

Anita Dobner

***Frau sein in Zeiten des Wandels***  
**Inspirierende Texte zur Selbstheilung**

***Inhalt***

Selbstheilung

Vorwort

Die Erde und die Menschheit verändern sich

Was dir dein Herz zu sagen hat

Wo beginnt deine Reise?

Die Kraft deines Herzens

Deine Befreiung liegt im gegenwärtigen Augenblick

Übernimm die Verantwortung für dein Leben

Lebe aus deiner inneren Kraft

Wähle die Freiheit

Du bist das Licht der Welt

Fürchte dich nicht vor der Dunkelheit

Gib deinen Widerstand auf

Dein Partner ist dein Lernbegleiter

Vergebung bringt dir Seelenfrieden

Finde deine Bestimmung

Verbinde deine männlichen und weiblichen Anteile

Hingabe

Entdecke die Kraft in dir

Selbstermächtigung

Neugeburt

Du bist die Schöpferin deines Lebens

Die Natur hilft dir, dein Herz zu öffnen

Richte deine Aufmerksamkeit auf Fülle

Kümmere dich zuerst um dich selbst

Dein Schmerz befreit dich

Sei die Frau, auf die du immer gewartet hast

Deine Schmerzen umwandeln

Vertraue dem Fluss deines Lebens

Vertraue deiner Seele

Du bist dein Höheres Selbst

Dein Geist ist ein machtvolles Instrument

Sei Alchimistin

Feiere dein Leben

Herzensbotschaften

*Von der Liebe*

*Von deiner Größe*

*Von deiner Versöhnung*  
*Vom Frieden*  
*Von deiner Kraft*  
*Vom Danken*  
*Von der Leichtigkeit*  
*Von der Partnerschaft*  
*Von den Kindern*  
*Von deinem Inneren Kind*  
*Von der Veränderung*  
*Vom gegenwärtigen Augenblick*  
*Von der Schönheit*  
*Von der Selbstliebe*  
*Von deinen Gaben*  
*Von der Gemeinschaft*  
*Vom Humor*  
*Vom Loslassen*  
*Vom Widerstand*  
*Vom Schmerz*  
*Von deinem Leben*

Das Ende deiner Reise  
Dankesworte  
Über die Autorin  
Buchempfehlungen

## ***Selbstheilung***

*Du hast die Kraft, dich selbst zu heilen,  
in deinem Herzen zu verweilen,  
deiner Göttlichkeit zu vertrauen,  
um dein Leben neu zu bauen.*

*Die Schöpferin, die in dir verborgen,  
verwandelt Kummer und auch Sorgen,  
die dein Verstand dir auferlegt,  
weil er die Wirklichkeit zerlegt.*

*Dein Herz ist ganz und integriert,  
es heilt, weil Göttlichkeit regiert.  
So öffne es ganz sanft und weit  
für deinen Schmerz, er wird befreit.*

*Als Göttin wirst du auferstehen,  
dass alle deine Schönheit sehen,  
die Herzensliebe wird dich lenken  
und Heilung dir und andren schenken.*

## *Vorwort*

Wir stehen vor herausfordernden Zeiten. Die Welt wandelt sich, und wir als Frauen können sie mitgestalten. Damit sich ein neues Bewusstsein auf der Erde manifestieren kann, bedarf es allerdings mutiger Frauen. Frauen, die sich dazu berufen fühlen, mit ihren Talenten eine neue Gesellschaft zu erschaffen, die frei ist von den Schatten der Vergangenheit, die von Konkurrenz, Macht, Gier, Angst und Korruption geprägt war.

Die Zukunft soll weiblicher werden und neuen Werten wie Einfühlungsvermögen, Gemeinschaftssinn, Wertschätzung, Respekt, Toleranz und – allen vorangestellt – Liebe einen Stellenwert geben. Um dies zu realisieren, bist du als Frau aufgefordert, deine Suche im Außen aufzugeben und nach innen, in dein Herz, zu gehen, wo deine Schätze darauf warten, entdeckt zu werden.

Du bist der Mensch, auf den du immer gewartet hast, und die Schöpferin deines Lebens. Die äußere Welt kann sich nur durch dich wandeln. Wage den Sprung in deine neue Zukunft, indem du das veränderst, was in deiner Macht steht. Du kannst die Frau sein, die du immer sein wolltest, wenn du dich mit Hilfe deines Höheren Bewusstseins veränderst und den Weg deines Herzens einschlägst.

Dieser innere Weg ist nicht immer einfach, weil du auch deinen Schatten begegnen wirst. Alte Verletzungen, Glaubensmuster und negative Erfahrungen werden sich dir in den Weg stellen. Lass dich nicht beirren und bleib dir selbst treu. Mit jedem überwundenen Hindernis werden dein Selbstwert und deine Widerstandskraft steigen. Du wirst immer mehr zur befreiten Frau, die unsere Welt zu einem besseren Ort machen kann.

### *Die Erde und die Menschheit verändern sich*

Haben wir bisher in der Dualität gelebt und uns als Opfer der Umstände empfunden, denen wir ohnmächtig ausgeliefert waren, erwacht jetzt ein neues Bewusstsein im Herzen der Menschen, in dem sie ihre Schöpferkraft entdecken. Durch neue Gedanken und Gefühle erschaffen wir eine neue Welt, die von der Qualität unseres Herzens geprägt ist.

Wir Frauen sind dabei Wegbereiterinnen, da wir von Natur aus unseren Gefühlen und unserem Herzen näher sind als die Männer.

Diese Aussage soll das Mann-Sein auf keinen Fall abwerten, doch sind meistens die Frauen Expertinnen für Veränderungen und Transformationsprozesse. Denn in ihnen wächst neues Leben heran, das sie in die Welt gebären, was sie zu ganzheitlichen Visionärinnen und Vorreiterinnen für unsere Neue Erde macht. Durch die Frauen soll die noch männlich dominierte Welt in die Balance kommen, indem die weiblichen und männlichen Anteile in ihrer erwachten Form miteinander kooperieren. Jeder Mensch trägt beide Aspekte in sich und kann das Weibliche und Männliche in seinem Inneren miteinander verbinden. Diese Ganzheit erschafft ein neues Feld, in dem unsere Welt heil werden kann und in dem die Schatten der Vergangenheit losgelassen werden können.

Damit dies geschehen darf, bedarf es mutiger Frauen, die JA zu ihrem Lebensplan sagen und bereit sind, ihrem Herzen und der Liebe zu folgen.

Die Liebe ist das kraftvollste und machtvollste Instrument im Universum und kann nicht nur unsere persönlichen Umstände transformieren, sondern mit uns die Welt verändern. Diese neue Form der Veränderung ist eine Involution, ein innerer Weg, der durch Selbstheilung eine Kettenreaktion auslöst, bei der das Umfeld und sogar die ganze Erde geheilt werden können. Liebe und Bewusstsein können nur

wieder Liebe und Bewusstsein erschaffen und verbreiten. Nicht in ferner Zukunft, sondern Jetzt! Die Zeit ist reif für eine Neue Erde, und wir als Frauen spüren diesen Wandel.

Nur: Damit wir ihn einleiten können, müssen wir unserem Höheren Bewusstsein und unserem Herzen die Führung in unserem Leben überlassen.

Die nachfolgenden, inspirierenden Texte sollen deinen Selbstheilungsprozess begleiten und beschleunigen. Ich wünsche dir dabei viel Vergnügen, Freude und wertvolle Einsichten in dein schöpferisches Frau-Sein.

## *Was dir dein Herz zu sagen hat*

„Man sieht nur mit dem Herzen gut“, sicher kennst du Antoine Saint-Exupéry mit seinem *Kleinen Prinzen*. Wenn wir uns damit beschäftigen, wie unsere Wahrnehmung funktioniert, erkennen wir, dass uns die Wahrheit meist verborgen bleibt. Wir nehmen die Welt nicht wahr, wie sie ist, sondern je nach unseren Prägungen und Erfahrungen selektiv.

Interessant, oder?

Pro Tag gehen uns ca. 60.000 bis 80.000 Gedanken durch den Kopf. „Die meisten sind nicht wahr“, meint Byron Katie in ihrem Bestseller „*The Work*“. Die meisten Menschen, auch wir Frauen, leben in unserer Geschichte und halten diese für die Wahrheit, die nicht überprüft wird. Was in unsere Geschichte passt, wird übernommen, was abweicht, wird verworfen. Nach Byron Katie hilft die Überprüfung der Gedanken, wieder der Wahrheit und somit der Heilung näherzukommen.

Wenn wir nicht mehr im Streit mit der Wirklichkeit liegen, öffnen wir uns für neue Lösungen, denn unser Widerstand gegen das, was sich in unserem Leben zeigt, kostet uns immens viel Kraft und Energie.

Deshalb ist zumindest Akzeptanz der erste Schritt in die Freiheit und zur Heilung. Dies bedeutet nicht, dass wir Belastungssituationen nicht verändern, sondern mit diesen erstmalig in Frieden sind. Erst dann werden innere Kräfte frei, durch die wir uns, und damit die äußere Realität, verändern können. Damit können wir immer mehr aus den Zwängen der Vergangenheit aussteigen und unerwünschte Prägungen loslassen.

Deine Herzensenergie, die in Verbindung mit deinem Höheren Bewusstsein steht, ist dabei eine große Hilfe, da sie dich spüren lässt, wie es anderen Menschen geht, und du die größeren Zusammenhänge verstehst.

Stell dir vor, du stehst auf einem Berg, und dein Blickwinkel verändert sich, und so ähnlich geschieht es auch mit deiner Herzensenergie.

Mit sogenannten *Magnometern* können Wissenschaftler diese Energie messen. Bis zu vier Meter ist ihre Ausstrahlungskraft, und Menschen in deiner Umgebung können sie spüren. Das haben jüngste Forschungen des *Heart Math Institutes* in Kalifornien bestätigt.

Interessant dabei ist der Zusammenhang mit den alten Weisheitslehren und Religionen, wo man unser spirituelles Herz als Zentrum des Lebens bezeichnet, und wenn du in Kirchen Darstellungen von Jesus auf Bildern siehst, findest du oft in der Mitte seiner Brust ein strahlendes Herz.

Ich glaube nicht, dass das ein Zufall ist, sondern der Hinweis darauf, dass ein erfülltes und glückliches Leben mit der Strahlkraft unseres Herzens zu tun hat. Und wenn dies gelebt werden würde – was hätte das für unser Leben und für unsere Erde wunderbare Auswirkungen. Denn das Herz vereint Gegensätze und arbeitet integrativ, und als Folge gäbe es statt einer Welt der Trennung mehr Einheit und Frieden .

Und dazu braucht es immer mehr geöffnete Herzen. So kann jede von uns eine Wegbereiterin für diese heilsame Lebensform sein.

Wenn du glaubst, dass es sich bei der Selbstheilung zwingend um lange und schwierige Aufarbeitungsprozesse handeln muss, kann ich dich beruhigen. Den Schmerz verursacht dein Denken, und wenn du mit deinem Herzen in Kontakt kommst, bewirkt die liebevolle Annahme aller Gefühle einen alchemistischen Prozess, der ganz ohne dein Zutun passiert. Nicht dein Verstand muss das Problem lösen, sondern dein Herz verarbeitet und integriert es von ganz allein.

Und wie kommst du nun in Kontakt mit deinem Herzen und deinem Höheren Selbst?

Richte deinen Fokus auf deine Herzgegend aus, lege eine Hand auf dein spirituelles Herz in der Mitte deiner Brust. Erspüre deine Gefühle und Körperempfindungen und wende dich ihnen zu. Mit der Zeit findest du Herzensschlüssel, die dir helfen, negative Gefühle umzuwandeln und heil zu werden.

Ich hoffe sehr, dass auch meine Texte aus meinem Herzen, inspiriert von meinem Höheren Bewusstsein, zu deiner Herzöffnung beitragen.

## *Wo beginnt deine Reise?*

Deine Reise beginnt mit deinem ersten Schritt und mit der Entscheidung, deinem Herzen zu folgen. Gib deine endlose Suche nach Erlösung im Außen auf und wende dich deinem Inneren zu. Dein Herzensraum wartet darauf, von dir entdeckt zu werden. Er ist immer bei dir und kann dich nie verlassen. Liebevoll nimmt er deinen angesammelten Schmerz an, um ihn umzuwandeln in deine wahre Kraft und Stärke.

Du bist in immerwährender Verbindung mit Gott, und wenn du aus dieser Gewissheit heraus lebst, findest du in dir alle Antworten auf deine Lebensfragen. Damit endet deine endlose Suche im Außen, und du wirst zur Meisterin deines Lebens. Glaube nicht, dass andere Menschen besser oder weiter entwickelt sind als du. Vergleiche nicht mehr, sondern wisse, dass du deinen ureigenen Schatz und deine Göttlichkeit in deinem Herzen trägst.

Es ist Zeit, aufzuwachen und deine Eigenmacht bedingungslos anzunehmen. Das ist dein wahrer Selbstwert, und mit dieser liebevollen Kraft veränderst du dich und deine Welt. Du trägst alle Talente und Lösungen in dir. Dein neuer Weg und deine Wandlung können sich im Neuen Bewusstsein unserer Erde mühelos und leicht vollziehen. Ohne Kampf und Widerstand.

Und so bist du jetzt eingeladen, nicht mehr bei anderen Menschen oder im Außen nach Antworten zu suchen, sondern nur noch in dir selbst. Du bist die Frau, auf die du immer gewartet hast, und hast mit deinem Höheren Bewusstsein die Kraft, dich selbst zu heilen. Die Welt wartet auf dein Erwachen und deinen Beitrag, den du zu leisten versprochen hast. Mache dich unabhängig und vertraue dir mehr und mehr. Als erwachte Frau wirst du mit vielen anderen das kollektive Feld verändern und mit deinem wunderbaren Selbstausdruck ein Segen für unsere Neue Erde sein. Wir danken dir.

## *Die Kraft deines Herzens*

Das Herz ist das Zentrum deines Lebens. Es analysiert und zerlegt die Wirklichkeit nicht.

Es nimmt sie an, so, wie sie ist, ganz ohne Bewertung.

Es erkennt, dass es keine Trennung gibt und wir immer mit dem Großen Ganzen verbunden sind.

In einem anderen Menschen begegnen wir uns immer selbst und sehen in den Spiegel, in dem das Ich und das Du miteinander verschmelzen.

Und während wir am Tanz des Lebens teilnehmen, sagt uns unser Herz: „Die Liebe ist das Einzige, was zählt!“

Sie ist die Kraft, die offenbart, dass Angst und Schmerz nur Konstrukte eines verwirrten Geistes sind.

Wie kommst du nun mit deinem Herzen in Kontakt?



*Richte deinen Fokus auf die Mitte deines Körpers, die Herzgegend, aus. Wenn du Körperempfindungen und negative Gefühle spürst, lass sie einfach da sein, ohne sie verändern zu wollen. Analysiere nicht und mache daraus kein Problem. Alles ist gut, so, wie es ist, und dein alter Schmerz hat nur darauf gewartet, sich zu zeigen und angenommen zu werden. Gib all deinen Anhaftungen, Problemen und Schmerzen einen stillen Raum und begegne ihnen mit all deiner Liebe, die du zur Verfügung hast.*

*Schon bald wirst du zu neuen Erkenntnissen und einem neuen Lebensgefühl kommen, in dem auch deine unangenehmen Gefühle und deine Schattenseiten einen Platz bekommen, integriert und damit erlöst werden können.*

## ***Finde deine Bestimmung***

Da, wo deine Freude ist, liegt deine Bestimmung. Du bist mit einzigartigen Gaben ausgestattet, die nur du der Welt schenken kannst. Und diese Talente sind oft vergraben, wie ein Schatz, der tief in deinem Inneren verborgen liegt. Als kleines Kind hast du meist noch einen natürlichen Zugang dazu gehabt und dich freudvoll in ein Spiel vertieft, das deine Kreativität zum Ausdruck gebracht hat. Deine Kreativität ist dein schöpferischer Ausdruck in der Welt, in der du mit Leichtigkeit deine Talente lebst und Neues erschaffst.

Warum ist diese Kreativität verlorengegangen?

Das Kollektive Feld, in dem du nach der Norm der Gesellschaft funktionierst, und dein falsches, erfundenes Selbst oder Niederes Ich haben es verhindert. Deine Erziehung, Erfahrungen in der Schule mit all den alten Prägungen und vor allem dein mangelnder Selbstwert haben dir im Weg gestanden, um das zu leben, was du wahrhaftig bist.

Halt einen Moment inne, atme ein paar Mal tief ein und aus und werde dir bewusst, wer du in Wahrheit bist:

*Ein göttliches Wesen in einem menschlichen Körper  
mit einem schöpferischen Geist.*

Du bist mit einem Plan in dieses Leben gekommen, und nun darfst du dich an dein heiliges Versprechen erinnern. Aber um dorthin vorzudringen, benötigst du die Stille.

Geh tief in dein Inneres und verbinde dich wieder mit deinem Herzen. Dort findest du die Antwort auf die Frage, was deine Lebensaufgabe ist. In diesem stillen Raum, ungestört vom Lärm der Welt, ist dein Schatz verborgen – dein Licht, das wieder in seiner vollen Kraft erstrahlen möchte. Hier liegt die Freude deines Seins, und hier liegen alle Talente, die nun dein Leben bereichern wollen.

Wenn du bereit bist, deine Bestimmung zu leben, lausche auf dein Herz, und schon bald werden mit deiner Entscheidung neue Möglichkeiten auf dich zukommen. Was immer deine Gaben auch sind, du wirst einen wesentlichen Beitrag zur Heilung der Welt leisten. Es ist nur dein JA notwendig, damit sich deine Bestimmung entfalten kann.

Sei bereit!

## *Von deinem Leben*

*Jedes Leben ist ein einzigartiger Ausdruck, und dein Leben ist ein Ausdruck deines Selbst, das von dir erschlossen werden will. Es möchte sich ganz in dich ergießen, doch deine Persönlichkeit mit vielen inneren Blockaden lässt es nicht zu. Dieses dein Inneres, oder Höheres Selbst, ist eins mit Gott und schöpft deshalb direkt aus der Quelle. So gesehen, kann dein Leben ein Fest auf Erden werden, das sich selbst in jedem Augenblick neu erschafft.*

*Zu schön, um wahr zu sein?*

*Ich glaube nicht, denn wenn du dein Leben aus dieser Haltung heraus lebst, bist du ein Segen für diese Welt und kannst all deinen Talenten spielerisch Ausdruck verleihen. Um deine finanzielle Existenz brauchst du dir auch keine Sorgen mehr zu machen, denn alles, was du mit Freude tust, wird reiche Ernte einbringen.*

*Die Menschen werden von deinen Herzensqualitäten und deinem Licht angezogen sein, und du wirst sie mit deinem Sein berühren und begeistern können. Egal, was du tust, sie werden um dich sein und von deinen Gaben profitieren und dieses auch honorieren.*

*Auch deine Beziehungen gestalten sich anders. Sie tragen nicht mehr den Stempel der Bedürftigkeit, sondern erblühen in Liebe und Freiheit. Natürlich werden sie nicht frei von Herausforderungen sein, doch wenn du diese weise zu deiner Ganzwerdung nutzt, bereichern sie dich und dein Leben.*

*Lebe, liebe, lache könnte dein Lebensmotto sein, damit du mit Leichtigkeit aus deinem Herzen heraus dein Leben jeden Tag neu erschaffen kannst. Halte inne, steige kurz aus der Tretmühle deines Tuns und deines Tages aus, und du wirst eine neue Qualität in dein Dasein bringen. Indem du Entschleunigung in dein Leben bringst, gewinnst du Zeit, und deine Belastungen und dein Stress nehmen ab.*

*„Warum?“, wirst du fragen, „ich habe doch keine Zeit, um eine Pause einzulegen.“*

*Versuche es, und du wirst sehen, dass du dadurch Zeit gewinnst. Die kleine Pause lässt dich wieder bei dir selbst ankommen. Wenn du hin- und herrennst und eine Aufgabe nach der anderen abarbeitest, vielleicht in Gedanken schon bei der nächsten Erledigung bist, dann baut sich Stress auf. Ein belastender Gedanke zieht andere nach sich, und auch deine Gefühle und deine Arbeitshaltung werden in Mitleidenschaft gezogen. Du wirst immer den Eindruck haben, viel zu wenig Zeit zu haben.*

*Mache dir immer wieder bewusst, dass du selbst deine Realität erschaffst, und entscheide dich für eine neue Zeitqualität. Das Leben meint es gut mit dir und schenkt dir die Zeit, die du benötigst, um zu sein und jegliche Aufgabe mit Freude und Leichtigkeit zu erfüllen.*

*Schwer machst du es dir nur in Gedanken, wenn du den gegenwärtigen Augenblick nicht annehmen kannst und dich dagegen wehrst. Atme, sei präsent! Lebe, was ist, und du wirst merken, wie Frieden in dich einkehrt. So kannst du deine Arbeit viel erfüllter, konzentrierter und effektiver gestalten. Alles geht dir leicht von der Hand, und du bist im Flow. Nur dein Widerstand schmerzt und macht alles schwer.*

*Wenn du innehältst, passiert darüber hinaus noch etwas Bemerkenswertes:*

*Dein Leben fängt an, für dich und nicht gegen dich zu arbeiten. Ist dein Denken zentriert und deine Entscheidung getroffen, kommen unerwartete Möglichkeiten auf dich zu. Ein Buch fällt dir in die Hände, das eine Lösung für ein Problem für dich bereithält. Du lernst jemanden kennen, und das Gespräch bringt dich persönlich oder beruflich weiter, und, und, und.*

*Lass dich inspirieren und überraschen!*

*Dein Leben wartet auf dich.*

*Sag JA und sei herzlich willkommen in deinem Leben!*

## ***Das Ende deiner Reise***

Jetzt sind wir, zumindest in diesem Buch, am Ende deiner Reise in dein erwachtes Leben angekommen. Die kraftvollen Worte aus meinem Herzen, das eine der vielen Türen zu Gott ist, haben dich hoffentlich inspiriert, gestärkt und motiviert, deinem ureigenen Weg zu folgen und deinem Herzen treu zu bleiben.

Außerdem bist du eingeladen, dir selbst zu vertrauen und meine Botschaften nur als Anregungen zu begreifen, die deine Seele berühren.

Da wir alle eins sind, wird dein Höheres Bewusstsein, das mit meinem verbunden ist, dir deinen Herzensweg zeigen. Er ist genauso wertvoll wie meiner und wird dich und deine Umgebung glücklicher machen. Alle Schätze, die in dir schlummern, dürfen aus deinem Unterbewusstsein emporsteigen und dir und der Welt dienen.

Unsere Reise endet nie und setzt sich auch in der Ewigkeit fort. Alles erneuert sich im gegenwärtigen Augenblick. Je offener dein Herz wird und sich mit Allem-was-ist verbindet, desto mehr erfährst du dich als Schöpferin deiner Welt. Du bist ein kostbarer und einzigartiger Teil des göttlichen und menschlichen Bewusstseins. Unsere Erde und die Menschheit warten geduldig auf deine Talente und Gaben.

Wenn du diese in Liebe hinaus in die Welt gebärst, kannst du mit vielen anderen Frauen zur Verwirklichung des Himmels auf Erden beitragen. Und das nicht in ferner Zukunft, sondern JETZT!

Ich danke dir von Herzen für deine Reisebegleitung und sende dir alle Segnungen des Himmels und der Erde.

In Liebe,  
Anita