

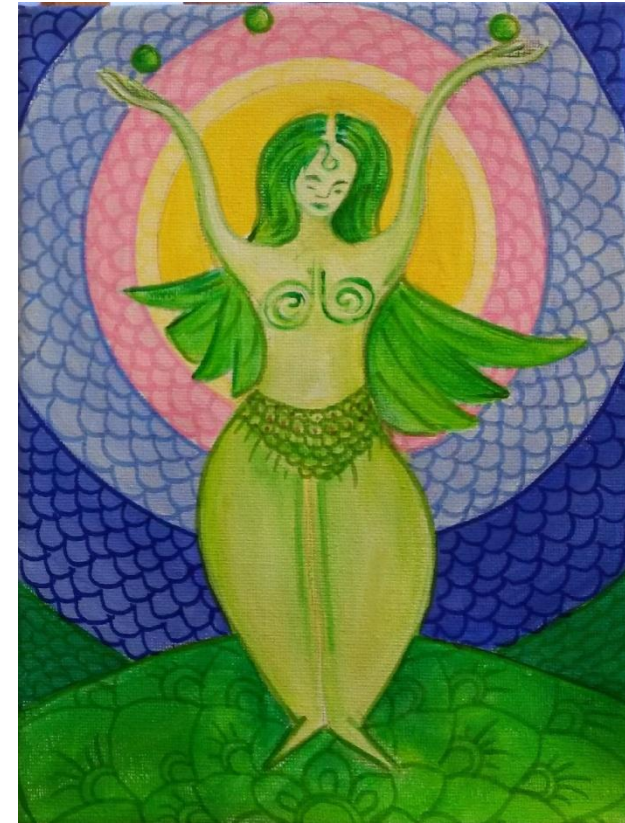
Aus meinem eigenen Leben weiß ich, dass es nicht immer leicht ist den Alltag freudig und kreativ zu meistern, und dabei auch noch meinen Zielen und Wünschentreu zu bleiben und sie voran zu bringen, auch wenn es nur Schritt für Schritt ist.

Es gibt 5 wichtige Prinzipien auf denen mein Leben aufgebaut ist:

1. Ich fühle mich grundsätzlich geschützt und geborgen im Leben..
2. Mir ist bewusst, dass immer für mich gesorgt ist, und ich mich dankbar für das Gute in meinem Leben öffnen darf und dadurch sozusagen den Schalter auf Empfangen stelle.
3. Mir ist bewusst, dass es an mir liegt, mich auszurichten und zu konzentrieren. Dadurch kann ich die Möglichkeiten erkennen, die mir das Leben zeigt, um meine Ziele zu erreichen.
4. Mir ist bewusst, dass ich ein Teil des großen Ganzen bin, Teil des Universums. Alles hängt miteinander zusammen. Alles schwingt oder bewegt sich in einem kosmischen Rhythmus.
5. Vertrauen und Dankbarkeit zu leben führt mich zu einer Leichtigkeit, die ich benötige, um gesund und freudig mein Leben zu gestalten.

Die 5 Karten:

1. **Schutz:** Ich fühle mich geschützt und finde Lösungen für alle Herausforderungen des Lebens. Angstfrei gehe ich meinen Weg.
2. **Empfangen:** Mit Freude öffne ich mich allem Guten in meinem Leben. Ich bin es wert glücklich, gesund und in Fülle zu leben.
3. **Zentriert:** Zentriert und klar meistere ich die Unruhen des Lebens. Mein Denken und Fühlen ist zielgerichtet. Freudig integriere ich alle meine Erfahrungen.
4. **Sternentanz:** Ich bin reine Liebe. Durch mich fließt die Kraft des Universums. Ich tanze in Harmonie mit der Bewegung der Sterne.
5. **Leichtigkeit:** Mit Leichtigkeit und Freude gehe ich durch mein Leben. Alles geschieht zu meinem Wohle und zum Wohle Aller.



Die Göttin in dir

Affirmationen für mehr Lebensfreude
von Belinda di Keck

Wie kannst Du mit den Karten umgehen?

Lege die Karten mit Gesicht nach unten aus oder halte sie in den Händen und verbinde dich mit Ihnen. Frage nach der Energie, die dir gerade am Besten hilft, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Wähle dann eine Karte aus und drehe sie um. Um die Energie aufzunehmen, kannst du sie auch auf den Boden legen und dich darüber stellen, atme die Kraft ein. Einatmen, die Energie von unten nach oben ziehen und wieder von oben nach unten ausatmen

Schaue dir den Tag über immer wieder die Karte an und wenn dir etwas dazu einfällt, mache dir Notizen.

Du kannst auch über die Bedeutung der Affirmationen und Worte meditieren.



1. Schutz: Was bedeutet Schutz für dich? Schaue dir dazu die Karte an, lasse sie auf dich wirken und schliesse die Augen, lasse Bilder und Ereignisse auftauchen. Wann hast du dich beschützt gefühlt? Kannst du dich selbst schützen oder brauchst du Schutz von außen? Wann fühlst du Angst und was hat sie wirklich mit der Realität zu tun? Wenn du deine inneren Bilder gesehen hast, dann konzentriere dich auf die Karte und fühle wie in dir eine Stärke erwächst, eine Stärke und Klarheit, die dich erfüllt und mit der du dich selbst vor unlieben Gedanken und Mitmenschen schützen kannst. Du spürst wie Schwere von dir abfällt und du wieder in Bewegung kommst, und zwar in die Richtung, die du selbst bestimmst.



2. Empfangen, hat viel mit Dankbarkeit zu tun. Wofür bist du dankbar in deinem Leben. In welchen Bereichen deines Lebens fühlst Du Dich reich, und in welchen Bereichen bist du in einem Mangelbewusstsein. Gehe gedanklich durch dein Leben und vergegenwärtige dir alle Segnungen für die du dankbar sein kannst. Ein Dach über dem Kopf, Wärme, Freude, Freunde, Gesundheit, Arbeit, Sonnenschein, ein Regenbogen. Sei dankbar und freue dich. Dann schaue in welchen Bereichen Du im Mangelbewusstsein steckst. Zum Beispiel lieblose Beziehungen, keine Anerkennung, zu wenig Geld, körperliche Schmerzen. Nun nimm dir den aktuell für dich wichtigsten Bereich, stelle dich über die Karte, öffne deine Arme und stelle dir vor wie all das, was du dir wünschst zu dir kommt. Bedanke dich und glaube daran, dass es auf dem Weg zu Dir ist und es mit Sicherheit in Empfang nehmen kannst.

3. Zentriert: In einer Zeit in der Informationen leicht zugänglich sind und wir in einer ständigen Reizüberflutung leben, ist es nicht einfach sich zu zentrieren. Das Unterbewusstsein wird ständig getriggert und wir lassen uns ablenken. Eine gute Übung um Dich zu zentrieren ist, dich gerade hinzustellen, spüre den Untergrund unter deinen Füßen. Atme tief ein, gehe von den Fußsohlen aus und atme langsam hoch bis zu deinem Scheitel, und wenn du kannst darüber hinaus. Beim Ausatmen führe deine Achtsamkeit vom Scheitel hinunter, immer tiefer, bis zum Herzen der Erde. Atme langsam in deinem Rhythmus ein und aus, solange du möchtest, und du merkst dass du wieder ganz bei dir bist.



4. Sternentanz: Erinner dich an einen glücklichen Urlaubstag. Zum Beispiel: du stehst nachts, nach einem wundervollen Tag, entspannt im Freien und beobachtest den Nachthimmel. Die Sterne und Planeten funkeln und leuchten. Es überkommt Dich ein Gefühl des absoluten Wohlbefindens, Du fühlst Dich eins mit der ganzen Welt und dem Kosmos. Frei und voller Freude beginnst du dich zu bewegen und du spürst wie reine Liebe alles durchdringt, Sie durchdringt auch dich, du bist Teil dieser Liebe.



5. Leichtigkeit: Diese Karte ist deinem inneren Kind gewidmet, welches neugierig und offen durch die Welt geht und sich an den kleinen und großen Wundern erfreut. Das Leben hält so viele Geschenke bereit, nimm sie einfach an. Es gibt zwei kleine Handlungen am Morgen, die Wunder wirken und das Herz leicht machen.

Wenn Du morgens in den Spiegel schaust, lächel dich an und gib Dir ein High Five. Dreh dich, mit ausgebreiteten Armen, im Kreis, wie ein kleines Kind auf der Wiese, oder im Schnee oder wo auch immer es dich in Gedanken hinzieht. Freu dich! Und sage dir „guten Morgen du Schöne, ich liebe dich.“



Mehr Infos zu meinem Leben und meinem Schaffen findet Ihr auf meinen Websites. www.dikeck-art.de // <https://www.facebook.com/belinda.dikeck> <https://mutterland-in-frauenhand.jimdofree.com/> // <https://www.instagram.com/belindadikeck/> info@belindadikeck.com