

# Licht | Erinnerer

Ich gratuliere dir zum Kauf deines Lichterinnerers 😊 Es zeigt, dass du spürst, wie viel Liebe, Licht, Schönheit, Reichtum, Kraft und Gesundheit in dir steckt. Der Erinnerer wird dir helfen, regelmässig mit diesen Qualitäten in Berührung zu kommen. So wird er auch dein Vertrauen in dich selbst und ins Leben stärken und dir helfen, dich liebevoll für dich selber einzusetzen.

Das Ziel ist nicht, dass du die Energie des Lichterinneres spürst und entscheidest, ob seine Energie wirklich so viel wert ist, wie du bezahlt hast. Das Anliegen des Erinnerers ist, dass du deine eigene Energie spürst und dich wieder auf deine eigenen hohen Schwingungen einlässt, dass du wieder in Kontakt kommst mit deinem eigenen Licht, deiner Lebendigkeit, deiner Lust am Leben, deiner Kraft ...

## Wo legst du den Lichterinnerer am besten hin?

- Du kannst ihn an einen schönen Platz legen und dann, wenn du ihn brauchst, holen.
- Du kannst ihn in die Hosentasche/ Handtasche/Rucksack stecken und wenn du in Situationen kommst, wo du ihn nötig hast, hervornehmen.
- Du kannst ihn abends auf deinen Nachttisch legen, so dass du ihn am Morgen gleich als erstes begrüssen kannst.

1

## Wie kannst du den Lichterinnerer benützen?

- Du kannst ihn mit den Augen anschauen und seine Energie über die Augen aufnehmen. Wir Menschen neigen aber dazu, die Dinge zu analysieren, wenn wir mit den Augen schauen. Wenn du also die Energie des Lichterinnerers spüren willst, nimmst du ihn besser zwischen die Hände, so dass du ihn spürst, aber nicht siehst.
- Richte deine Aufmerksamkeit nicht so sehr auf den Lichterinnerer, sondern auf deinen Körper. Beginne mit den Händen. Spüre ihre Lebendigkeit/ihre Wärme/ihr Kribbeln. Stelle dir vor, dass jede Zelle deines Körpers sich wieder an ihre ursprüngliche Lebendigkeit erinnert und wieder in ihrem natürlichen Rhythmus zu schwingen beginnt.
- Werde dir gewahr, wie viel Bewegung es in dir gibt: Herzschlag, Atem, Blutfluss, das Zusammenziehen und Entspannen der Muskeln, Verdauung ... all dies ist deine ureigene Lebendigkeit. Der Lichterinnerer hilft dir dabei, diese Lebendigkeit wahrzunehmen.

Du hast hier eine detaillierte Anleitung zur Verfügung, die dir viel Inspiration geben kann. Das Allerwichtigste aber zum Voraus: Nimm den Lichterinnerer täglich zwischen deine Hände und setze die Absicht, dass das, was in dir ins Fliessen kommen will, ins Fliessen kommen darf. Mache das jeden Tag, einmal oder mehrmals, und sei es jeweils nur für eine Minute. Besser jeden Tag eine Minute als «ich beginne dann später, wenn ich die ganze Anleitung gelesen habe» 😊

- Wenn du an Gott glaubst, kannst du dir vorstellen, dass der Lichterinnerer den Kanal zwischen dir und dieser Urquelle der Liebe wieder öffnet und du das Fliessen zwischen euch spüren kannst.

## Was kannst du damit tun?

- Du kannst dich jeden Morgen einen Moment hinsetzen, den Lichterinnerer zwischen deine Hände nehmen und ihm die Erlaubnis geben, dass die hohen Schwingungen, die in dir vorhanden sind, sich zeigen, so dass du dann mit Freude und Elan in den Tag starten kannst.
- Du kannst den Lichterinnerer dann hervorheben, wenn du spürst, dass du ihn nötig hast. Zum Beispiel:
  - Wenn du wahrnimmst, dass du wenig Energie hast. Eine Erhöhung der Energie kannst du anschliessend wahrnehmen als Entspannung, Wärme, Kribbeln, Wachheit, Interesse ...
  - Wenn du wahrnimmst, dass du dich «negativ» fühlst. Angst, Scham, Sorge, schlechtes Gewissen etc. rauben uns Energie. Der Erinnerungergibt dir einen Impuls der Schwingungserhöhung und erzeugt dadurch Neutralität oder sogar «positive» Gefühle.
  - Wenn es dir schwerfällt, an deinen Wert zu glauben und ihn zu spüren.
  - Wenn du deine Ausstrahlung vergrössern und von innen her leuchten möchtest. So dass die Welt um dich herum wieder magisch wird.
  - Wenn das Gedankenkarussell dreht und dir von tausend kleinen und grossen Sorgen erzählt. Der Lichterinnerer hilft dir dann, wahrzunehmen, dass Probleme nicht wirklich vom Kopf gelöst werden, sondern dass aus der Tiefe deines Seins heraus, aus dem Bauch heraus, die besten Lösungen kommen. Du wirst spüren, dass «da unten» ganz viel Kreativität schlummert. Wenn du an Gott glaubst, kannst du auch erlauben, dass der Lichterinnerer den Kanal zur Urquelle deines Seins wieder öffnet und aus dieser Verbindung zum Göttlichen neue Lösungen entstehen.
  - Wenn es um dich herum chaotisch ist, kann dir der Lichterinnerer helfen, deine Aufmerksamkeit vom Aussen wegzunehmen und die Lebendigkeit in dir selber zu spüren. Du spürst, dass du da bist, nimmst wahr, dass du ein Herz und einen Körper hast. Dies hilft dir, zu vertrauen, dass du Lösungen finden wirst.
  - Wenn du eine Arbeit anfängst und möchtest, dass du beim Arbeiten ganz bei dir sein kannst.
  - Wenn du einen grossen oder auch nur einen ganz kleinen Text (sms) schreiben musst und möchtest, dass er aus dir herausfliesst, statt dass du den Kopf anstrengst.
  - Du kannst den Lichterinnerer auf eine schmerzende Stelle deines Körpers legen und den Zellen dort den Impuls geben, sich wieder an ihre ursprüngliche Beweglichkeit und Gesundheit zu erinnern.
- Du kannst den Lichterinnerer zwar in der Hosentasche/in der Handtasche/im Rucksack behalten, aber ihm trotzdem den Auftrag geben, aktiv zu sein:
  - Wenn du eine schwierige Begegnung mit anderen Menschen hast und dich nicht in tief schwingenden Energien verlieren willst.
  - Wenn du mit anderen Menschen zusammen bist und möchtest, dass die Energie positiv bleibt/wird und es gute Begegnungen und Gespräche gibt.

- Wenn du unter anderen Menschen bist und dich nicht im Aussen verlieren möchtest. Der Lichterinnerer hilft dir dann, mehr bei dir zu sein.

## Was ist die Vision hinter dem Lichterinnerer?

- Wir sind unglaublich gut darin, alles wahrzunehmen, was *ausserhalb* von uns passiert. Wir werden überflutet von Informationen, Eindrücken und Angeboten von aussen. Was uns oft fehlt, ist eine starke Verbindung zu unserer eigenen Mitte, um alles verarbeiten zu können. Wir haben keine Zeit für das, was *in uns* lebt. Wir verlieren uns im Alltag, sind nur am Reagieren auf das, was von aussen an uns herankommt und haben nicht mehr die Fähigkeit, wirklich *aus uns heraus* zu agieren, zu handeln und zu sein. Der Lichterinnerer bringt dich mit dir und deinem Körper in Verbindung, so dass du wieder präsent bist in dir selber. Du nimmst dich selber von Neuem wahr als die Mitte deines Seins. Das «Aussen» sind Angebote und Spiele, die du annehmen und mitspielen kannst, wenn du das aus deiner Mitte heraus in Freiheit wählst.
- Ein kleines Menschenwesen, das auf die Welt kommt, stellt seinen Wert nicht in Frage. Es ist einfach, und das ist gut so. Erst im Laufe unseres Lebens lernen wir, dass unser Wert davon abhängt, wie gut wir sind und wie viel wir für andere tun. Wir verlieren den Kontakt mit unserem Gefühl des eigenen Wertes und suchen andere Menschen, die unseren Wert bestätigen. Wir können süchtig werden danach, dass andere unseren Wert bestätigen. Der Lichterinnerer verbindet uns wieder mit dem tiefen spirituellen Wissen, dass jeder Mensch wertvoll ist und nicht wertlos sein *kann*. Wert gehört zum Menschsein und muss nicht verdient werden! Jede Zelle unseres Seins darf sich wieder diesem tiefen Wissen öffnen und wir können uns entspannen.
- Der Lichterinnerer erinnert uns wieder daran, dass wir Liebe *sind* und nicht Liebe *brauchen*. Jede Zelle deines Körpers *ist* Liebe, sonst könnte sie gar nicht mit anderen Zellen zusammen diesen wunderbaren Körper bilden. Der Lichterinnerer erinnert dich daran, dass du die Liebe, wenn du sie brauchst, von innen her erhalten kannst. Du kannst dann aufhören, krampfhaft nach Menschen zu suchen, die dich lieben oder von anderen Menschen sogar zu verlangen, dass sie dich lieben. Du kannst aufhören, es allen recht machen zu wollen, um geliebt zu werden.
- Der Lichterinnerer schafft eine Verbindung zu unseren Körperzellen, erinnert sie wieder an ihre ursprüngliche Lebendigkeit und hilft ihnen, wieder frei zu schwingen. Er hilft ihnen, sich von Neuem in die Ganzheit des Körpers einzufügen und sich nach unserem ursprünglichen Bauplan von Gesundheit auszurichten.
- Der Lichterinnerer erinnert uns daran, dass wir mehr sind als die Stimmen in unserem Kopf, die uns abwerten, kritisieren, in Frage stellen! Er hilft uns, diese alten Programmierungen durch Erziehung, Religion und Gesellschaft loszulassen und uns für das Hier und Jetzt der Gegenwart zu öffnen. Er hilft uns, uns dafür zu entscheiden, dass es wichtiger ist, das Heute zu leben als die Gedanken von Gestern weiterzudenken.
- Der Lichterinnerer erinnert uns daran, dass wir alle guten Dinge aus einem Impuls heraus erschaffen, den wir in uns selber aktivieren. Nicht ein einzelner Gedanke erschafft unsere

Realität, sondern die Bewegung, die als Impuls aus uns heraus entsteht. Der Lichterinnerer hilft uns, diese Bewegung in uns wahrzunehmen.

- Der Lichterinnerer gibt dem Gehirn das Signal, sich wieder als Teil des Körpers zu fühlen. Er hilft dem Gehirn, die Liebe anzunehmen. Das Gehirn erinnert sich daran, dass es nicht der Chef und Auftraggeber des Körpers ist, sondern dass es dem Herzen und dem Bauch als wunderbarer Diener zur Verfügung steht. Es ist dann bereit, das Gedankenkarussell loszulassen und klare Aufträge von Herz und Körper entgegenzunehmen. So erhalten wir wieder Zugang zum Bauchgefühl, zum Gefühl, dass wir in uns drin wissen, wer wir sind und was wir tun können.
- Emotionen sind Energien, also Schwingungen. Tief schwingende Emotionen empfinden wir als «negativ», hoch schwingende als «positiv». Der Lichterinnerer hat eine hohe Energie und erinnert uns an unsere eigenen hohen Schwingungen. Geist und Körper fühlen sich von dieser hohen Schwingung angezogen und wir produzieren wieder vermehrt positive Gefühle.

*Dazu noch eine Bemerkung: Natürlich ist es nicht falsch, wenn wir gestresst, wütend, genervt, traurig, niedergeschlagen etc. sind. Wir sind ja Menschen und haben uns dafür entschieden, die ganze Bandbreite an Erfahrungen zu machen, welche auf dieser Erde möglich sind. Man kann auch eine dicke Wut geniessen! Es kann wunderbar sein, seinen Tränen freien Lauf zu lassen! Es macht manchmal Spass, einen anderen zu nerven, denn es ist Menschsein! Der Lichterinnerer möchte nicht, dass du nur noch Licht und Liebe bist und alles Negative ausklammerst. Aber manchmal ist es einfach anstrengend, sich «negativ» zu fühlen, und dann ist es doch angenehm, wenn dir der Lichterinnerer hilft, wieder Schwingungen zu produzieren, die sich leicht anfühlen statt schwer.*

- Das Ziel des Erinnerers ist, dass wir uns wieder daran erinnern können, wie vielfältig Mensch-Sein ist. Du bist Körper, Geist und Seele. Du bist ewiges Bewusstsein oder ein göttliches Wesen. Du bist ein multidimensionales Wesen. Du bist ein schwingendes Universum. Du bist ein Quantenfeld. Du bist in Verbindung mit Gott, mit der Urquelle von Liebe. Wahrscheinlich hast du deine eigenen Worte für die Erfahrung, mehr zu sein als ein Roboter, mehr als eine Person, die auf die äusseren Umstände reagiert. Mehr als die Summe deiner durch Erziehung, Religion und Kultur vermittelten Prägungen. Es gibt viele Worte für diese Erfahrung des «Mehr Seins» und von mir aus gesehen müssen wir nicht über die Worte streiten. Wähle für dich die Vorstellung, die in dir etwas berührt.

### **Das Wichtigste nochmals zum Schluss:**

Viele Menschen denken, nur schwierige Übungen und Techniken könnten sie weiterbringen. Meine Erfahrung ist: Alle Schöpfung beginnt immer mit einem Impuls. Jedes Mal, wenn du den Lichterinnerer in die Hände nimmst oder dich daran erinnerst, dass er in deiner Tasche ist, gibst du einen Impuls. Du gibst den Impuls, dass du bereit bist, dich mit deinem Licht, deiner Liebe, deinem Reichtum, deiner Kraft, deiner Körperpräsenz (und allem anderen, was für dich wichtig ist) wiederzuverbinden. Freue dich auf die Magie, welche aus diesem Impuls heraus in deinem Leben aktiviert wird 😊