

# Lade Spiritualität in dein Leben ein:

Verbringe  
Zeit in der  
Natur

Erkenne das du der  
Erschaffer deines  
Lebens bist

reflektiere,  
Dich selbst und  
dein handeln

Übe dich in  
Dankbarkeit

Lies spirituelle  
Literatur

Geh in Dich,  
beschäftige  
dich mit dir  
selbst (Themen,  
Heilung usw.)

Vertraue darauf  
dass du auf dem  
richtigen Weg  
bist!

Integrier mehr  
Achtsamkeit in  
dein Leben





# Lade Spiritualität in dein Leben ein:

## Was ist Spiritualität??

Der Begriff Spiritualität kommt vom lateinischen 'spiritus' und kann mit „Hauch“ oder auch „Geist“ übersetzt werden. Das erklärt auch bereits recht einfach die Richtung, in die sich beim Thema Spiritualität orientiert werden soll.

- Eine allgemeingültige Begriffsdefinition für Spiritualität ist nur bedingt möglich. Vielmehr kann der Grundgedanke von Spiritualität individuell verschieden ausgelegt werden.

## Lade Spiritualität in dein Leben ein



- Hinter dem Konzept steckt der Glaube an eine geistige, nicht-materielle Ebene. Anhänger gehen davon aus, dass eine höhere Wirklichkeit existiert, die allem innewohnt.
- Spiritualität hat nicht zwingend etwas mit religiösem Glauben zu tun und ist auch keine eigene Religion. Es ist eine Lebensanschauung, die sich mit dem Streben nach einem höheren Sinn beschäftigt.
- Menschen, die das Konzept der Spiritualität leben, integrieren dies auf allen Ebenen ihres Lebens. Sie tun das, um sich mit etwas zu verbinden, das über dem alltäglichen Leben steht.

## Lade Spiritualität in dein Leben ein

Dabei ist Spiritualität keine abstrakte Methode. Sie muss durch Erfahrung und praktisches Üben kennengelernt werden.

Das Göttliche: Spiritualität geht davon aus, dass hinter allem, was passiert, eine höhere Wirklichkeit steht. Sie zu erleben ist das, wonach sich Menschen sehnen.

1. Die Täuschung: Die Wahrnehmung, die der Mensch von der Welt hat, ist fehlerhaft. Unser Bewusstsein erfasst nur einen Teil der Wahrheit. Spirituelle Menschen wissen, dass ihr Bewusstsein sie täuschen kann.
2. Das Leiden: Unterliegen Sie der Täuschung, entsteht für Sie der Eindruck, alles wäre begrenzt. Dies verursacht ein Leiden, da Sie das Göttliche noch nicht für sich verwirklicht haben.

@Rosalieannwarnick

## Lade Spiritualität in dein Leben ein

- Die Erleuchtung: Der Sinn des Lebens ist, das Göttliche zu erfahren. Jeder Mensch strebt nach Erleuchtung. Dies ist der Grund dafür, dass wir mit nichts dauerhaft zufrieden sein können.
- Die spirituelle Praxis: Wollen Sie spirituell leben, müssen Sie das Konzept praktizieren. Theoretisches Wissen ist nicht genug, nur durch Übung können Sie Ihre Spiritualität stärken.
- Die Schule des Lebens: Nichts passiert zufällig. Was immer Ihnen im Leben begegnet, soll Ihnen helfen, daran zu wachsen.
- Die Gnade: Ob Sie tatsächlich die spirituelle Erleuchtung erlangen, hängt von drei Faktoren ab: Ihrem eigenen Bemühen, dem Annahmen der Aufgaben, die Ihnen das Leben stellt und Ihrer Bereitschaft, sich der göttlichen Gnade zu öffnen.

## Lade Spiritualität in dein Leben ein

Für mich ist es:

Schmerz>>>> Anschauen

Heilung auf allen Ebenen meines Seins

Gefühle leben, Achtsamkeit integrieren,  
Zufriedenheit erlangen, glücklich zu sein

Mit so wenig wie möglichen Mustern und  
Traumatas und Konditionierungen auf die Welt  
zu schauen und mit sich und anderen also der  
Welt im Reinen zu sein!!! Ich selbst zu sein, frei  
zu sein mich selbst leben zu können in allen  
meinen Facetten...meine Gefühle zu leben.  
Meiner Seele zu folgen...meiner inneren  
Stimme, der ich vertrauen kann und ich weiß  
dass sie mich immer unterstützt und richtig  
leitet!!

@Rosalieannwarnick

## Lade Spiritualität in dein Leben ein



und das andere drum Rum Karten legen, Angel numbers, Heilsteine, Meditationen, Rituale, Affirmationen, Mantrasingen Räuchern, Ja das sind wichtige Tools die dich unterstützen können dich zu heilen und wenn du so willst dir halt geben und dich mitunter leiten.

helfen einfach nur dabei dein Energie level zu erhöhen und dein Ego zum verstummen zu bringen.

Ja es ist vor allem durch den ganzen alten Schmerz zu gehen und nicht weg zu schauen....nein zu heilen und sich seine Muster und Destruktiven Verhaltensweisen anzuschauen...und durch die schweise durchzugehen > das Leben hier als ein großes Learning anzusehen....wir sind hier um Dinge zu erfahren und um zu lernen, unsere Seele möchte so viele wie mögliche Erfahrungen machen.....

@Rosalieannwarnick

Lade Spiritualität in dein Leben ein

Was ist Spiritualität?

In einen Bewusstseinszustand zu gelangen der nicht mehr auf der niederen Energie ständig festhängt Scham, Schuld, Zorn, Wut, Groll halten uns davon ab > also das Ego in den höheren Bewusstsein Zustand zu gelangen...



# Lade Spiritualität in dein Leben ein

## Bewusstseinszustände:

- Scham
- Schuld
- Trauer
- Angst
- Begierde
- Wut
- Stolz

Mangelbewusstsein  
niedriges Selbst

- Überlebensmodus
- Haben wollen

- 
- Mut
  - Neutralität
  - Bereitschaft
  - Akzeptanz
  - Einsicht
  - Liebe
  - Freude
  - Frieden
  - Erleuchtung

Füllebewusstsein  
höheres Selbst

- Schöpfermodus
- Geben wollen