

Leseprobe aus: **Wenn es verletzt, ist es keine Liebe** von Chuck Spezzano.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.



Hier geht's zum Buch

[>> Wenn es verletzt, ist es keine Liebe](#)

Willkommen zu deinen Beziehungskarten

Deine Karten sollen dir eine Hilfe sein und dich in deinem Prozess des Lernens und der Heilung unterstützen. In Zeiten der Not sollen sie dir ein unentbehrlicher Freund sein. Sie werden dir helfen, dein Bewusstsein zu vertiefen und dein Herz zu öffnen. Prinzipien sind Wegweiser, die uns auf der Reise unseres Lebens die Richtung weisen sollen. Während wir spiralförmig nach oben aufsteigen, wächst unser Verständnis für ein Prinzip in dem Maße, in dem unser Bewusstsein sich erweitert. Prinzipien sind Pforten, die uns mit unserem höheren Bewusstsein in Berührung bringen. Sie zeigen uns nicht nur, was erfolgreich ist, sondern auch, wie wir erfolgreich sein können.



Chuck Spezzano

Das vorliegende Kartenset besteht aus zweiundfünfzig Prinzipien, und ein Jahr hat praktischerweise zweiundfünfzig Wochen. Ziehe also eine Karte und somit ein Prinzip pro Woche. Falls möglich, meditiere jeden Morgen zehn Minuten lang darüber. Verpflichte dich diesem Prinzip im Laufe des Tages immer wieder neu. Mache es zu einem natürlichen Teil deines Denkens und Handelns. Wenn du ein Problem hast, dann benutze dein Prinzip der Woche, um daran zu arbeiten. Stelle dir dein Prinzip als goldene Energie vor, die du auf das Problem und auf die daran beteiligten Menschen, vor allem aber auf dich selbst anwendest, denn du selbst bist der Autor, Produzent und Regisseur deines Lebensfilms. Manche Prinzipien erscheinen dir möglicherweise intuitiv in unterschiedlichen Goldtönen: blaugolden, grüngolden oder rotgoldenen. Ehe du am Abend schlafen gehst, nimm ein entspannendes Bad in deinem goldenen Prinzip. Stelle die Karte an einem Ort auf, den du möglichst oft im Blick hast – beispielsweise vor einem Spiegel –, oder benutze sie als Lesezeichen in dem Buch, das du gerade liest.

Vielleicht möchtest du sie auch den ganzen Tag bei dir tragen. Wenn dann eine Situation eintritt, die dich ärgert oder aus dem Gleichgewicht bringt, kannst du deine Karte hervorholen und die Kraft und die Gnade heraufbeschwören, die ihrem Prinzip innewohnen. Wenn du Mantras magst, kannst du die Worte des Prinzips in der Meditation oder im Laufe des Tages leise und langsam wiederholen. Lass dein Prinzip am letzten Abend der Woche zu einem Symbol werden, zum Beispiel zu einer Blume, einem Juwel, einem Engel oder einem Zeichen der Unendlichkeit. Nimm das Prinzip dann tief in dein Herz und dein Bewusstsein auf. Lass zu, dass es sich in dir ausbreitet, dich nährt und segnet. Die Prinzipien vermitteln dir Sinn in einer Welt, die es schwer hat, Sinn zu finden, und dies vermag dich zu der Liebe zu führen, die über die Zeit hinaus in die Zeitlosigkeit hineinreicht.

Hinweis:

Die Zahlen auf den Karten entsprechen den Nummern der Kapitel im Buch „Wenn es verletzt, ist es keine Liebe“.