



Du bist derzeit unfreiwilliger Single und träumst von einer/m Partner/in, mit der/m du durch dick und dünn gehen kannst?

- Du wünschst dir eine Partnerschaft, in der du dich, geliebt, geborgen und sicher fühlst?
- Zwei starke Arme zum anlehnen und lächelnde, liebevolle Augen, die dich abends freudig begrüßen und fragen, wie dein Tag war?
- Eine Beziehung, in der du dich frei fühlst, du selber sein kannst und ihr gemeinsame Ziele und Visionen teilt?
- Ein respektvolles und achtsames Miteinander in dem Ehrlichkeit, Offenheit und Vertrauen die Basis sind?

Aber egal was du unternimmst und versuchst, der Funke beim Gegenüber will einfach nicht überspringen?

Zweifelst du schon an dir und hast vielleicht manchmal sogar das dumme Gefühl, dass ein Fluch auf dir lastet? ☺

Ich weiß eins ganz sicher: **es liegt nie an dir!** (*es liegt immer nur an den falschen Geschichten, die du dir erzählst und die noch Macht über dich haben*)

Was den Fluch angeht, bin ich mir da natürlich nicht so sicher. ☺

Um aber auch den ausschließen zu können, habe ich dir hier ein paar garantiert hilfreiche Zauberformeln und Zauberübungen erstellt.

Bei regelmäßiger Anwendung wird der Fluch seine Kraft verlieren und deine Wünsche werden sich erfüllen! ☺

Abracadabra Fiddibus

1. „Spieglein Spieglein an der Wand, wer ist die schönste im ganzen Land“

Was denkst du morgens über dich, wenn du in den Spiegel schaust? Begrüßt du dich mit freudigen und lieben Worten, oder traust du dich kaum hinein zu gucken, weil du den Anblick nicht magst? Kritisierst du an dir herum und suchst nur nach neuen Falten oder grauen Haaren?

Damit machst du dir das Leben leider unnötig schwer.

Wie würde es sich anfühlen, wenn du dich morgens erst mal selber so richtig lieblich knuddelst, dich im Spiegel freudig anstrahlst und dir einen zauberschönen Tag wünschst?

Wie kommst du auf die Idee, dass du nicht schön sein könntest? Hörst du etwa noch auf alte Stimmen deiner Vergangenheit, oder vertraust du den Medien, die dir völlig unbrauchbare und unrealistische Ideale vorgaukeln, nur um ihre Produkte besser verkaufen zu können? Falls das so ist, STOPP! Hör auf damit! *(falls du dich schön findest, überspring die Übung einfach)*

Übung: stelle dich nackt wie Gott dich schuf vor den Spiegel und lächle dich an. Begrüße dich und sage dir, dass alles an dir schön, einzigartig und besonders ist. Und das mindestens 5 Minuten und täglich!!!

Betrachte dich genau und entdecke, was dir so richtig gut an dir gefällt. Erfreue dich daran. Und nach und nach betrachte auch, was dir noch nicht so gut gefällt. Es gehört zu dir und es ist im Moment völlig okay so wie es jetzt ist. Beginne alles an dir anzunehmen und zu lieben.

Schritt für Schritt.

Am Anfang ist es vielleicht ungewohnt und schwer und dein Zweifler und andere bekannte Stimmen wollen dir was anderes erzählen. Das sind alte Stimmen aus deiner Vergangenheit und die haben mit heute nichts mehr zu tun.

Heute betrachtest du dich mit anderen Augen und schenkst dir ein bezauberndes Lächeln, weil du es dir wert bist.

„Lerne dich und deine Schönheit lieben! Erst wenn du dich liebst, kann auch dein Gegenüber dich sehen und lieben!“

*2. „In meinem Herzen soll
Reinheit entstehen, damit ich
wieder meine Liebe kann sehen“*

Hiermit ist gemeint, dass du dir deinen Herzensraum angucken darfst. Vielleicht ist er noch gefüllt mit alten Verletzungen und Groll? Stehen noch verstaubte, unnütze Gefühle herum, die den Weg versperren auf den strahlenden und leuchtenden Diamanten in dir?

Übung: wirf den Müll raus! Gehe zwischendurch immer mal wieder in dich, meditiere ein wenig und stell dir dein Herz wie ein Zimmer in deinem Körper vor. Richte es ein, putz die Fenster, schaff Ordnung und gestalte es mit allem, was dein Herz erfreut. Es steht dir imaginär alles zur Verfügung und du darfst frei wählen, wie dein Herzensraum aussehen soll. Und wenn er so ist, wie du ihn haben möchtest, dann flute ihn mit ganz viel Liebe.

*3. „Liebe sollst du mir schenken,
Liebe sollst du mir geben“*

Jetzt kann es natürlich sein, dass du gerade noch nicht weißt, wie du das mit dem Liebesgefühl anstellen sollst. Vielleicht macht es dir noch Angst, du bist es nicht gewohnt, du kennst es einfach noch nicht, oder hast es nur vergessen? Ist überhaupt nicht schlimm und es darf sich ja jetzt verändern. Das ist natürlich die Grundvoraussetzung für alles: **es darf sich jetzt ändern!**

Darf es doch, oder?

Der beste Zauberspruch kann ja nicht wirken, wenn du innerlich nicht bereit dazu bist. Wenn du dich hartnäckig mit Händen und Füßen sträubst und dein Herz lieber verschließt und eine einsame und dunkle Höhle draus machst.

Kannste machen, aber iss halt doof 😊

Okay, ich gehe mal davon aus, dass du dir das hier nicht durchlesen würdest, wenn du nicht auch wirklich was in deinem Leben verändern möchtest.

Übung: Mach es dir bequem, schließe die Augen und leg die Hände auf dein Herz. Atme ein paar Mal ganz entspannt tief ein und aus und lass die Gedanken wie Wolken an dir vorbei ziehen. Dann gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu einer Situation, in der du dich das letzte Mal so richtig geliebt gefühlt hast. Vielleicht ist es noch gar nicht so lange her, vielleicht war es aber auch als kleines Kind. Falls dir keine Situation einfällt, dann nimm ein Gefühl, welches du mit Liebe in Verbindung bringst. Das kann deine Liebe zu einem Tier, einem Kind oder der Musik oder einem besonderen Gegenstand sein. Egal was es ist, Hauptsache es fühlt sich so richtig gut und liebevoll an. Und dieses Gefühl lass sich in dir ausbreiten. Und bleib so lange in dem schönen Gefühl, wie du es halten kannst. Wiederhole diese Übung so oft wie möglich und du wirst schnell merken, dass sich in deiner Gefühlswelt was verändern wird. 😊

4. "Krötenschleim und Drachenbrei, lasst uns immer fröhlich sein"

Was glaubst du wirkt auf dein Gegenüber attraktiver, wenn du fröhlich bist, oder wenn du einen Flunsch ziehst?

Ja ja, ich höre dich schon reden von wegen, aber ich kann doch nicht immer gute Laune haben und dem anderen was vorspielen. Sollst du auch nicht. Aber frage dich ernsthaft und ehrlich, ob es vielleicht manchmal nur eine alte Gewohnheit ist, schlechte Laune zu haben?

Ich bin da vielleicht echt ein Glückskind, aber ich kenne das Gefühl von schlechter Laune einfach nicht. Entweder bin ich traurig, oder nachdenklich, oder verletzt oder müde oder verärgert, aber es hat immer einen triftigen Grund. Und den gucke ich mir dann an und behebe ihn, oder schieb ihn an die Seite, bis ich eine Lösung dafür habe. (*manchmal hat er sich dann schon von selbst erledigt*)

Und noch wichtiger ist es, deine Laune nicht an jemand anderem auszulassen!
Denn meist kann der andere nichts dafür. Und du möchtest schließlich auch kein Blitzableiter sein, oder?

Übung: wenn du wieder merkst, dass du schlechte Laune hast, dann kümmere dich um den Grund und schaff ihn aus der Welt. Das Leben ist zu schön und zu kostbar, als das du es mit Trübsalblasen vergeudest.

Und deine Ausstrahlung ändert sich sofort, wenn du fröhlich bist, denn dann sind andere auch gerne mit dir zusammen und suchen deine Nähe. Denk innerlich an was schönes, was lustiges, mach dir eine kleine Freude und genieß einfach den Moment. Das ist sexy!

5. „Gebe mir einen Moment der

Ruh, Zeit erstarre jetzt im nu.

Lass mich wandeln unbemerkt, bin

aus Raum und Zeit erbärt“

Hiermit möchte ich dich einladen, in all der Hektik des Alltags dir immer wieder Zeit für dich zu nehmen und inne zu halten.

Überdenke deine Gefühle, deine Gedanken, deine Situation und dein Leben. Frag dich, was dein Beitrag gerade dazu ist, das die Dinge so sind, wie sie sind. Ist dein Verhalten wirklich förderlich, sind deine Gedanken zielgerichtet, ist deine Ausstrahlung positiv? Bewegst du dich eher in der Motivation der Angst oder der Liebe? Wo stehst du gerade – wo willst du hin und was hindert dich noch daran?

Es geht immer wieder um die Selbsterkenntnis und Bestandsaufnahme zu machen.

Warum bist du Single? Was sind deine Muster und was zieht sich wie ein roter Faden durch dein Leben?

Wie möchtest du eine Partnerschaft, wie willst du dich fühlen und was wünschst du dir genau?

Kreiere deine ureigene Vision von Zweisamkeit!

Formuliere niemals, was du nicht willst, sondern nur was du willst!

Übung: erstelle eine Visionstafel von deiner liebevollen Partnerschaft. Such dir ein Brett oder eine Pappe, sammle aus Zeitungen oder aus dem Internet passenden Bilder und Texte und klebe sie auf. Dann stell es dir sichtbar in deinen Wohnraum und nimm dir immer wieder Zeit in die einzelnen Wünsche reinzuspüren. Je mehr du ins Detail gehst, umso leichter kann das Universum dir liefern, was du erfühlst. Nur daran denken reicht nicht, du musst es fühlen, als wäre es bereits erfüllt worden. Und dafür darfst du dankbar sein.



*6. „Hör die Worte, hör mein
Flehen, muss dich endlich wieder
sehen. Überquer die große Schwelle
und komm her an diese Stelle“*

Dieser Spruch soll dir MUT verleihen auch mal den ersten Schritt zu wagen. Vielleicht bist du noch zu zaghaft und traust dich nicht so richtig? Oder du hast noch so alte Glaubenssätze in dir wie: der Mann muss den ersten Schritt tun, oder wer will mich denn schon, oder ich habe nichts spannendes zu sagen, oder ich kriege sowieso eine Abfuhr....

Kennste bestimmt, oder?

Aber das bringt heute nix mehr.

Im Zeitalter von Online haben sich die Bedingungen sowieso geändert.

Vielleicht machst du auch schon die ersten Schritte und gehst auf andere zu, aber irgendwo hackt es dann doch? Auch da wünsche ich dir den Mut nach zu fragen. Nicht als Vorwurf! Niemals anklagend oder wertend, einfach nur interessiert.

Ich wünsche dir Mut, dich auf das große Abenteuer Liebe überhaupt wieder einzulassen. Dich zu trauen, dein Herz wieder zu öffnen. Dich zu trauen JA zum Leben und zur Liebe zu sagen!

Ich wünsche dir Mut, dir zu begegnen und dem anderen in deinem Leben Raum zu geben, ihn willkommen zu heißen und bei dir zu bleiben.

Übung: sage und fühle in dir immer wieder folgenden Satz – **Ich bin das Beste was dem anderen jetzt passieren kann. Ich bin das größte Geschenk überhaupt!**

7. „Ihr Elemente lenkt meinen Willen, meine Kraft, dies ist es, was der Zauber schafft. Ich sende diesen Zauber aus, bringt mir jetzt das Glück ins Haus“

Glaubst du auch wirklich, dass du es verdienst glücklich zu sein?
Oder gibt es in dir immer noch eine leise Stimme, die daran zweifelt?
Wirken immer noch alte Glaubensmuster, alte Gefühle und Ängste und manipulieren dein Hier und Jetzt?

Übung: immer wenn so ein altes Gefühl aufkommt, spüre es im Körper, nimm es an und frage dich dann: „wie will ich stattdessen fühlen, was will ich stattdessen haben oder sein?“

Das ist enorm kraftvoll. Sobald du dir vorstellst, wie es sich stattdessen anfühlt, programmierst du dich neu. Und je öfter du das machst (frühestens ab dem 21. Mal) desto mehr gewöhnt sich dein Gehirn an das neue Denken. Es speichert das Gefühl ab, als würde es das jetzt genau so erleben und macht langfristig daraus eine neue Gewohnheit.

Wenn du also wieder in einer Situation z.B. denkst: das schaffe ich nicht, dann gehst du ins STATTDESSEN und fühlst: mit Freude und Leichtigkeit meistere ich diese Situation!!! Entscheidend ist auch hier wieder das Fühlen!

Es gibt keinen Grund, warum du jetzt nicht glücklich sein darfst. **KEINEN!**

8. „Hex Hex Zauberwirr - entdecke das Kind in dir“

Alles was dich vom Glück trennt, liegt in deinem „inneren Kind“ verborgen. Dort sind die tiefen Verletzungen und Ängste angesiedelt, die deine „Liebesverhinderungsmuster“ kreiert haben. Dort liegt die wahre Bedürftigkeit vergraben und entscheidet über Angst oder Liebe. Alle Ängste haben sich hier entwickelt und finden auch nur hier ihre Erlösung.

Die Arbeit mit dem „inneren Kind“ ist nicht jedem vertraut und nicht jeder findet von alleine Zugang zu ihm.

Dafür gibt es zum Glück gute Coaches wie mich 😊, die dich durch diesen Prozess begleiten.

Gemeinsam entdecken wir dein „inneres Kind“, damit du es in Sicherheit bringen und in Liebe annehmen kannst.

Das wird dein ganzes Leben verändern.

Wenn ihr beide zu einem brillanten Team werdet, seid ihr für jeden unwiderstehlich!
Dann lösen sich Bindungsängste auf und du wirst Nähe und Geborgenheit genießen können.

Hört sich das gut an? ☺

9. „Abracadabra, lass los und geh deinen Weg ohne wenn und aber“

Hier gibt es eigentlich nur einen wirklich guten Satz zu sagen:
„Es hat dich nicht zu interessieren, was andere über dich denken!“

Solange du dich noch nach anderen ausrichtest, lebst du nicht dein Leben.
Und klar gilt es immer wieder Kompromisse einzugehen, aber sie müssen für dich passen.

Liebe bedeutet frei sein. Du bist erst dann wirklich sexy und attraktiv, wenn du 100% zu dir stehst und dir vom Leben nimmst, was du willst. Einfach weil du es verdienst! Punkt.

Wenn du bei dir angekommen bist, dich von Herzen selber liebst, gibt es keinen Grund mehr zu streiten, zu betteln, zu kämpfen oder dich zu verbiegen.
Dann bist du unabhängig von der Liebe des anderen und kannst sie einfach nur genießen, annehmen und zurückgeben.

Das heißt wirklich die alten Zöpfe abschneiden, den ganzen Ballast abwerfen und mit leichtem Gepäck voran zu gehen in dein neues Abenteuer.
Dann gibt es nur eine Richtung: DEINE.

10. „Ängste und Sorgen, Kummer und Streit seien verborgen, auf alle Zeit“

Hier rede ich von vielleicht der schwersten, aber auch der wichtigsten Aufgabe und Übung: **Vergebung**.

Du kannst erst dann richtig frei sein, wenn alles in dir in Frieden ist. Hegst du noch gegen dich oder irgendjemand schlechte und negative Gefühle, bist du nicht frei.

Vergeben heißt nicht einverstanden zu sein mit etwas. Vergeben nimmt die Energie aus der Sache und du gehst danach nicht mehr in Resonanz mit ihr. Sie ist integriert und ein Teil deiner Geschichte. Nicht mehr und nicht weniger.

Übung: überprüfe wem du noch vergeben möchtest. Du kannst das persönliche Gespräch suchen, oder einen Brief schreiben und all deine Gedanken hinein geben. Lass nichts aus. Gib deine Wut, deinen Schmerz hinein und rede dir alles von der Seele. Bis keine Träne mehr übrig ist.

Dann nimm den Brief und verbrenne ihn mit dem Bewusstsein, dass es vorbei ist, es keine Bedeutung mehr für dich hat und du jetzt vergibst. (oder wirf ihn ins Meer, oder was auch immer dir angenehm ist) Feuer ist sehr kraftvoll und verbrennt einfach ALLES.

Die Asche kannst du im Wind verteilen, oder sie als Dünger nutzen, oder in die Erde geben und ein Bäumchen drauf pflanzen.

Es ist ein wunderschönes Abschiedsritual.

Und dann richte dich auf dein neues Leben aus.

Richte dich auf die Liebe aus.

Richte dich auf Verbundenheit und Zweisamkeit aus.

Richte dich auf Freiheit, Leichtigkeit und Freude aus.

Einfach weil du es verdienst und es dir wert bist!!!



*„In Liebe sind wir zwei verbunden,
zu zweit wir nun die Welt
erkunden. Geld, Liebe und
Gesundheit sind die Säulen unserer
Verbundenheit.*

*Niemand stört mehr unsere Kreise,
wir leben jetzt auf unsere Weise“*

Sollte der ein oder andere Zauberspruch doch noch nicht wirken, können wir es gerne gemeinsam probieren ☺

Du findest auf www.laponte.de sicher das passende Angebot für dich.

Ich biete regelmäßig Onlinekurse und LiveWorkshops an, sowie zahlreiche andere Formen der Hilfestellung.

Es gibt die Möglichkeit online, per skype, per Mail, per Telefon und natürlich persönlich mit mir zu arbeiten.

Also mach jetzt deinen Termin bei mir und wir erlösen dich von deinem Singlefluch, damit du die Partnerschaft bekommst, die du dir von Herzen wünschst.

Natürlich bist du auch herzlich in meine FB Gruppe: „Volltreffer Herz – sexy Singles geben der Liebe eine Chance“ eingeladen.

In der nächsten Zeit wirst du regelmäßig Impulse und News von mir bekommen, die dich immer wieder daran erinnern, wie besonders wertvoll und kostbar du bist.

Ich sage von Herzen Dank für deine Aufmerksamkeit und wünsche dir eine zauberschöne Zeit.



Alles Liebe ,

Audrea