

Dein eBook für mehr Selbstvertrauen und Erfüllung



WIE DEINE *Feinfühligkeit*
DIR DAZU VERHILFT, DEIN LEBEN
sinnerfüllter ZU GESTALTEN.

www.shineyourself.ch



Herzlich Willkommen!

So schön, dass du mein eBook in deinen Händen hältst und mich und meine Mission gefunden hast. Ich habe es für dich geschrieben, weil genau jetzt der richtige Zeitpunkt für dich gekommen ist, dich daran zu erinnern, wie unglaublich wertvoll du bist und weil du bereit bist, dich an deine unendliche Kraft und Weisheit zu erinnern. Ich kann mir vorstellen, dass du schon immer sehr feinfühlig warst, es aber nicht immer einfach ist, damit umzugehen. Es hat einen Sinn, dass du so feinfühlig bist. Es ist deine grosse Gabe und sie hilft dir, ein erfülltes Leben zu führen. In der Hoffnung, dein Herz mit meinen Botschaften zu öffnen und zu berühren, teile ich mit dir meine Erkenntnisse dazu, weil ich ganz genau weiss, wie es sich anfühlt. Es enthält das Wissen, das ich mir vor vielen Jahren gewünscht hätte, um mir dabei zu helfen, glücklicher zu sein und mir ein sinnerfüllteres Leben als Frau zu erschaffen.

„Es ist kein Zufall, dass du gerade jetzt diese Zeilen liest. Alles was du brauchst, findest du in dir selbst. Das einzige ist, diese innere Kraft wieder wahrzunehmen und zu entfalten.

Ich wünsche dir ganz viel Freude mit meinem eBook und viele Erkenntnisse :-)

Deine Nadie





*Wir starten gleich mit
folgendem Thema:*

Empathie

Weil du dir dieses eBook herunter geladen hast, kann ich mir vorstellen, dass du sehr empathisch bist. Das heisst, dass du Stimmungen, Gefühle und Bedürfnisse anderer Menschen sehr gut wahrnehmen kannst. Aber ich weiss genau, dass du bestimmt auch oft damit grosse Mühe hast und es dich herunterzieht.



**Deine Feinfühligkeit könnte die grösste
Gabe von dir sein.**

Ich kenne das so gut von mir selber. Schon immer war ich sehr feinfühlig, konnte die Stimmungen und Gefühle anderer Menschen spüren. Ich war meistens viel lieber alleine, als dass ich mich unter viele Menschen begeben habe. Oder ich liess mich davon herunterziehen und war tagelang in einem Tief.

Ausserdem sagte ich lieber einmal mehr JA statt NEIN, damit es keinen Streit oder keine Diskussionen gab, denn auf das hatte ich keine Lust. Somit gab ich immer wieder mehr von mir, als ich überhaupt zurück bekommen habe.

Ich schwieg lieber, wollte meine Meinung nicht ausdrücken, weil ich dachte, dass sie sowieso nicht wichtig ist. Die Harmonie war mir einfach immer lieber.

Du kannst dir vielleicht vorstellen, wie es in mir drin ausgesehen hat.. ich war zutiefst unglücklich, aber im Aussen sah man es mir nicht an.

*Doch warum machte ich das alles mit?
Warum konnte ich nicht für mich einstehen?*

Ganz einfach: Weil ich unglaubliche Angst davor hatte, für mich einzustehen als Frau und es raubte mir meine Energie, weil ich mich selbst nicht leben konnte unter den vielen Meinungen von Aussen. Da Schlimmste: Ich wusste gar nicht, wer ich wirklich bin.

Auch heute noch beobachtet man oft sogar...

...eine Geringschätzung in unserer Gesellschaft, dass es zu einer Frau dazu gehört, sich zurück zu stellen. Es fängt schon dort an, wo sich Frauen rechtfertigen müssen, dass sie beispielsweise noch nicht verheiratet sind, noch keine Kinder haben, oder dass sie ihr eigenes Geld verdienen wollen, ohne abhängig zu sein. Oder dass sie ein oder mehrere Kinder haben und trotzdem weiterarbeiten wollen. Oder auch nicht. Egal was gemacht wird, es ist immer etwas nicht gut, so wie sie es tun.

Und wenn sie weniger verdienen als die Männer, haben sie sich einfach nur den falschen Beruf ausgesucht. Alles in allem sind Frauen ja «selber schuld», weil sie es ja selber und freiwillig so gewählt haben und nun, bitte schön, schön den Mund halten sollen, damit man sich wieder der Tagesordnung - also dem Wesentlichen widmen kann.

Umgekehrt können sich Männer praktisch alles erlauben. So arbeiten beispielsweise Väter nach wie vor Vollzeit und das ist völlig «normal»; für den Arbeitgeber sogar erstrebenswert. Reduzieren sie ihr Pensum auf 80 Prozent, werden sie als «moderne Väter», gar als Helden gefeiert, die ihren Partnerinnen tatkräftig unter die Arme greifen.

WESHALB ABER IST DAS SO? WARUM STEHT IN UNSERER MODERNEN WELT DAS MÄNNLICHE SO SEHR ÜBER DEM WEIBLICHEN?

Weil wir Menschen über unsere unbewussten Glaubensmuster gesteuert werden.

Denn aus früheren Zeiten her kennt man es nicht anders, als den Mann als stärker anzusehen, denn die Welt war eher männerdominiert und die Frauen haben sich sozusagen gefügt. Er hat nun mal das Geld nach Hause gebracht, war der Ernährer und das Oberhaupt. Die Frau hat zu Hause für Ordnung gesorgt und ist für die Familie da gewesen. Dieses Muster ist noch stark in vielen Frauen verankert und bewirkt, dass unser Selbstvertrauen nicht so gross ist und wir halt nun mal als schwächer angesehen werden. Eine Frau konnte niemals jagen gehen, das war die Sache des Mannes, aufgrund seiner Stärke. Die Frauen waren viel sicherer zu Hause und waren dort beschützt.

So wurde über viele viele Jahrzehnte lang gelebt und es war völlig normal. Doch die Erde ist im Wandel und ein grosses Umdenken ist im Gange.

SOLCHE MUSTER SITZEN TIEF UND WERDEN VON GENERATION ZU GENERATION WEITER GEGEBEN. SIE KÖNNEN NUR GEHEILT WERDEN, WENN WIR FRIEDEN SCHLIESSEN DAMIT.

” Mich macht das ganze Thema jedes Mal so traurig zu sehen - wohl vor allem auch, weil ich so aufgewachsen bin, dass ich als Frau nichts zu sagen hatte und mich fügen musste.

Ich liebe meine Eltern über alles!

Ich weiss ganz genau, dass sie ALLES in dem Moment vollkommen korrekt gemacht haben, dass sie mich auch über alles lieben und ihr letztes Hemd für mich geben würden, wie auch ich für sie. Sie sind genauso aufgewachsen und hatten keine andere Wahl und kannten es nicht anders. Auch sie hatten in der Kindheit vieles erlebt und das noch viiiiel intensiver und krasser, als es bei mir überhaupt war! Und das unterschätzen viele Menschen, die heute einen Groll gegen ihre Eltern hegen, weil sie Schlimmes in ihrer Kindheit durchmachen mussten. Doch was ihre Eltern in IHRER Kindheit durchmachen mussten, fragen sich die wenigsten Menschen.. Auch sie hatten damals verletzte «innere Kinder» in sich, mit welchen sie nicht wussten umzugehen. Auch sie hatten damals ihre eigenen Themen und wollten alles perfekt machen, so gut sie konnten - auch wenn viele das vielleicht anders sehen.

Wenn wir uns mal Gedanken darüber machen...

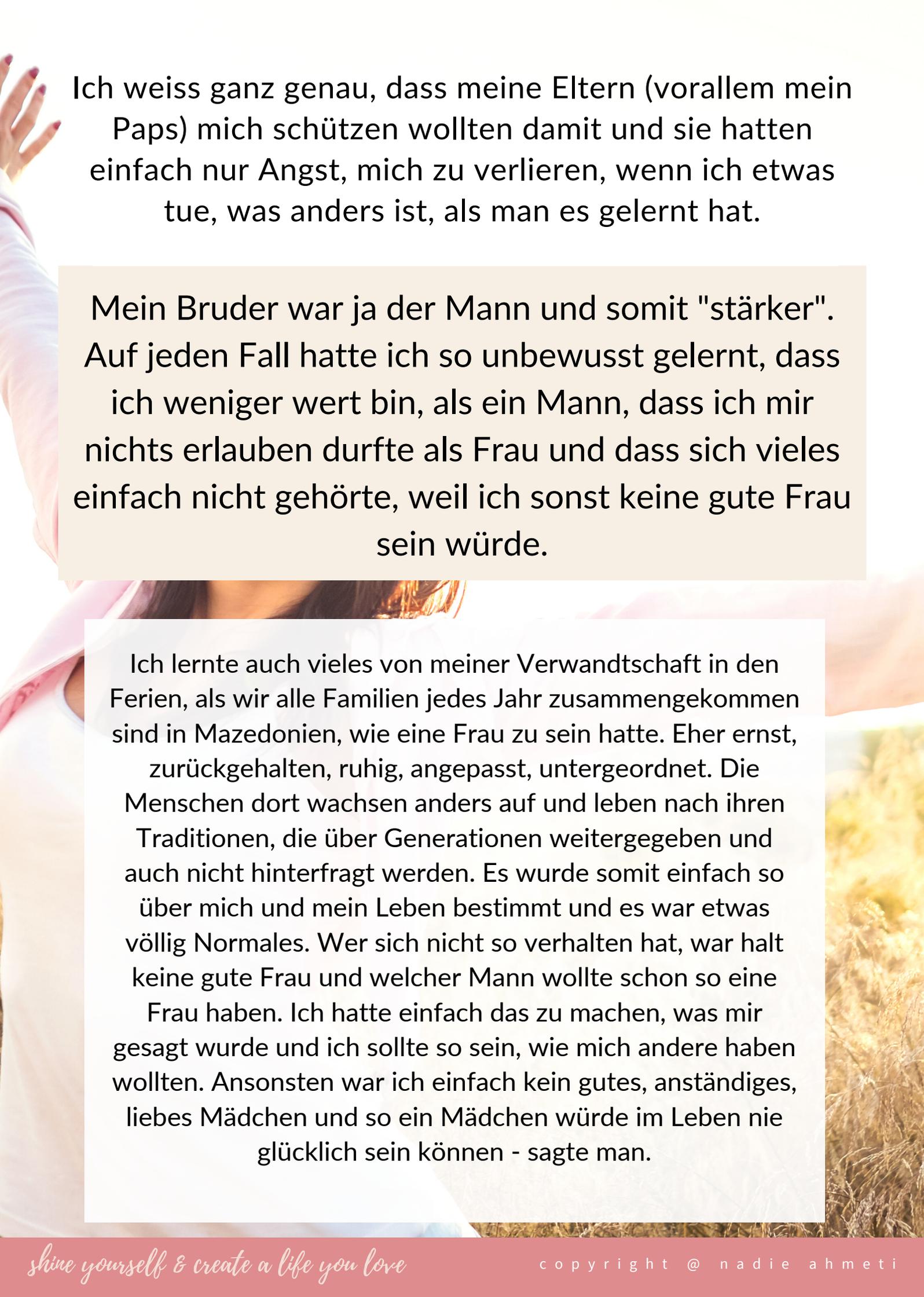


...wie die Kindheit unserer Eltern waren, dann erkennen wir bestimmt auch einige Parallelen, ausser dass alles in früheren Zeiten noch strenger war, als es heute ist.

Über viele Generationen werden unzählige Muster weitergegeben, ohne zu hinterfragen, ob sie überhaupt zu uns passen. Es ist völlig normal, dass wir Dinge so tun, wie es unsere Eltern gemacht haben. Doch ob es auch wirklich zu unserem Herzensweg passt, das fragen sich die wenigsten.

Wenn wir etwas anders machen, als die Eltern oder unsere Familie...

... heisst das noch lange nicht, dass wir dann nicht mehr zur Familie gehören oder ausgeschlossen werden müssen. Das ist auch eine grosse Angst, die aufkommen kann. Das weiss ich sehr gut aus Erfahrung. Wenn wir etwas anders machen, dann leben wir unsere Einzigartigkeit und geben auch unserer Familie die Möglichkeit, Dinge zu hinterfragen, was sie wahrhaftig glücklich machen könnte, denn wir strahlen dies auch automatisch auf sie aus, vorallem wenn wir uns selbst heilen, da wir alle miteinander verbunden sind.



Ich weiss ganz genau, dass meine Eltern (vorallem mein Paps) mich schützen wollten damit und sie hatten einfach nur Angst, mich zu verlieren, wenn ich etwas tue, was anders ist, als man es gelernt hat.

Mein Bruder war ja der Mann und somit "stärker". Auf jeden Fall hatte ich so unbewusst gelernt, dass ich weniger wert bin, als ein Mann, dass ich mir nichts erlauben durfte als Frau und dass sich vieles einfach nicht gehörte, weil ich sonst keine gute Frau sein würde.

Ich lernte auch vieles von meiner Verwandtschaft in den Ferien, als wir alle Familien jedes Jahr zusammengekommen sind in Mazedonien, wie eine Frau zu sein hatte. Eher ernst, zurückgehalten, ruhig, angepasst, untergeordnet. Die Menschen dort wachsen anders auf und leben nach ihren Traditionen, die über Generationen weitergegeben und auch nicht hinterfragt werden. Es wurde somit einfach so über mich und mein Leben bestimmt und es war etwas völlig Normales. Wer sich nicht so verhalten hat, war halt keine gute Frau und welcher Mann wollte schon so eine Frau haben. Ich hatte einfach das zu machen, was mir gesagt wurde und ich sollte so sein, wie mich andere haben wollten. Ansonsten war ich einfach kein gutes, anständiges, liebes Mädchen und so ein Mädchen würde im Leben nie glücklich sein können - sagte man.

Vor allem gab es das überhaupt nicht, für sich selbst zu schauen, sondern nur für die anderen. Sonst würde man egoistisch sein. Vorallem müsste man blindlings einfach nur das machen, was die anderen – vor allem der Mann einem sagt.

Mit diesem Glauben bin ich aufgewachsen.

Doch Traditionen gehen immer weiter und weiter und es ist auch nach wie vor heute noch sehr schwer für viele viele Menschen, vor allem Frauen, zu hinterfragen, ob das wirklich der eigene, wahre Weg - unser Herzensweg ist.

Ich lebte lange so und es war normal für mich, dass ich es immer allen recht machen musste. Aber irgendwann fing ich an, mich dagegen zu sträuben und zwar genau dann, als mich die Bücher «The Secret» oder «Bestellungen beim Universum» fand. Ich entwickelte mich nach und nach zu einer kleinen Rebellin und fing an mir mein Leben so zu erträumen, wie ich es mir wünschte. Das konnte doch nicht alles gewesen sein, dachte ich immer wieder. Ich las regelmässig meine Affirmationen und diese gaben mir so viel Kraft, dass ich immer mehr Stärke und Selbstvertrauen entwickelte.

Das Universum hat mir dann immer wieder Zeichen geschickt, die mich zu meinen Wünschen führten und kurz darauf handelte ich einfach. Ich bekam per "Zufall" einen spannenden, neuen Job auf selbständiger Basis, zog in eine kleine, wunderschöne Gartenwohnung, lernte wenige Wochen später meinen jetzigen Lebenspartner kennen und gründete kurz darauf eine eigene Sportwagenvermietung als absoluter Sportwagenfreak.

Yeahh, das Universum meinte es gut mit mir!

Es hatte mich damals so was von beschenkt! Ich war im Flow!! Ich hatte alles, was ich mir gewünscht hatte! Doch dann kam ich erst recht auf die Welt.

Ich dachte, dass ich all meine kulturellen Muster hinter mir gelassen hatte..

da ich ja nun meinem Herzen folgte, aber im Gegenteil: ich wurde mit all meinen gesamten Frauenthemen so was von attackiert und all die unterdrückten Gefühle, die ich nie fühlen wollte, kamen mit einer riesengrossen Ladung hoch.

Ja, das Universum sendet uns unsere Wünsche zu, wenn wir es wirklich wollen, doch die Frage ist: können wir sie dann auch wirklich annehmen? Können wir sie annehmen, wenn wir tief in uns drin glauben, dass wir nichts wert sind, dass wir nicht gut genug sind, dass wir das gar nicht verdient haben?

Nicht wirklich oder? So war es bei mir auf jeden Fall. Ich hatte alles, was ich wollte und war unglaublich dankbar dafür. Bis es immer wieder Situation gab, als ich für mich eintreten wollte, meine Bedürfnisse oder Meinungen mitteilen wollte (sei es in der Partnerschaft oder in der Selbständigkeit), wurde ich mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen überschwemmt.. Ich dachte nur «OMG was ist da los? Ich hatte ja nun meine Träume erreicht, sie waren mir wichtig, doch meine Affirmationen nützten nun nichts mehr.» Sobald es UM MICH ging, um das was MIR wichtig war, wurde ich nicht ernst genommen oder fühlte ich mich wieder genau so wie früher in meiner Jugendzeit.



Der Grund war: **Es war neu für mich, dies zu tun!** Es war neu, für mich einzustehen. Ich hatte das NIE gelernt. Denn ganz tief in mir drin, glaubte ich ja immer noch, ich sei nichts wert und hatte nichts zu sagen. Ich hatte dies die ganze Zeit mit meinen Affirmationen versteckt und als meine Wünsche da waren, hat es meine Ängste aktiviert. Mir war zwar etwas wichtig, also schweigte ich lieber, damit ich geliebt werde - so wie früher. Ich brauchte riesengrosse Überwindung, wenn ich nur was sagen wollte, was mir auf dem Herzen lag. Die Angst hielt mich immer wieder zurück und ich machte wieder das, was andere zufrieden stellte..

Doch warum sagte ich nichts?

Weil ich solche Angst hatte, all diese Gefühle zu fühlen. All diese Angst in mir zu spüren. Doch das machte mich zutiefst unglücklich.. Lieber blieb ich in meinen alten Mustern, fühlte mich akzeptiert und musste nichts verändern. Immer wieder gab ich die Verantwortung ab an meinen Partner. Ich war ja eine Frau und ich hatte ja eh nix drauf, war schwach und mir hört ja eh niemand zu.

Glaubst du mir, dass ich das viel zu lange geglaubt habe von mir? Weisst du eigentlich, wie oft ich das 5. Rad am Wagen war, als wir Vermietungen hatten? Ich stand daneben wie ein Trostpfeiler und mein Partner machte alles, weil ihm alle zuhörten, ihn alle bewunderten und zudem sowieso Autos nix für Frauen sind. Was will die schon über Autos wissen? Das dachten die Kunden und ich habe mich immer mehr in mein Schneckenhaus zurückgezogen, obwohl wir genau so viel leisteten und in die Firma investierten.

*Wie viele unzählige Tiefs ich damals hatte
und wie oft ich keinen Sinn mehr fand...*

Ja, ich hab die Tiefs auch heute noch! Aber heute weiss ich ganz genau, wie ich damit umgehen kann und wie ich meine innere Ausrichtung wieder verändern kann.

Ich dachte, ich war bereit für meine Wünsche und Träume...

Ich dachte ich hätte nun meinen eigenen Weg gefunden, doch all diese Muster, sassen tief, sodass ich nicht vorwärts kam und immer wieder in Schuldgefühlen versank.

Mir blieb nichts anderes übrig, als mit meinen alten Mustern Frieden zu schliessen, auch wenn ich Angst hatte davor. Es war das Beste, was mir in meinem Leben passiert ist. Denn das war schlussendlich ein grosser Teil davon, was mir geholfen hat, mein wahres Selbst zu finden und zu leben.

Wenn wir Frauen endlich unseren Wert erkennen und Verantwortung für unser Leben übernehmen, dann fällt auch von den Männern eine sehr grosse Last ab, immer für alles Verantwortung tragen zu müssen!

Wer sagt, dass sie glücklich sind so? Auch sie möchten mal zurück lehnen und auch mal schwach sein. Auch sie dürfen mal Gefühle zeigen und nicht immer die Starken spielen. Wenn wir unser wahres Selbst leben, erlauben wir es auch den Männern, es zu tun und das ist schlussendlich **das grösste Heilpotential für beide Geschlechter.**

Denn nicht nur wir Frauen leiden darunter - auch die Männer. Du siehst, wie stark wir Frauen sein können, wenn wir unsere innere Kraft entfachen und das finde ich das Schöne. Wir helfen der Welt, zu einem besseren Ort zu werden <3

Wie geht es dir, wenn es um DICH geht und wenn du für dich einstehen möchtest? Geht es einfach oder hast du noch ein wenig Mühe?

Ich habe mich so sehr klein gemacht, viel zu lange! Habe nie an mich geglaubt. Dass ich das nun einmal sagen werde, hätte ich mir nie gedacht: Mittlerweile sehe ich mich endlich als Unternehmerin (was ich lange nie konnte, egal wie viel Erfolge wir hatten in der Autovermietung oder auch in meinem Coachingbusiness), werde respektiert von den Kunden und meinen Mitmenschen, und kann sagen JA, ich bin stolz auf mich, ich bin wertvoll und ich habe es verdient als Frau glücklich zu sein! Und auch du bist unendlich wertvoll, deine Essenz ist Liebe und du brauchst nichts im Aussen, das dir das zeigt. Denn du trägst die Liebe in dir. Ich bin auch jetzt noch auf dem Weg, auch jetzt noch am Lernen und das werde ich immer bleiben. Denn das Leben ist immer im Fluss und wir wachsen über uns hinaus.

Sehr wichtig:

Ich will damit nicht sagen, dass man die Familie dann loslassen muss, gegen sie wenden soll und allein sein muss, um das zu leben (hab ich lange geglaubt). NEEEEIN auf keinen Fall – deine Familie ist so unglaublich wichtig und gehört natürlich zu dir und deinem Leben und sie hilft dir, hinzuschauen, wo es noch Heilung braucht!

Je mehr du dein wahres Selbst lebst, je mehr du das lebst, was dich glücklich macht, desto mehr bist du eine grosse Bereicherung für deine Liebsten und für viele andere Menschen! Du wirst eine so wunderbare Energie ausstrahlen und steckst sie damit an. Und so erlaubst du es auch ihnen, ihr eigenes, wahres Selbst zu leben und so zu sein, wie sie sind. Jeder Mensch ist einzigartig. JEDER! Und jeder Mensch tut Dinge anders. Und genau das findet jeder in seinem eigenen Herzen.

Ich weiss genau, dass alles, was ich durchlebt habe, einen tieferen Sinn hatte und zwar dir dabei zu helfen.

Bis vor nicht mal allzulanger Zeit hatte ich nicht mal den Mut gehabt, mich mit diesem Thema so offen zu zeigen, denn auch ich bin auch immer noch auf dem Weg und wir alle werden es ein Leben lang bleiben. Manchmal fühle ich mich, wie wenn ich immer noch total am Anfang bin - Wirklich ohne Witz. Wir alle sind auf dem gleichen Weg. Wir alle haben Höhen und Tiefen und es gehört zum Leben dazu. Es geht darum, mit diesen Wellen reiten zu können oder noch schöner, mit ihnen zu TANZEN und immer mehr unser wahres, authentisches Selbst zu leben. Denn dafür sind wir hier <3

Unsere Emotionen sind der Schlüssel zur Heilung und das Tor, um unsere Träume zu leben.

Ich kenne viele, die mir oft gesagt haben: «Ja mach doch einfach» «das kann ja nicht so schwer sein» «ich würde das so und so machen...» »Das würde ich mir nicht gefallen lassen!«. Aber das ist überhaupt nicht einfach, wenn das ganze Leben so gelebt wurde, vor allem wenn man es so nicht gelernt hat und vielleicht sogar Bestrafung erfahren hat früher. Ich sage nicht, dass Traditionen schlecht sind, aber ich sehe viel zu oft unglückliche Frauen (inkl. mir lange, lange Zeit) und das macht mich so unendlich glücklich, weil ich genau weiss, wie das ist - zu denken, dass es keinen anderen Weg gibt.

Wer auf eine gewisse Art und Weise aufwächst, kann sich nicht vorstellen, etwas anders zu tun, weil so können Ängste hochkommen, dass man von der Familie ausgeschlossen werden kann. Eine Angst, die mich so lange begleitet hat, als ich meinen Herzensweg angetreten bin. Das sind ganz ganz tiefe Muster, die in uns drin sind. Tiefe Muster, die nicht einfach so weggeschnippt werden können, nur wenn man mal schnell denkt «So JETZT mache ich es anders» und das ist den wenigsten Menschen bewusst. Während ich diese Zeilen schreibe, läuft mir eine Träne die Wange herunter (oder auch mehr..), weil es mich zutiefst berührt und gleichzeitig ist mir in der letzten Zeit noch viel stärker bewusst geworden, warum ich hier bin:

Ich sehe mich dazu berufen, genau denjenigen Menschen zu helfen, die dasselbe durchgemacht haben, wie ich oder noch viel Schlimmeres in dieser Art erleben oder erlebt haben.

Ich bin von Herzen gerne für dich da in einer intuitiven Online-Session oder einem Mailreading, wenn du Unterstützung brauchst: [KLICKE HIER](#)

Zu all den Themen habe ich den shineyourlife Kurs in die Welt gebracht, um diese Muster zu durchbrechen und in deine Kraft zu kommen. [KLICKE HIER](#)



*Wow, so schön,
dass du bis hierhin
gelesen hast!*

Es freut mich sehr, dass du deine Aufmerksamkeit meinem eBook geschenkt hast. Vielleicht kennst du eine liebe Freundin oder Bekannte, bei welcher du genau weisst, dass ihr meine Worte auch helfen und Mut machen können. Dann bitte leite ihr dieses eBook gerne weiter und sag ihr:

” Wenn du wahrhaftig glücklich sein willst, musst du einfach nur horchen, was dein Herz dir sagt. Hör deinem Herz zu und ignoriere es nicht. Auch wenn du Angst hast, finde den Mut, auch mal etwas anders zu machen, als du es bis jetzt getan hast. Denn dein Herz kennt den Weg und hilft dir dabei, dich sicher zu fühlen.

Du bist so wertvoll für diese Welt. Denn wenn du dich heilst, heilst du gleichzeitig auch die Welt.

Ich hoffe sehr, dass ich dich mit meinen Worten berühren konnte. Erzähle mir gerne, wie dir mein eBook gefallen hat. Anbei wie versprochen noch die Checkliste.
Alles Liebe :-)

Deine Nadie



Deine Checkliste für ein sinnerfülltes Leben



"Lasse dein Licht scheinen und mache dich nicht mehr kleiner, als du bist. Denn mit deinem Licht kannst du jemandem ein Lächeln ins Gesicht zaubern und auch ihm erlauben, sein Licht scheinen zu lassen."

01
Deine wahren Bedürfnisse erkennen, um dich für ein erfülltes Leben zu öffnen

02
Den richtigen Umgang mit deinen Ängsten kennen, alte Muster loslassen und Vergebung in deinen Alltag integrieren für inneren Frieden

03
Negative Situationen für deine Persönlichkeitsentfaltung nutzen und die Geschenke dahinter erkennen

04
Die Verbindung zu deiner Intuition aktivieren und als wichtigstes Werkzeug nutzen, um dich durch dein Leben leiten zu lassen und deine Wünsche in dein Leben zu ziehen

05
Die eigene authentische Wahrheit & deine Einzigartigkeit erkennen und mutig nach Aussen tragen.

06
Deinen wahren, inneren Antrieb entfachen, um motiviert in den Tag zu starten und einen tieferen Sinn im Leben zu erfahren

