra.

Je häufiger du dich darin übst, statt Angst Glück zu wählen, umso glücklicher wirst du sein. Das ständige Wiederholen eines neuen Verhaltens führt zu einer dauerhaften Veränderung. Wiederholst du ein neues Muster oft, veränderst du damit buchstäblich die neuronalen Bahnen in deinem Gehirn. Dies wiederum trägt dazu bei, dass sich echte Veränderung verankert.

Glücklichsein ist deine Entscheidung. Du kannst heute diese Wahl treffen.

Jetzt ist es an der Zeit, die Liebe zu verbreiten! Du kannst folgende Wunder-Botschaft twittern, facebooken, pinnen, mailen, auf Instagram posten. Wiederhole sie immer wieder. Tue anderen etwas Gutes, indem du die Botschaft in die Welt hinausträgst:

**Wunder-Botschaft #1:**

**Glücklichsein ist eine Entscheidung, die ich treffe.**

**#DuBistDeinGuru**

## #2: KEHRE VOR DEINER EIGENEN TÜR.

Wenn du ein wunderbares Leben führen willst, musst du bereit sein, dir dein Verhalten anzuschauen und Verantwortung für das Leben, das du bisher erschaffen hast, zu übernehmen. Die erste Technik hat dir dabei geholfen zu verstehen, dass Glücklichkeit eine Entscheidung ist. Jetzt ist es an der Zeit, dieses Verständnis zu vertiefen, indem du begreifst, warum du dich für Angst statt für Glück entschieden hast.

Diese Übung wird dir helfen, der neutrale Beobachter oder Zeuge deiner Ängste zu werden. Erstelle eine Liste deiner zehn größten Ängste. Sei bei der näheren Betrachtung deiner Ängste ehrlich im Hinblick darauf, wie sie dein Leben dominiert haben. Werde dir bewusst, wie deine Gedanken deine Realität erschaffen haben.

Schreibe dann neben jeder Angst den Grund dafür auf, warum du glaubst, dass diese Angst real ist. Schreibe so wenig oder so viel, wie du möchtest. Es gibt hier nur eine Regel: Sei ehrlich. Vielleicht findest du heraus, dass deine Angst auf einer früheren Erfahrung beruht, die du seit Jahrzehnten ständig wiederholst. Oder vielleicht wird dir klar, dass sich deine Angst auf ein Ereignis in der Zukunft bezieht, etwas, was noch gar nicht eingetreten ist. Während du deine Ängste genau unter die Lupe nimmst, wirst du nach und nach erkennen, dass viele von ihnen lediglich Falschaussagen sind – nicht der wirklichen Lage entsprechende Darstellungen eines

Sachverhalts. Wenn du dich nach diesen Falschaussagen orientierst, erzeugst du Chaos in deinem Leben.

Diese Übung wird dich anleiten, dich stärker darauf zu konzentrieren, vor deiner eigenen Tür zu kehren und Verantwortung für die Welt zu übernehmen, die du siehst. Sie bringt eine Menge komische Gefühle an die Oberfläche, und vielleicht fällt es dir anfangs schwer, dich mit ihr zu befassen. Aus diesem Grund werde ich dich mit einem wunderschönen Gebet aus *Ein Kurs in Wundern* ausrüsten. Wann immer du dich von deinen Ängsten überwältigt fühlst, sag einfach laut dieses Gebet auf, überantworte dich und lass Heilung geschehen:

Nimm dies von mir, betrachte es und beurteile es für mich.

Lehre mich, wie ich daraus kein Hindernis für den Frieden mache.

Jetzt bist du an der Reihe, andere daran zu erinnern, sich mit ihren Ängsten näher zu beschäftigen. Fang an, mit der heutigen Wunder-Botschaft den Samen der Positivität zu pflanzen.

### **Wunder-Botschaft #2:**

**Ich entscheide mich, meine Ängste aus einem liebevolleren Blickwinkel neu zu interpretieren.**

**#DuBistDeinGuru**

### #3: UM DICH UNTERSTÜTZT ZU FÜHLEN, UNTERSTÜTZE DICH SELBST.

Bei meinen Vorträgen und Workshops höre ich oft Leute sich darüber beklagen, dass sie sich von anderen im Stich gelassen fühlen. Vielleicht sind sie wütend auf ihre Arbeitskollegen, Familie oder Freunde, aber wie auch immer die Umstände sind: Sie alle sind in den Opfermodus geschlittert, indem sie anderen deren mangelnde Unterstützung übelnehmen. Anstatt mit diesen Leuten Mitleid zu haben, halte ich ihnen kurz den Universalspiegel vor und frage sie: »Unterstützt du dich selbst?« Normalerweise antworten sie mit einem weinerlichen »Nein, tue ich nicht«. Wie du siehst, spiegelt sich in der Art und Weise, wie wir die Welt um uns herum erleben, unsere Innenwelt direkt wider. Wenn unsere Gedanken und unsere Energie nicht unterstützend sind, dann wird unser Leben auch nicht unterstützt werden. Folglich müssen wir die Verantwortung dafür übernehmen, indem wir uns in jedem gegebenen Augenblick selbst unterstützen.

Wann immer du eine harte Zeit durchmachst und dich im Stich gelassen oder allein fühlst, frage dich sofort: »Wie kann ich mich mehr unterstützen?« Und dann schreite zur Tat. Es kann deine Einstellung und die Erfahrungen, die du machst, extrem verändern, wenn du einfache richtige Schritte in Richtung Selbsthilfe unternimmst. Sag dir selbst etwas Nettes, denke bewusst stärkende Gedanken über dich oder bitte andere um Hilfe.



Gabrielle Bernstein

## **Du bist dein Guru**

108 Hilfen für ein wunderbares Leben

Taschenbuch, Broschur, 288 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

18 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-453-70297-4

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: September 2016

Wie finde ich zu mir selbst? Wie bekomme ich mein Leben in den Griff? Wie befreie ich mich von Ängsten, Ärger und Stress? Die Antworten, die Gabrielle Bernstein auf solche zentralen Fragen gibt, sind unkonventionell, klar – und wirksam! Die moderne Lebenslehrerin stellt 108 Übungen vor, die jeder ganz einfach in den eigenen Alltag integrieren kann. Eine inspirierende Anleitung für alle, die nicht stundenlang auf dem Meditationskissen nach Erleuchtung suchen, sondern einfach glücklich, selbstbestimmt und frei leben wollen.

 [Der Titel im Katalog](#)