

Brigitte Kendlbacher
LEBE DICH

Leitfaden – 13 Schritte für deinen Wandel

Ich möchte dir einen Wegweiser für diese phänomenale Wandlungszeit an die Hand geben. Ein Wandel von niedrigen Energien in die Hochfrequenz, vom Opfer Dasein in die Ermächtigung, vom Ego-Ich in das Wahre Sein.

Und all das geschieht einerseits im Großen Ganzen, ABER vor allem ist es ein Wandel der sich in dir vollzieht und du dafür deine bewusste Wahl treffen darfst/musst.

Man könnte den Wandel, als auch meine beschriebenen Punkte in 3 Phasen einteilen:



1.Phase	2.Phase	3.Phase
ERKENNTNIS	Ermächtigung	Wahres Sein
Das Erkennen, dass es ganz an dir liegt und du die Macht hast die Veränderungen zu beschreiten. Es zählt deine Wahl, in dein höchstes Potenzial zu gehen.	Anerkennen deiner Selbst. Bewusste Schritte setzen. Selbstermächtigung	Du bist ein Schöpferwesen. Anbindung an dein wahres Potential, Führung. Du LEBST DICH. Freiheit, Frieden, Fülle.

Die Punkte sind zwar nach Schritten eine Abfolge aufgelistet, doch greifen sie immer wieder perfekt ineinander und ergänzen sich, ergeben eine Synergie.

Bei einigen Punkten gebe ich dir auch gerne einen Hinweise über Tools und Unterstützungen, die ich dir reichen kann. |

1) Dein Freier Wille,
ist die wichtigste universelle Gesetzmäßigkeit, du hast immer die Wahl – IMMER
Somit – prüfe genau deine Bereitschaft:
bist du bereit dein Opfer-Dasein hinter dir zu lassen, deine Eigenermächtigung ganz anzunehmen?
So sprich jetzt ganz bewusst ein lautes JA aus.
Ein Versprechen ab nun ALLES zu deinem besten zu schöpfen, deine Kraft ganz annehmen.
Was macht es mit dir?
Wie fühlt es sich an, dir selbst dieses Versprechen zu geben?

2) Werde dir deiner größten Ablenkungen bewusst:
Mit was lenkst du dich im Außen ab?
Aber vor allem, welche Gedankenräder sind ständig bei dir präsent? Mit welchen Gedanken füllst du deinen Tag.

Diese Selbstreflektion dient dir zu erkennen, was bis dato alles „herumgeschwirrt“ ist.
Für diese Reflektion dient dir z.B. auch aufzuschreiben, was in dir vor geht.
Beobachte dich selbst. Dazu kannst du auch die Vogelperspektive einnehmen, um auf dich selbst blicken zu können.

Der wichtigste Folgeschritt daraus ist, zu erkennen, dass du nicht deine Gedanken bist.
Dass all eine Prägungen und Überzeugen nicht der Wahrheit entsprechen, denn...

DU bist richtig, DU bist ganz und vollkommen!
(www.britte-kendlbacher.com/neuorientierung)

3) Anerkenne dich, deine Seele, als den „Boss“ deines Lebens.
Gib deinen Gedanken nicht die Macht.

4) Alles ist Schwingung, alles ist Frequenz
jeder Gedanke, jede Information, jedes Wort - ALLES

So wähle sehr bewusst - umgebe dich und „nähre“ dich mit hoher Schwingung.
Z.B. Natur, Musik, Meditation, Bilder, deine Wohnung, genauso auch die physische Nahrung,
aber vor allem auch wähle bewusst welche Informationen du aufnimmst, mit welchen Menschen du dich umgibst, welche Worte du wählst, welche Felder zu nährst.
(www.britte-kendlbacher.com/newearth)

Bringe immer wieder Klarheit in dein Feld.
Entkopple dich aus dem kollektiven Feld, dir nicht dienende Felder.
Reinige dein Energiefeld, Körper und deinen Wohnraum.
Dehne dich aus in deine Kraft.

5) Sammle für dich deine Lieblingstools, die dir zu deiner Ausrichtung dienen.
z.B. Atmung, Liegende Acht, Entkoppeln, Energie empfangen, Frequenz-Meditationen
(www.brigitte-kendlbacher.com/shop/) die du jederzeit für dich anwenden kannst.
Übe sie gut (automatisiere dich darin), damit du sie in intensiveren Situationen leicht anwenden kannst.

6) Was macht dir Freude, was tut dir gut?
Schlittenfahren, Malen, Tanzen, Kreatives gestalten, Puzzle bauen, Spazieren, Yoga, Badewanne
FOLGE DER FREUDE
Das ist in Lebensbereichen ein ganz wichtiger Maßstab, denn alles was dir Freude bereitet entspricht der höheren Energie und ist ein Hinweis deiner Seele.

7) Selbstdisziplin
Auch wenn das Wort vielleicht etwas triggert, so möchte ich dich einladen tiefer einzugehen.
Erinnere dich an dein JA zu dir.
Daraus darfst du auch eine gewisse Konsequenz leben, wenn es um dich SELBST um dein Wahres Sein geht.
Erlaube es dir nicht mehr schlechte, klein haltende Gedanken über dich zu denken.
ERMÄCHTIGE DICH
Nutze dazu auch deine Werkzeuge zur regelmäßigen Ausrichtung, um in der hohen Frequenz zu sein.

8) Bleib ganz bei dir!
In deiner Kraft, Ruhe, Freude, Friede, in deiner Präsenz, im JETZT
Beginne damit jeden Tag für ein paar Minuten ganz bei dir sein, dich in deiner Essenz, dein Sein spüren.
Beobachte dich Körper – Geist – Seele
Nimm dich als dein Wahres Wesen, deine Vollkommenheit wahr.
Dehne diese Zeiträume aus, wiederholt mehrmals am Tag, sodass du immer mehr ganz in deiner Kraft bist.
Genauso ist dein Körper wichtig. Ihr seid eine Symbiose.
Auch hier dient deine Präsenz, Zentrierung und Erdung. Achte auf die Bedürfnisse deines Körpers, und erlaube dir ALLES.

9) Du bist dein eigenes Zentrum, deine eigene Welt und Realität
Erkenne dich in deiner Ganzheit, Du bist vollkommen.
Du bist ein Schöpferwesen, das durch deine Energie und Frequenz schöpft.
ALLES IST MÖGLICH
ERLAUBE DIR ALLES
EMPFANGE ALLES

10) Deine Wahrnehmung

Durch die voran gegangenen Schritte bist du dir deiner Selbst bewusst geworden und somit hast du eine gute Anbindung zu dir selbst. Du spürst, dass es so viel mehr gibt, als deine Gedanken. In dir ist eine Weisheit, die alles Kopfwissen übersteigt.

Deine Wahrnehmung, Intuition ist der Kompass, das Sprachrohr für dein inneres, wahrhaftiges Wissen.

Ein ganz wertvoller Kompass ist bei allem zu prüfen:

ist es ermächtigend und dienend

oder macht es dich klein und unfrei?

Dehnt sich dein Energiefeld aus, richtest du dich innerlich auf, oder zieht es sich zusammen?

11) NEU

Eine besondere Qualität, die sich besonders heuer stark zeigt, ist das Wort NEU.

Spüre in dich, wenn du dich in jedem Moment auf NEU einlässt.

Wenn jeder Moment NEU-tral ist, ohne Prägungen und Erfahrungen aus der Vergangenheit, öffnet sich dir ein völlig neuer Raum mit unzähligen Möglichkeiten.

Eine Potenzierung und Ausdehnung aus diesem Moment heraus, die in der linearen Zeitbetrachtung nicht möglich wäre.

Hier zeigt sich auch immer das Wort NEU-Schöpfungsenergie.

(www.brigitte-kendlbacher.com/neuorientierung)

12) und all dazu braucht es TIEFSTES VERTRAUEN

in dich selbst als das vollkommene, göttliche Wesen.

Somit in deine Wahrnehmung, deine Impulse.

Vertrauen in das Leben, den Lebensfluss, das Universum.

Du erfährst Fülle, Frieden, Freiheit.

13) als Art High Level Stufe:

Wähle die Goldene Zeitlinie, die Neue Matrix

SIE IST DA

*Ich wünsch dir von Herzen die pure Leichtigkeit, Erlaubnis, Hingabe bei all diesen Schritten.
Dass du dich selbst als das großartige Wesen siehst und lebst, das du wahrhaftig bist.*

HerzLichst

Brigitte Kendlbacher-Schultermandl

Spürst du, dass du diesen Weg nicht alleine gehen möchtest, reiche ich dir gerne die Hand.

Auf meiner Homepage findest du Möglichkeiten - du kannst mich aber auch jederzeit kontaktieren.

www.brigitte-kendlbacher.com, b.kendlbacher@sbg.at, 0650-6914009

Ich freu mich auf dich!