

Shine **KONZEPT**



Nadie Ahmeti

shine **KONZEPT**

Wie du deinen inneren Kompass aktivierst und den Weg
gehst, der für dich bestimmt ist

Copyright © 2022 Nadie Ahmeti

Umschlag, Illustration: Tanja Schneider, Köln (DE)
Korrektorat: Textengel, Katharina Engelkamp, Solothurn (CH)
Buchsatz: Nadie Ahmeti; tredition GmbH
Druck und Distribution im Auftrag des Autors/der Autorin:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

ISBN Softcover: 978-3-347-69626-6

ISBN E-Book: 978-3-347-69628-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland oder direkt über nadie@shineyourself.ch

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch nehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehme im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links oder Erwähnungen Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	9
Wie alles begann	13
Alles ist miteinander verbunden	16
Gedanken und Gefühle als Wirkungsfeld	19
Schöpferkraft aktivieren	22
Kommunikation mit dem Körper	28
Unzufriedenheit als Wink des Herzens	34
Zeit zu Springen	37
Vom Höhenflug ins tiefe Tal	40
Mentale Begrenzungen erkennen	44
Unterdrückung der Weiblichkeit	51
Glaubenssätze verwandeln	54
Im Leistungsdruck der Selbstoptimierung	59
Der Schlüssel zur Freiheit	61
Intuition vs. Verstand	64
Vom Kopf ins Herz	70
Shine Zustand	75
Die Kraft des Nicht-Tuns	81
Wünscherfüllung mit negativen Gefühlen	87
Sich wertvoll fühlen ohne Leistung	94
Angst vor negativen Gefühlen anderer	98
Gute Miene zum bösen Spiel	103
Männliche und weibliche Energie	109

Das Geschenk hinter Schattenseiten 121
Herzmauern durchbrechen 130
Frieden schließen mit der Vergangenheit 133
Mutter- und Vaterwunde heilen 144
Deine Wunschcollage 152
Mut zur Wahrheit 158
Nähe erschaffen mit gewaltfreien Grenzen 163
Aufweckrufe deiner Seele 167
Der rote Faden 171
Fehler sind Diamanten 175
Kreativer Ausdruck und Berufung 179
Es darf leicht gehen 188
Die Kunst des Annehmens 194
Gehört und gesehen werden 200
Bewusst aus der Reihe tanzen 203
Kommunikationsblockaden loslassen 206
Ausstieg aus dem Vergleichsmodus 211
Der Weg ist das Ziel 213
Schlusswort 217
Danksagung 219
Über die Autorin 220

Vorwort

So schön, dass du mein Buch in deinen Händen hältst und mich und meine Mission gefunden hast, um dich zu inspirieren, dein sinnerfülltes Leben zu erschaffen. Dieses Buch habe ich für dich geschrieben, weil genau jetzt der richtige Zeitpunkt für dich gekommen ist, dich daran zu erinnern, wie unglaublich wertvoll du bist mit allem, was zu dir gehört, und weil du bereit bist, dich an deine unendliche Kraft und Weisheit zu erinnern.

Ja, vielleicht kannst du diese Sätze in dem Moment noch nicht ganz annehmen. Es hört sich so einfach an, zu sagen, dass du wertvoll bist. Doch genau das ändern wir in diesem Buch, dass es nicht nur dein Kopf weiß, sondern du es auch immer mehr mit deinem Herzen fühlen kannst. Es enthält all das Wissen, das ich mir vor vielen Jahren gewünscht hätte, als ich an dem Punkt stand, alles erreicht zu haben, was ich mir schon immer gewünscht hatte und feststellen musste, dass es mich nicht glücklich macht. Kein Erlebnis, Mensch oder Ziel der Welt konnte mir das geben, wonach ich mich in meinem Inneren sehnte. Doch wonach sehnte ich mich und wie konnte ich endlich Glück in meinem Inneren empfinden?

In der Hoffnung, dein Herz mit meinen Botschaften zu öffnen und zu berühren, teile ich mit dir all meine Erkenntnisse in diesem Buch auf dem Weg zu mehr innerer Ruhe, Leichtigkeit, Lebensfreude und Erfüllung. Am Anfang des Buches erzähle ich dir über meine Erfahrungen, wie mir die mentale Ebene geholfen hat, mich besser zu fühlen und meine Wünsche aktiv ins Leben zu ziehen. Im mittleren Teil des Buches erzähle ich dir, warum das Mentale allein nicht mehr ausgereicht hat, um wahrhaftig glücklich sein zu können, denn es führte mich durch Umwege zur emotionalen Ebene, welche mir geholfen hat, all das Schöne

im Leben auch halten und genießen zu können, Leistungsdruck loszulassen, mein authentisches Selbst dabei zu entfalten und meinen inneren Kompass zu aktivieren, der mich durch mein Leben führt. Im dritten Teil des Buches geht es darum, beide Seiten zu verbinden und damit eine Balance zu finden. Genau das möchte ich dir mit dem Shine Konzept vermitteln.

Es ist kein Zufall, dass du gerade jetzt diese Zeilen liest. Ich lade dich auf eine Reise ein, vielleicht die spannendste, die du je angetreten bist. Zu der Reise zu dir selbst. Alles, was du brauchst, findest du in dir. Das Einzige, das du dafür brauchst, ist, diese innere Kraft wieder wahrzunehmen und zu entfalten.

Das Shine Konzept ist keine weitere Anleitung, die du blind für dich übernehmen sollst, damit du endlich happy bist. Es ist ein Konzept, das dir durch deinen inneren Kompass verhilft, deine eigene Art von Erfüllung zu leben.

Einleitung

Frei sein. Bis vor einiger Zeit hatte ich nicht den Mut das Wort Freiheit auszusprechen. Solche Angst hatte ich davor. So sehr sträubte sich alles dagegen. Ich habe Freisein mit Alleinsein verbunden. Frei sein und niemanden haben, der mir Halt gibt. Frei sein und alles verlieren.

Doch das Gegenteil ist der Fall. Heute weiß ich, dass Freiheit eine völlig andere Bedeutung hat. Viel zu sehr wurde ich von der Angst gelenkt. Die Angst davor, frei zu sein, obwohl mein innerstes Selbst sich das von ganzem Herzen wünschte. Frei zu sein bedeutet für mich, meine eigene Wahrheit zu leben, zu jeder Zeit ich selbst zu sein, mich so zu akzeptieren, wie ich bin, mit all meinen Gedanken und Gefühlen und Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Weil ich ein geliebtes Wesen bin und es verdient habe, das zu leben, was mir entspricht. Genauso, wie DU ein unendlich geliebtes Wesen bist. Nur weißt du es vielleicht noch nicht. Stopp! Doch, ich bin überzeugt: Du weißt es. Ganz tief in dir drin. Dein Herz weiß es, aber dein Verstand sehr wahrscheinlich noch nicht ganz, weil er dich beschützen möchte. Ihm bringen wir das aber noch bei.

Ich habe als erstes mit dem Thema Freiheit begonnen, weil das wahrhafte Glückliche gleichgestellt ist mit dem Freisein. Das Freiheitsgefühl in uns ist das schönste Gefühl, das wir haben können. Unsere Seele wünscht sich, frei zu sein. Emotional frei. In diesem Zustand lebst du dein wahres Selbst, denn dafür bist du da. Wenn du dich innerlich frei fühlst, dann wirst du diese Freiheit auch immer mehr im Außen sehen und das, wonach sich dein Inneres sehnt, in dein Leben ziehen – und zwar in jedem Lebensbereich.

Das Freiheitsgefühl vermittelt gleichzeitig, dass wir uns selbst wohl fühlen mit uns, genauso, wie wir sind. Du kennst es bestimmt auch, wenn du dich nach einem Workout ausgepowert gefühlt und ein zentriertes, befreites Gefühl im Körper wahrgenommen hast. Genau dieses Gefühl kannst du auch aus deinem Inneren hervorholen, auch ohne den Sport und ohne einen Grund im Außen. Natürlich ist es enorm wichtig, dass du deinen Körper bewegst, und dies solltest du auch beibehalten. Es braucht die Balance zwischen Innen und Außen – zwischen Geist und Körper. Deine Erfüllung liegt bereits in dir selbst verborgen.

Ich wünsche mir für dich, dass du erkennst, was du alles Schönes in dieser Welt mit deinem Sein bewirken kannst. Du bist absolut einzigartig auf dieser Welt. Niemand ist so, wie du es bist. Deine Art und Weise, wie du sprichst oder dich verhältst und noch viel wichtiger:

Niemand hat diese einzigartige Zusammensetzung von deinen Talenten, deinem Erfahrungsschatz, deinem Wissen, deiner Kreativität und deiner Geschichte.

Es wäre ein sehr großer Verlust für die Welt, wenn du deine Einzigartigkeit versuchen würdest, zu verstecken, damit du nicht auffällst oder noch schlimmer, dich gar nicht erst auf die Suche nach ihr machst und glaubst, es wäre ein bloßer Zufall, dass du zu genau dieser Zeit in diesem Leben bist. Denn das ist es auf keinen Fall, denn ich glaube nicht an Zufälle, sondern dass alles seinen Sinn hat. Du bist wichtig für diese Welt, auch wenn du es jetzt vielleicht noch nicht glauben kannst.

Nur du kannst dir die Erlaubnis geben, dein Leben glücklich zu verbringen und dein wunderbares Sein, so wie es wahrhaftig ist, der Welt zu zeigen.

Ich möchte dich daran erinnern, dass es völlig normal ist, Angst vor diesem Weg zu haben und zu zweifeln. Doch gleichzeitig wisse auch, dass du eine große Kraft in dir trägst, die noch viel stärker ist als jegliche Ängste, die du verspürst.

Was ich dir unbedingt ans Herz legen will, wenn du dieses Buch liest: Ich trage in diesem Buch einerseits mit größter Leidenschaft und Faszination all das zusammen, was ich rund um unser Menschsein gelernt, und andererseits unglaublich viele Erkenntnisse, die ich durch meine eigenen Erfahrungen gesammelt habe. Mit all dem, was ich gelernt und für mich als wahr erkannt habe, möchte ich dir ein Fundament bieten, um dir selbst mehr zu vertrauen und in deine schöpferische Kraft zu kommen, um dein Leben zu verschönern.

Nimm bitte nur das für dich mit, das sich für dich in dem Moment gerade stimmig anfühlt. Bilde dir unbedingt deine eigene Wahrheit. Es kann sein, wenn du das Buch zu einem anderen Zeitpunkt wieder liest, wieder andere Teile für dich relevant sind. Du siehst immer nur gerade das, was du brauchst. Es wird zudem auch einige Wiederholungen geben, damit du all das auch wirklich verinnerlichen kannst. Ich wünsche mir, dass du viele Aha-Momente erlebst, so wie es auch bei mir war, als ich begonnen habe, mich mit diesen Themen auseinanderzusetzen. Bei mir reicht meistens nur ein einziger Klick im Inneren, dann weiß ich sofort, ohne dass ich es begründen kann, ob etwas für mich stimmig und wahr ist oder nicht. Genau das ist auch der Sinn

meines Buches, dass du immer mehr dir selbst, deinen inneren Empfindungen vertrauen und ihnen folgen kannst.

Wie alles begann

Ich bin mit einer ausgeprägten, hellfühligen Gabe auf die Welt gekommen, doch es war nicht von vornherein erkennbar, dass ich diese Fähigkeit so einsetzen würde, dass ich damit mein Leben (und das von vielen anderen Menschen) zum Positiven verändern konnte. Ich lebte als Kind stark intuitiv und wusste, dass da noch mehr aus meinem Inneren entsprang, dass ich mehr «sah» und spürte als meine Mitmenschen. Zudem nahm ich immer ganz genau wahr, wenn ich einen Raum betrat, ob davor gestritten oder gelacht worden war, und spürte die Gefühle meiner Mitmenschen. Ich lebte total von innen heraus und hatte auch immer wieder innere Eingebungen, die mich durch meinen Tag führten. Es war alles so spannend und faszinierend. Außerdem war ich unglaublich kreativ, malte schöne Bilder, schrieb gerne und liebte es, diesen Flow zu genießen.

Je älter ich jedoch wurde und schlussendlich in die Schule kam, desto weniger lebte ich meine Feinfühligkeit und Kreativität aus, da ich dort niemand Gleichgesinntes um mich hatte und immer dachte, es sei etwas Falsches. Ich fühlte mich immer wieder als Außenseiterin und nicht wirklich zugehörig. Ich wurde gemobbt aufgrund meiner Andersartigkeit, meines Namens, meiner Herkunft, meines Aussehens, meines Körpers (ich war immer schon die größte und dünnste) und meiner Sensibilität. Somit habe ich automatisch all meine Fähigkeiten mehr und mehr verdrängt und für mich behalten, weil ich dachte, es sei nicht normal oder noch schlimmer: ICH sei nicht normal. Dabei ist es das wertvollste Werkzeug, das ich für mein Leben erhalten habe. Ich dachte immer, das sei eine große Schwäche von mir und somit habe ich

diese Fähigkeiten und meine wertvolle Gabe wieder in eine dunkle Ecke verbannt.

Ich fühlte mich einfach nie richtig zugehörig, verglich mich viel mit anderen Menschen und dachte, dass mit mir etwas nicht stimmte. Zeitgleich sträubte ich mich immer wieder gegen Traditionen, mit welchen ich aufgewachsen bin, und fühlte mich gegenüber meiner Familie und Verwandtschaft unglaublich schuldig. Ich konnte nicht anders, weil mein Herz sich dabei immer wieder zusammenzog. Ich fühlte mich wie eine Rebellin, die immer alles anders machen musste. Weiter ging es mit der Jobsuche. Nach ein bis zwei Jahren langweilte ich mich und musste mir wieder eine neue Herausforderung suchen. Es war für mich einfach unerklärlich und niemand verstand mich. So war es auch mit der Ernährung. Schon immer hatte ich eine unerklärliche Abneigung gegen Fleisch und Milch. Trotzdem ernährte ich mich so, weil ich es nicht anders kannte und dachte, dass ich auf diese Weise sowieso niemals zunehmen würde.

Die ganze Jugendzeit hatte ich mit körperlichen Beschwerden zu kämpfen, vor allem mit meinem Bauch und meiner unreinen Haut im Gesicht. Sie war übersät mit Pickeln und Ausschlägen bis zum Hals herunter und ich schämte mich dafür. Unzählige Arzt- oder Krankenhausbesuche, viele verschiedene Medikamente und Untersuchungen habe ich hinter mir. Alles, was mir immer nur gesagt wurde, war, dass ich einfach einen Reizdarm hätte und mich damit abfinden sollte. Von diesem Zeitpunkt an orientierte ich mich nur noch nach Außen und wurde immer unglücklicher.

«Was ist das bloß für ein Leben?», fragte ich mich immer wieder. Mein Inneres rebellierte und ich fühlte mich so einsam. Je älter ich wurde, desto mehr spürte ich, dass da noch mehr war und ich mich einfach nicht abfinden konnte mit dem, was ich lebte. Somit hatte ich einen tiefen Drang danach, auf die Suche nach Antworten zu gehen.

Damals schwirrten mir immer wieder folgende Fragen durch den Kopf: Woher wir kommen, wohin wir gehen, was das Ganze überhaupt für einen Sinn macht hier auf der Erde und vor allem, warum es so unterschiedliche Erfahrungen gibt. Warum gibt es reiche, arme, schöne, glückliche, traurige, gesunde und kranke Menschen? Genau mit all diesen Fragen hat alles begonnen.

Irgendwann fielen mir die Bücher «The Secret» von Rhonda Byrne und «Bestellungen beim Universum» von Bärbel Mohr in die Hände. Von da an kaufte ich mir unzählige weitere Bücher im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und verschlang eines nach dem anderen. Es faszinierte mich alles zutiefst und ich habe es zu meiner Lieblingsbeschäftigung gemacht, darüber zu recherchieren in Form von Büchern und Filmen. Alles machte für mich zutiefst Sinn und ich fing an, dieses Wissen, wie du es im folgenden Kapitel findest, für mich anzuwenden.

Alles ist miteinander verbunden

Die ganze Welt besteht aus einem Austausch von Energie. Alles ist Energie - auch unsere Körper, unsere Wesen, alle Gegenstände, die ganze Materie, die ganze Natur. Alles ist aus demselben Stoff, was wissenschaftlich belegt ist. Wenn man von der wissenschaftlichen Sicht das Universum betrachtet bis zu den allerkleinsten Dingen, wie zum Beispiel die Quanten, hat alles in etwa die gleiche Struktur. Die Atomkerne werden von mehreren Elektronen umkreist. Zwischen Atomkern und Elektron ist ein Hohlraum. Je nach Dichte ist dies bei allen Materialien so. Die einen sind grobstofflich und die anderen feinstofflich, aber der Hohlraum ist nicht leer, sondern ausgefüllt mit pulsierender Energie.

Diese Energie ist pures Glück, Leichtigkeit, Harmonie, Freude, Begeisterung – genau das Gefühl, das uns vermittelt, dass alles perfekt ist, genauso, wie es ist. Alles im Universum besteht aus dieser Energie. Sie steckt nicht nur in uns allen, sondern WIR SIND diese Energie. Wissenschaftler bezeichnen dies als «Quantenfeld» oder «Nullpunktenergie». Diese Energie ist «alles, was ist». Es ist nichts «leer», sie durchzieht selbst den «leeren Raum», in dem wir uns befinden. Sie ist ständig in Bewegung, in Schwingung und erschafft durch genau diese Bewegung die Materie.

Im Universum findet man dieselben Strukturformen. Ein Stern wird ähnlich wie bei einem Atom von verschiedenen Planeten umkreist. Da ja alles im Prinzip die gleiche Struktur hat, nur unterschiedlich groß und verschieden verdichtet, bedeutet das auch, dass wir schlussendlich alle miteinander verbunden sind, wie in einem großen Netzwerk. Uns umgeben unzählige

Schwingungen, die wir in der Regel überhaupt nicht wahrnehmen: Radio/Fernsehfrequenzen, Handynetze, GPS, Polizeifunk etc. Nur mit einem abgestimmten Empfänger lassen sich die jeweiligen Schwingungen empfangen.

Was uns geschaffen hat, ist Liebe, Intelligenz und Bewusstsein, das alles durchdringt. Allerdings bezieht sich diese Liebe nicht auf die romantische Liebe, sondern vielmehr auf Liebe als gesamten Seinszustand. Diese Form der Liebe ist bedingungslos und nicht wandelbar. Alles im Universum wurde aus dieser Energie erschaffen und formt unsere materielle Welt. Die Menschen aller Zeiten haben ihm schon viele Namen gegeben, wie zum Beispiel Allah, Gott, Buddha, Quelle, Essenz, Schöpfer, Bewusstsein oder Universum. Es existiert dort keine Trennung. Auch unsere Gedanken und Gefühle bestehen aus Energie und lassen sich sogar magnetisch messen.

Albert Einstein hat bereits erkannt, dass Geist Materie und Materie Geist ist. Und Geist bedeutet Bewusstsein. Also kann es keine Materie geben, ohne dass eine höhere Bewusstseinsform dahintersteckt.

Als Beispiel nehmen wir unser Stromnetz, welches ein großes Potential hat, welches wir nutzen können. Wenn wir die Steckdose nicht benutzen, dann ruht sie. Wenn wir die Haare föhnen möchten, dann stecken wir einfach den Fön ein. Also entweder wir benutzen sie oder nicht. Wir können bestimmen, wie sie genutzt werden kann – zum Positiven oder Negativen. Wir können sie unterschiedlich zum Einsatz bringen. Es hängt einzig von unserem Tun und Handeln und unserem Willen ab.

Wer steht nun hinter diesem Potential? Der Netzanbieter, der uns den Strom liefert. Wenn dieser uns den Strom abstellt, können wir nichts mehr tun. Andererseits ist es auch so, dass wenn ein Totalausfall wäre, es nicht zwingend auch bei uns so sein würde. Deshalb heißt es auch Stromnetz. Es sind also verschie-

dene Energiequellen, die sich hier vereinen, welche sich unterschiedlich gestalten. Bei der einen Quelle wird der Strom durch Atomspaltung, bei der anderen durch Wind-, Sonnen- oder Wasserkraft erzeugt.

Da wir nun wissen, dass wir das uns zur Verfügung gestellte Potential nach unserem Willen verwenden können, werden uns verschiedene Zusammenhänge klarer. Nehmen wir als weiteres Beispiel unseren Körper: Wir speichern Energie durch die Nahrung, die wir einnehmen. Wenn wir unseren Arm heben wollen, beginnen unzählige Prozesse in unserem Körper. Letztendlich wird diese Bewegung jedoch durch unseren Willen und unser Bewusstsein ausgelöst. Wir sind einer höheren Macht untergeordnet.

Genauso wie die Verbindung zum Stromnetz zustande kommt, indem wir den Netzstecker einstecken, müssen auch wir unseren Körper mit Energie versorgen, sei es in Form von Nahrung, Wärme, Licht oder Luft. Das heißt, ohne Versorgung durch die Erde könnten wir nicht existieren. Genauso benötigt aber auch unsere Erde die Sonne, damit sie uns versorgen kann. Ohne die Sonne könnte die Erde nicht bestehen. Es hängt alles zusammen. Wir sind ein Teil der Erde, die Erde ein Teil der Sonne und die Sonne ein Teil des Universums. Folglich bedeutet das, dass alles miteinander verbunden ist und zusammenspielt.

Gedanken und Gefühle als Wirkungsfeld

Vielleicht hast du schon mal davon gehört, dass alles, was wir nach Außen aussenden, wieder zu uns zurückkehrt. Du erfährst seine Wirkung bereits, wenn du beim Aufwachen schon genervt bist und im Laufe des Tages eine Pechsträhne nach der anderen hast. Wenn du wiederum einen guten Tag hast, fügt sich alles so zusammen, wie du es dir wünschst. Doch das sind keine Zufälle. Hier ist das Gesetz der Anziehung am Werk. Aber Achtung! Damit möchte ich dir nicht ans Herz legen, dass du permanent gute Laune haben musst, denn auch die schlechte Laune gehört auf jeden Fall dazu. Dazu gehen wir später noch mehr in die Tiefe.

Betrachte dich als einen Magneten, der das, was du denkst und fühlst, anzieht. Du bist viel mehr als das, was du in deinem physischen Körper wahrnimmst.

Auch wenn wir es nicht merken, so wirkt trotzdem immer der gleiche Ablauf: Jeder Gedanke, den wir denken, jedes Gefühl, das wir ausstrahlen, ist eine Ursache und jeder Zustand, in dem wir uns befinden, eine Wirkung. Forschungen zeigen, dass Gedanken elektrische Wellen voller Energie und Informationen in unsere Nervenzellen aussenden, die sich über unser Nervensystem in unserem Körper zu Gefühlen verdichten. Unsere Gefühle wiederum besitzen eine magnetische Energie, die wiederum Erfahrungen anzieht, die dieser Energie entsprechen. Unser Leben

funktioniert also komplett andersherum, als es uns beigebracht wurde.

Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, vermehrt sich und wir erhalten immer wieder dieselben Ergebnisse. Du kennst das bestimmt: Wenn du dir ein neues Auto kaufst, siehst du auf einmal überall nur noch diese Art von Auto. Oder wenn du ein Yoga-Studio eröffnest, siehst du auf einmal überall Yoga-Studios und hast das Gefühl, dass es dich verfolgt. Unsere Energie folgt der Aufmerksamkeit. Das bedeutet, dass wir unsere Realität durch die Art und Weise, wie wir denken und fühlen, selbst erschaffen. Somit können wir anfangen, endlich das Leben aufzubauen, das wir wirklich leben wollen.

Nicht die Welt macht etwas mit uns, sondern unser Denken und Fühlen machen etwas mit der Welt. Je nachdem, wie wir uns fühlen, geht es uns besser oder schlechter und entsprechend erleben wir Dinge so oder anders.

In Wahrheit sind wir allein die Quelle für die Liebe in unserem Leben. Deshalb ist es an der Zeit zu lernen, nicht mehr automatisiert und durch unsere Vergangenheit konditioniert, sondern mit Bewusstsein zu denken und fühlen. Erkenne, dass das, was du gerade erlebst, nicht im Ansatz das ist, was du für möglich hältst. Es entspricht einfach nur dem, was du über das Leben glaubst und immer wieder erlebt hast.

Unser Denken ist eine Kette von biochemischen Abläufen in uns, die auf unser Gehirn, unsere Zellen, unsere Nervenverbindungen und Gene einwirken und die außerdem die Ausschüttung

von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin oder von Entspannungshormonen wie DHEA und Oxytocin beeinflussen und damit unseren Gefühls- und Gemütszustand bestimmen. Gedanken können uns befreien oder uns gefangen nehmen, vor allem vor dem Hintergrund, dass wir alle ja jeden Tag, sobald wir die Augen aufmachen, weitgehend immer die gleichen Gedanken denken. In gewisser Weise funktionieren unsere Nervenfasern wie unsere Muskeln: Je mehr und je öfter wir sie benutzen und zu Neuem herausfordern, desto stärker werden sie. Was auch immer wir wiederholt erfahren, denken und fühlen, formt langsam, aber sicher eine innere, neuronale Struktur, die wir dann irgendwann als selbstverständliche Gewohnheit erleben.

So aktiviert und verfestigt unser Gehirn Tag für Tag alles, was wir regelmäßig fühlen und was wir immer wieder über unser Leben denken. Durch diese sich stets wiederholenden Gedanken werden immer die gleichen Schaltkreise und neuronalen Strukturen aktiviert, die dann stets für die gleichen Gefühle und Erfahrungen sorgen.

Wir erleben die Welt nicht so, wie sie ist, sondern so, wie wir sind.

Schöpferkraft aktivieren

Unsere Realität hat zwei verschiedene Ebenen. Eine davon ist das Außen: All das Materielle, was wir sehen können, z.B. einen Stuhl, den wir anfassen können, wie auch unser Körper eine äußere Beschaffenheit hat. Auf der zweiten Ebene können wir den Körper auch als feine Art und Weise wahrnehmen, und zwar als energetisches Feld, die Aura. Wir können die Lebendigkeit darin erspüren auf der energetischen, feinstofflichen Ebene, die man mit den physischen Augen nicht sehen kann. Die meisten Menschen sind damit aufgewachsen, dass es diese Ebene nicht gibt. Von klein auf wird ihnen eingebläut, dass es nur das Außen gibt und bloß nichts von innen herkommt. Dadurch ist Unsicherheit entstanden, sodass es viele ins lächerliche Licht gestellt haben, was völlig verständlich ist, weil sie es nicht kennen. Dementsprechend mulmig können sich manche Leute bei diesem Thema fühlen, weil es auch ein Schritt in die eigene Macht und Stärke geht.

Heilenergien sind älter als die Menschheit. Die Schulmedizin stellt die physischen Beschwerden des Körpers in den Vordergrund und hilft, Krankheiten mit moderner Technik und Medikamenten in den Griff zu bekommen. Meistens werden hierbei leider nur die Symptome behandelt und nicht die wirklichen Ursachen, wo und weshalb die Krankheiten entstanden sind, denn der Mensch ist mehr als nur sein Körper. Viele Beschwerden haben ihre Ursache im seelischen Bereich und sind Warnsignale, die uns zeigen, dass unser seelisches Gleichgewicht aus der Balance geraten ist. Doch du kannst zu jederzeit dein eigenes Energiefeld verändern. Bevor wir gleich beginnen, möchte ich dir gerne etwas ans Herz legen: Du musst hierbei nicht perfekt sein.

Wie hat dir die Leseprobe des gefallen?

Bist du neugierig und möchtest gerne weiterlesen?

Hier kannst du dir das komplette Buch direkt bestellen:

www.shineyourself.ch/shinekonzept



Zusätzlich erhältst du folgendes Geschenk direkt nach deiner Bestellung:

Erhalte Zugang zum Video-Kurs im Wert von 200.-, der dir hilft, deine Transformation auf allen Ebenen zu beschleunigen

Dich erwarten folgende Themen:

- **Das Gesetz der Anziehung nutzen:** Positiv manifestieren ohne ständiges Positivdenken.
- **Energiefelder verstehen:** Wie du Energien gezielt zur Heilung und Gesundheit einsetzt.
- **Heilenergie aktivieren:** Blockaden lösen und Heilenergie senden.
- **Energetische Reinigung:** Dein Energiefeld aufladen und reinigen.
- **Abgrenzung und Fokus:** Wie du dich im Alltag mental und physisch abgrenzt und bei dir bleibst.
- **Hellsinne entfalten:** Deine intuitiven Impulse stärker wahrnehmen und aktiv nutzen.

Dieser Kurs ist das perfekte Tool, um deine Reise zu einem erfüllten und selbstbestimmten Leben zu unterstützen.

Jetzt Shine Konzept bestellen:

www.shineyourself.ch/shinekonzept

Über die Autorin

Nadie Ahmeti hat sich schon immer «anders» gefühlt und tanzte ungewollt aus der Reihe. Schon in der Schulzeit wurde sie gemobbt aufgrund ihres Namens, ihres Aussehens, ihrer Art und ihrer Hochsensibilität. Somit hat sie angefangen, ihre ganze Persönlichkeit zu unterdrücken und sich anzupassen. Es führte sie nach Innen und zur Persönlichkeitsentwicklung.

Durch positives Denken, Affirmationen und Visualisieren verbesserte sich ihr Leben schlagartig und sie zog viele wundervolle Dinge in ihr Leben, die sie sich schon immer gewünscht hatte. Als der Zauber der erreichten Ziele langsam verflog, wurde sie immer unglücklicher, fühlte sich erneut oft abgelehnt und stand innerlich unter Strom. Sie war immer auf der Suche nach noch mehr Glück und Erfolg und hatte gedacht, sie müsse so viel an sich arbeiten oder noch ein weiteres Ziel erreichen, damit sie sich endlich gut fühlen konnte.

Irgendwann kam sie in ein Burn-out. In dieser Zeit wurde ihr bewusst, dass sie die ganze Zeit versucht hatte, jemand anders zu sein, als sie ist und gegen sich selbst angekämpft hatte. Sie lernte, Frieden mit der Angst vor Ablehnung zu schließen und ihr Nervensystem zu regulieren, damit sie immer mehr ihren Leistungsdruck loslassen konnte. So entwickelte sich nach und nach eine tiefe Selbstakzeptanz und innere Ruhe. Ihre wahre Persönlichkeit konnte wieder zum Vorschein kommen, ihre Talente entfalteten sich immer mehr und ein unbändiger Drang entwickelte sich, ihre Berufung zu leben.

In ihrem Buch möchte sie die Leser an die Polarität erinnern: Hell und Dunkel. Licht und Schatten. Tag und Nacht. Schwarz

und weiß. Wir haben beide Pole in uns, was durch das Streben nach Harmonie schnell vergessen gehen kann. Die Autorin ist überzeugt, dass die mentale Seite wichtig ist, aber allein nicht ausreicht. Die emotionale Komponente zu leben und zu verkörpern, bringe die Balance, die uns schlussendlich authentisch und entspannt machen würde. In dieser Haltung vertiefen wir unsere Beziehungen, sind offen für die wahren Geschenke des Lebens und können sie auch wirklich genießen.

Durch diese Erkenntnis ergab sich das Shine Konzept und gleichzeitig ihr Unternehmen als Expertin für mentale und emotionale Heilung.

Neben ihrer Sportwagenvermietung, welche sie seit 2014 zusammen mit ihrem Lebenspartner führt, begleitet sie als Life & Business Mentorin seit 2016 Menschen auf dem Weg in ein sinnerfülltes Leben. Sie hilft ihnen, ihre Ängste zu überwinden, ihre Andersartigkeit lieben zu lernen und ihr einzigartiges Herzensbusiness aufzubauen, das ihnen Freude bereitet. In ihren Onlinekursen und 1:1 Sessions begleitet sie ihre Teilnehmer/innen auf dem Weg in die persönliche Entfaltung. Mit ihrem Instagram-Profil, ihrem Blog, Podcast & Newsletter unterstützt sie regelmäßig hunderte von Menschen. Ihr Slogan lautet:

Shine yourself and create a life you love!



Du kannst Nadie jederzeit hier kontaktieren:

Webseite: www.shineyourself.ch

Mail: nadie@shineyourself.ch

Instagram: [@nadie.ahmeti](https://www.instagram.com/nadie.ahmeti)

Links zum Blog und den aktuellen Angeboten:

www.shineyourself.ch/links

oder direkt über diesen Scanbutton:

