

MAMA BLISS *Online-Kurs*

TRANSFORMATION

MODUL 5



Modul 5: Transformation

Die innere Mutter

Im Kontakt mit deinem inneren Kind hast du bereits erfahren, wie gut sich das innere Kind fühlt, wenn es an einem so wundervollen Ort lebt wie du ihn erschaffen hast.

In diesem Modul gehen wir einen Schritt weiter. Wir wollen den Anteil in uns kennen lernen, den wir innere Mutter bezeichnen.

Die Beziehung zu unserer eigenen Mutter beeinflusst die Beziehung, die wir zu uns selbst haben. Als kleine Mädchen saugen wir Informationen darüber auf, wie sie über sich selbst als Frau und als Mutter, wie sie über ihre Kinder und uns als ihre Tochter denkt.

Natürlicherweise verinnerlichen wir diese Ansichten, die die Grundlage für unser eigenes Glaubenssystem bildet und aus der sich das Bild der inneren Mutter in unserer Psyche ergibt. Wir haben gelernt, uns selbst so zu behandeln wie unsere Mutter sich selbst behandelt hat oder möglicherweise auch wie sie uns behandelt hat.

Unsere Mutter war eine Frau mit ihren eigenen Schwächen und Schwierigkeiten und konnte nicht immer und nicht in dem nötigen Maß alle unsere Bedürfnisse erfüllen. Es ist menschlich und doch mussten wir schlichtweg Strategien entwickeln, um das zu kompensieren und uns damit unseren Weg ins Leben bahnen. Es ist ganz natürlich, dass damit ein großes Maß an Schmerz, Wut, Schuld und Scham einhergeht.

Im Modul 4 hast du die Meditation „Healing Alchemy“ kennen gelernt, die dir hilft, diese Emotionen zu heilen. Für den Heilungsprozess ist dies eine essentielle Aufgabe. Dadurch dass sich diese belastenden Emotionen auflösen, entsteht Raum.

In diesem Raum wird es möglich zu erkennen, dass der Schmerz, den wir in uns tragen, nicht allein unser ist, sondern dass wir auch ein Teil des Leides unserer Mutter tragen.

So kann wahres Mitgefühl entstehen, für unsere Mutter und für die Last, die sie zu tragen hatte. Doch das darf entstehen, nachdem du getrauert hast, deinen eigenen Schmerz über ihre Unzulänglichkeit begegnet bist und ihm Raum gegeben hast.

Es mag eine Herausforderung sein, sich diesen Emotionen zu stellen. In der Erkenntnis von all der Last und der Überforderung unserer Mütter, können wir denken, wie selbst seien die Ursache ihres Schmerzes. Dieses Gefühl von Schuld ist es, das uns blockiert.

In dem wir die eigene Schuldlosigkeit anerkennen und uns das Recht auf Kindsein zugestehen, in dem wir das emotionale Drumherum klären, wird es möglich, uns selbst von all den Schuldgefühlen zu befreien, die wir seit Urzeiten mit uns herum tragen. Daher: Nutze die „Healing Alchemy“ auch weiterhin!

Das erste Trauma, das wir erfahren haben, ist die Trennung von unserer Mutter bei der Geburt oder auf Seelenebene vorher die Trennung vom göttlichen Ganzen. In dem wir uns selbst heilen und wieder ganz werden- in uns selbst, heilen wir gleichzeitig alle Frauen vor uns und alle Frauen, die nach uns kommen.

Wir fühlen uns verbunden- mit uns selbst. Mit dem großen Ganzen. Mit unserer göttlichen Essenz und dem Leben. Verbunden mit Himmel und Erde.

Diese Reise der Heilung ist nicht nur ein Geschenk, das du dir selbst machst, sondern auch eines, für deine Töchter, deren Töchter. Für alle anderen Frauen und für die Welt. Mit dieser Heilung heilen wir unsere eigenen persönlichen Wunden, aber wir heilen auch die kollektive Wunde des Weiblichen.

In einer Welt in der alles sehr zielorientiert ist und möglichst zügig geschehen soll, ist es nicht immer sehr leicht, emotionale Wunden zu heilen. Heilung ist ganz individuell und es ist deine eigene ganz persönliche Reise. Schau hin, wie du ihn gehen möchtest und in welchem Tempo. Aber gib nicht auf, auch wenn es sich manchmal anfühlt, als würde sich nichts ändern.

Auf diesem Weg ist es unsere Aufgabe, das Bild unserer inneren Mutter zu verändern und die Mama zu werden, die wir uns immer gewünscht haben- zunächst einmal **für uns selbst**.

Die innere Mutter liebt es, unsere Bedürfnisse zu erfüllen und unterstützt uns darin, uns selbst zu lieben und in unserer Wahrhaftigkeit zu erblühen.

Im Workbook findest du Übungen und Ideen dazu, wie du dir selbst die Mama sein kannst, die du dir als Kind gewünscht hast.

Das Geheimnis dahinter ist die Selbstfürsorge.

Es ist das Thema, das den meisten Frauen so schwer fällt, um zu setzen und in ihren Alltag zu integrieren. Und sie wissen nicht, warum das so ist. Sie wissen nicht, warum ihnen diese innere Zerrissenheit immer wieder ein Schnippchen schlägt.

Aber die Zeit ist jetzt gekommen, diese innere Mutter zu transformieren.

Die Module 1 - 4 haben dich jetzt Schritt für Schritt hier her geführt.

Du hast erkannt, was in deiner Kindheit passiert ist und wie diese Schutzstrategien, dich davon abgehalten haben, eine tiefe, innige und stärkende Beziehung zu dir selbst aufzubauen. Du hast gelernt, Glaubenssätze umzuprogrammieren und die Geschichten neu zu schreiben.

Du weißt, dass dein Selbst aus verschiedenen Anteilen besteht. Du weißt nun, dass es sein kann, dass diese Anteile in dir unterschiedliche Bedürfnisse haben, die manchmal auch im Widerspruch zueinander stehen. Du hast Möglichkeiten kennen gelernt, wie du die unterschiedlichsten Facetten in dir zu einem inneren Team aufstellen kannst, das in Harmonie und Balance leben kann.

Du weißt, dass Emotionen einfach nur Energie in Bewegung sind. Dass sie ein Wegweiser deines Herzens sind und sie in ihrer ganzen Bandbreite sein dürfen und zu dir gehören. Du hast selbst erfahren, dass sie sich oft so schnell auflösen wie sie gekommen sind, wenn du ihnen den Raum dafür gibst. Dass hier Heilung stattfindet.

All das ist bereits gelebte Selbstliebe. Pure Selbstfürsorge! Du bist okay so, wie du bist. Du bist genug. Du bist ein geliebtes Kind der Schöpfung.

In Modul 5 gehen wir einen Schritt weiter. Wir aktivieren deine innere Mutter, die es liebt für dich zu sorgen.

Darüber hinaus hilft deine innere Mutter deinem inneren Kind dabei, alle seine Bedürfnisse zu erfüllen oder es an den sicheren, magischen Ort zu bringen, wo dies geschehen kann.

Sobald du einen beständigen Kontakt zu deinem inneren Kind hast, es in Sicherheit ist, du viele belastende Erfahrungen umschreiben und emotionales Zeug klären konntest, wird es dir leichter möglich sein, die leisen, aber überaus kraftvolle, dich stärkende und weise Stimmen zu hören, die in Übereinstimmung mit deiner Intuition und deiner Seele stehen.

Die innere **göttliche** Mutter zum Beispiel.

Haben wir vorher von einem inneren Anteil in dir gesprochen- deine innere Mutter- geht es bei der inneren göttlichen Mutter um eine kraftvolle und dich ermächtigende Stimme ähnlich wie die Intuition, dein Höheres Selbst oder deine Seele.

Die innere göttliche Mutter ist eine besondere Form der weiblichen Energie, eine göttliche Kraft. So wie sie in dir existiert, bist du ein Teil von ihr. Vollkommen und verbunden.

Die Arbeit in diesem Kapitel erweckt diesen göttlichen Funken in dir und erleichtert eine tiefe, liebevolle und sichere Beziehung zu dir selbst. Jede Frau (und auch jeder Mann) kann sich mit

dieser göttlichen Energie verbinden. In dem Moment in dem du selbst aber Mutter geworden bist, hat sich diese göttliche mütterliche Energie bereits in dir manifestiert.

Es ist diese leise aber immens kraftvolle Stimme in dir, die intuitiv weiß, wie du als Mama sein möchtest und wie du für deine Kinder da sein willst. Es ist diese kraftvolle allumfassende Liebe, die dich tief im Herzen berührt. Sie trägt deine ganz persönliche Vision, tiefe Weisheit und erstaunlich kraftvolle Hingabe.

Gib ihr einen Platz in deinem Leben und erwecke sie in dir!

Voller Vertrauen und Hingabe.