

EIN HANDBUCH FÜR DAS LEBEN!

Teil 1

EIN REISEBEGLEITER FÜR DEINE LEBENSREISE!

Dieser Reisebegleiter soll Dich durch Dein Leben führen und Dir ein Wegweiser und Mutmacher sein. Denn auch wenn es mal schwierig wird, es gibt immer eine Lösung!

MEIN WEG ZURÜCK IN DIE LEBENSFREUDE!

EIN REISEBEGLEITER FÜR DEINE LEBENSREISE!

Mein Name ist Sabine Rabe und ich habe für Dich diese Reise in die Welt der Gedanken – Gefühle und Naturgesetze geschrieben. Es soll Dir ein Reisebegleiter sein für Deine Lebensreise. Ich habe mir oft ein Handbuch für das Leben gewünscht, indem ich nachschlagen kann, wie ich mich zu verhalten habe. Das gibt es natürlich nicht. Um das Leben und seine Wirkmechanismen besser zu verstehen, braucht es viel mehr als ein Handbuch. Es hilft nur, sich besser orientieren zu können im Dschungel der Möglichkeiten. Denn ich kann ein Problem nur lösen, wenn ich es verstanden habe. Also habe ich angefangen, die für mich wichtigen Bausteine im Leben aufzuschreiben. Das Ergebnis ist für mich „Mein Weg zurück in die Lebensfreude „

Also wenn Du magst, gehe mit mir auf die Reise in Deine innere Welt, die ständig im Kontakt mit der äußeren Welt ist. Es gibt so viel zu erzählen, deshalb lege ich Dir erstmal Teil 1 der Reise ans Herz. 15 Kapitel sind es nun doch schon geworden..

KAPITEL 1

Deiner
Bewusstseins.
Bildungs.
Reise

Du wirst viel über Dich und Deine Reaktion auf das Leben erfahren. Lass Dich einfach ein, ohne zu bewerten oder zu urteilen.

Versuche neugierig wie ein Kind zu sein, das die Welt ohne den Filter der vergangenen Erfahrungen sieht. Das hilft sehr, sich neuen Räumen zu öffnen, denn ab heute lasse ich Dich an meinem Leben, den Erkenntnissen und meiner Wahrheit teilhaben.

Bitte mach kein Gesetz daraus, sondern lass Dich einfach entführen und sei neugierig auf das was kommt.

BIST DU EIN SOGENANTER PERFEKTIONIST?

Ich habe immer das Gefühl „ Das ist noch nicht komplett, irgendetwas fehlt noch.“ Deshalb komme ich nicht wirklich ins Handeln. In der Ausarbeitungszeit für diese Reise bin ich wieder sehr daran erinnert worden. Ich will Dich so viel wie möglich an den Erkenntnissen teilhaben lassen, doch ohne Überforderung. Ich weiß nicht, wieviel Du Dich bereits mit dem Leben beschäftigt hast, doch mein Ziel ist, diese Lebensreise für jeden leicht verständlich und interessant zu machen. Auch wenn Du Dich das erste Mal auf eine Reise in die Welt der Gedanken und Gefühle machst, möchte ich Dein Herz berühren. Deshalb weiß ich heute, dass es nie ganz fertig ist. Es gibt immer eine Stufe mehr – das nennt man Entwicklung!

Ich finde bei jedem Durchlesen des Textes immer wieder Verbesserungsmöglichkeiten. Das ist echt anstrengend. Deshalb habe ich beschlossen, es so zu belassen, wie es ist. Es ist eben nicht mein täglich Brot, zu schreiben. So habe Nachsicht mit mir, wenn es nicht perfekt ist. Ich gebe mein Bestes, das verspreche ich Dir.

DU KANNST ALLES SEIN, WAS DU SEIN WILLST!

Hast Du das auch schon oft gehört? Mich hat das immer geärgert, weil ich gespürt habe „ ist ja schön, dass Du das kannst, aber ich nicht!

Damit wurde mein mir innewohnende Glaube wieder einmal gestärkt. Ich kann das nicht. Die Anderen sind besser als ich!

Heute ist mir völlig klar, dass an dieser Stelle die Entwicklung aufhört. Aber etwas in mir- hat mich immer wieder angestupst und mich gefragt, ob das wirklich stimmt.

Bin ich wirklich nicht in der Lage, das zu tun, was ich will? Also habe ich mich auf die Suche nach Antworten gemacht.

Völlig unklar und den Erwartungen der Anderen folgend, habe ich mich selbst sabotiert. Das war schließlich nicht wirklich mein Wille. Ich bin brav und angepasst, den Erwartungen oder dem Willen der Anderen gefolgt. Das macht echt unfrei!

Der erste Anstoß mich zu fragen, was ich will kam mit 32 Jahren. Da bin ich zur Kur gefahren, wo sich die erschöpften Mütter in einer liebevollen Gemeinschaft gestützt und genährt haben. Eine Therapeutin fragte mich damals, was ich denn will!? Uff, das saß! Ich hatte keine Antwort darauf!

Bis dahin habe ich mir nie Gedanken darum gemacht, ich habe nur funktioniert. Mich hat keiner gefragt was ich will! Ich mich natürlich auch nicht. Das war überhaupt kein Thema. Man hat mir lediglich

zugestanden, ein paar Wochen neue Kraft zu schöpfen, damit ich anschließend wieder gut funktioniere.

DIE ERKENNTNIS:

ICH WEIß GAR NICHT WAS ICH BIN UND WAS ICH WILL?

Langfristig gesehen, war das der Beginn einer neuen Sabine. Ich habe angefangen Dinge zu hinterfragen und nach neuen Wegen gesucht. Sehr zum Leidwesen meiner Familie. Ich habe nicht mehr nur funktioniert und wollte Veränderungen. Doch das löste nur neuen Stress aus! Das war schließlich nicht erwünscht. Bleib so pflegeleicht und pass dich an. Das ging aber nicht mehr!

Mein damaliger Mann und der Vater meiner Kinder steckte in den gleichen Strukturen fest und konnte uns daraus auch nicht befreien. Mein Mann hatte seit seinem 16. Lebensjahr Depressionen, die mal mehr und mal weniger erkannt wurden. Erst mit dem heutigen Bewusstsein verstehe ich, was damals geschehen ist. Ich entwickelte in der Ehe psychosomatische Störungen, mein Mann hatte eine endogene Depression. Wir fingen an uns gegenseitig verantwortlich zu machen, für die unangenehmen Zustände. Keiner von uns konnte sein altes Muster verlassen und so spitzten sich die Umstände zu.

Ich wusste nur eins „ So will ich nicht weitermachen!“

Mein Mann war Landwirt und hatte als erstgeborener Sohn mit noch stärkeren und starrereren Strukturen zu tun als ich. Er sah keinen Ausweg.

Das führte 1998 dann zum großen Knall. Mein Mann hat sich für den Freitod entschieden. Schock!!!!!!

Das, was mir damals die Füße unter dem Boden weggezogen hatte, war aus heutiger Sicht der Neuanfang. Ich habe mich für mich und mein Leben zu entscheiden. Auf einmal wurde mir klar, wie kostbar das Leben ist. Es gibt nichts, aber auch gar nichts, was man nicht lösen könnte. Der Tod ist so endgültig, so unwiderruflich.

So, nun schluck und sieh zu, wie du fertig wirst. Diese Botschaft kam bei mir an. Das Leben kann einen ganz schön herausfordern! Also blieb mir nur, reiße dich zusammen und funktioniere.

DA WAR ES WIEDER – MIT VOLLER MACHT – DAS WAS ICH EIGENTLICH ÄNDERN WOLLTE. ICH MUSSTE FUNKTIONIEREN.

Heute verstehe ich, dass es häufig erst noch schlechter wird, bevor der alte Kreis durchbrochen wird.

Also Ihr Lieben, so schlimm es gerade sein mag in eurem Leben, ich verspreche Euch „ Es gibt immer einen Ausweg!“.

Deshalb ist es so wichtig zu wissen, was man will.

DENN –„WER ETWAS WILL, FINDET WEGE. WER ETWAS NICHT WILL, FINDET AUSWEGE!!!!!“

Entscheide Dich! Für Dich und Dein Leben.

Das Geschenk des Lebens sollte man hegen und pflegen. Sollte es mal auf der Kippe stehen, wird Dir schnell bewusst „ Das Leben“ ist durch nichts zu ersetzen und unglaublich wertvoll. Ich möchte Dir auf dieser Reise helfen, das Leben – dein Leben wieder lieben zu lernen.

Ich werde Dich an meinen Erkenntnissen teilhaben lassen, es mit meiner Geschichte verknüpfen, damit Du erkennst, auch für mich war es eine steinige, aber erkenntnisreiche Lebensreise. Ich bin dankbar für jede Erfahrung – auch wenn ich viele davon nicht mehr wiederholen möchte. Aber eins ist sicher, wenn es sich wiederholt, habe ich es noch nicht verstanden. Es ist, wie in der Schule des Lebens, nicht verstandene Lektionen müssen wiederholt werden, sonst versteht man die nächste Stufe der Entwicklung nicht.

AUF MEINER REISE WAR ES OFT EIN GEFÜHL VON, ACH SO JA, DAS KENNE ICH. JETZT ERINNERE ICH MICH WIEDER.

Deshalb möchte ich Euch nur erinnern, an das was ihr wirklich seid. Ich glaube, es ist nur ein erinnern. Mehr ist nicht nötig. Deshalb gibt es in meinen Augen auch keinen, der im geistigen Raum etwas erfunden hat, er ruft nur das ab, was eh schon im geistigen Raum vorhanden ist. Da gibt es sicher Entwicklungsunterschiede oder besondere Ausrichtungen. Aber mit all dem Du in Resonanz gehst, ist auch in Dir vorhanden.

Ich werde Dich Stück für Stück, mit den für mich wichtigen Bereichen im Bewusstsein vertraut machen, damit Du das Leben kannst, was Du wirklich bist.

Ein Lebewesen, das im großen Schöpfungsplan einen sicheren Platz hat und immer geliebt wird (auch wenn Du das gerade nicht glaubst) Du bist nur hier, um den Himmel auf Erden selbst u erschaffen. Um Glücklich zu sein! Da bin ich mir ganz sicher ;))))

DESHALB, ERINNERE DICH WIEDER AN DEINE WAHRE NATUR!

Dazu stell Dir ein paar Fragen, wie zum Beispiel:

- **Was ist mir wirklich wichtig?**
- **Was lässt mein Herz vor Freude hüpfen?**
- **Was würde ich so gerne machen?**
- **Was würde ich so gerne sein?**

Erwarte nicht, dass Du schon jetzt auf alles eine Antwort hast. Lass Dich nur auf die Fragen ein. Öffne Dich für Deine wahre Natur. Mehr ist nicht nötig.

Als nächstes gebe ich Dir eine Anregung wie Du in Deinem Unbewussten Antworten findest.

Also bis dann. Ich freu mich auf Dich

Deine Sabine