



## SCHUTZ

Hülle dich gedanklich in blaues Licht und strahle es aus – das schützt. Täglich, wenn wir in die Arbeit gehen oder ins Auto einsteigen.

**Sich mit roter Farbe zu umgeben, erdet! Und immer darauf achten, dass die Füße warm sind.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## MACHT

Lao Tse sagte: „Ein Mann mit äußerem Mut riskiert sein Leben, ein Mann mit innerem Mut wagt zu leben.“ Klärungsarbeit heißt, Entscheidungen zu hinterfragen. Nutzen wir unsere Entscheidungsmacht. Das ist ein Prozess!

**Holen Sie sich Unterstützung. So erhalten Sie Klarheit und Kraft für Ihr Leben.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## HILFE

Glaube an die Kraft der Steine. Steine sind Helfer aus dem Schoß der Mutter Erde, sie geben positive Botenstoffe und ziehen Negatives ab. Deshalb muss man sie reinigen.

**Fluorit bündelt Gedanken und hilft, sich zu konzentrieren. Bei Prüfungen: Ein Fluoritarmband (rechts) tragen oder den Stein vorher mindestens 10 Minuten aufs dritte Auge legen. Lapislazuli hilft, zu uns zu finden, loszulassen und ruhig zu werden.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## ENTSCHEIDUNGEN

Wann immer eine Entscheidung ansteht, schau auf das, was hervorgebracht wird oder wurde, gleich, ob es sich um den Partnerspartner oder einen neuen Job handelt. Frage dich: In welchem Umfeld lebt dieser Mensch? Ist er erfolgreich? Ist die neue Firma gut situiert? usw.

**„An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen!“, sagte Jesus.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## ENERGETISIERTES WASSER

Trink energetisiertes Wasser (viel zwischen 15 und 17 Uhr). Edelsteine bringen Harmonie, du wirst es fühlen: Rosenquarz öffnet unsere Liebesfähigkeit und heilt das Herz. Aquamarin stärkt Menschen, die zu Allergien neigen. Amethyst hilft bei Entscheidungen und bringt Klarheit. Der blauweiße Sodalith löst Blockaden und unterstützt den Selbstwert. Chalcedon gibt Selbstvertrauen und hilft bei Rachen-, Hals- und Kehlkopferkrankungen.

**Es ist wichtig, die inneren Kräfte in Balance zu bringen. Wenn die Lebenskraft bei uns bleibt, sind wir vital bis zu unserem Ende.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## ÄNGSTE

Welche hast du? Beschützen oder behindern sie dich? Schau ihnen ins Auge und gehe hindurch. Gib deinen Ängsten einen Namen. In dem Moment, wo du sie annimmst, lösen sie sich. Schau nach Innen, um zu sehen, was sich verändert hat.

**Bringe dir selber wieder Wertschätzung entgegen und die Welt tut es auch!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## JA! ZUR EIGENEN KRAFT

„Mein Vater hat mich zu einem Gewinner erzogen“, sagte ein Spitzensportler. Mache dir deine Träume und Visionen bewusst. Lass die Vergangenheit los, halte nicht an ihr fest. Dann geht es auch deinem Körper wieder besser. Sodalith unter das Kopfkissen legen: Er nimmt die Sorgen und läßt besser schlafen.

**Kümmere dich um deine Spiritualität. Gehe neue Wege!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## FRIEDEN

„Hass kann Hass nicht überwinden. Nur die Liebe überwindet.“ Jede Sekunde kannst du in deinem Leben eine neue Entscheidung treffen. Zum Negativen STOPP sagen. Das Leben ist ein Spiegel unserer Energien. Energie geht niemals verloren, kann jedoch umgewandelt werden. Wo ein positives Korn gesät ist, kann etwas Positives wachsen.

**Die smaragdgrüne Farbe heilt Herz und Verstand, öffnet die spirituelle Tür zur Herzensenergie. Umgib dich mit dieser Farbe, fühle dein wahres Selbst!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918

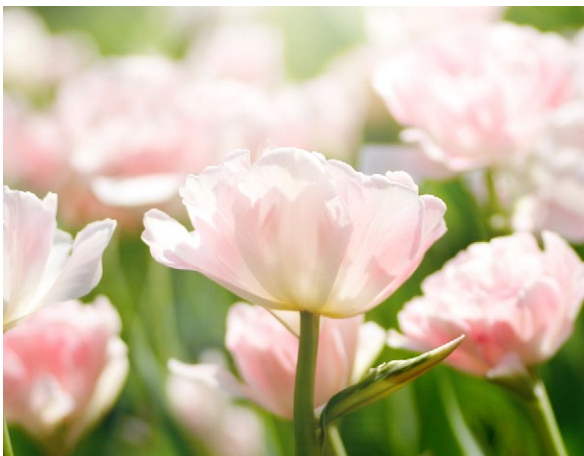


## SCHÖPFERKRAFT

Unsere Schöpferkraft ist die Gedankenkraft. Bedenke: Alles, was je geschehen ist und geschieht, ist zuvor einmal gedacht worden!

**Was du denkst und fühlst, ziehst du in dein Leben.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## LIEBE

Liebe ist unsere „Hotline zum Himmel“. Kommuniziere! Arbeit und Kochen sind sichtbar gemachte Liebe. Die Verantwortung sich selbst gegenüber ist genau so wichtig, wie die zur Familie. Der hellgrüne Aventurin („Hochzeitsstein“) öffnet die Liebe zu einem Hobby, Tier, Menschen und zu sich selbst.

**Ein strahlend glücklicher James Last sagte: „Ich lebe, um zu leben!“**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## ERDUNG

Hier geht es darum, Prioritäten zu setzen. Denk an eine Löwin, wenn du dich durchsetzen möchtest. Verbinde dich mit dem Feuer in der Erde. Geh in die Natur. Steh für deine Ideale ein. Achte auf dein körperliches Wohlbefinden, nutze Naturmittel, um dich zu stärken. Wir sind ein Gefäß, wie ein Glas Wasser – was steht darauf? Auch Erfolg und Reichtum?

**Achte auf Ursache und Wirkung!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918

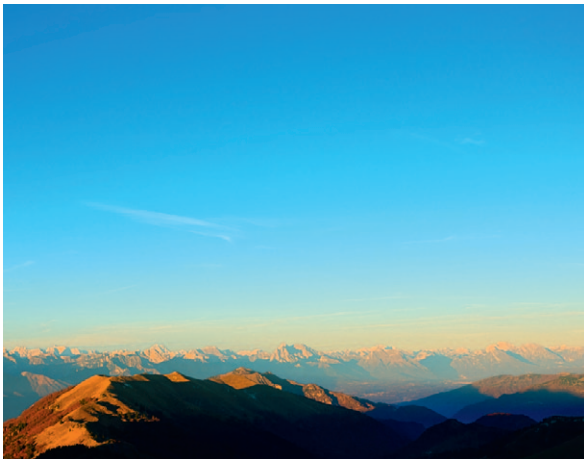


## SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

Erkenne und erlange eine höhere Sicht der Dinge. „Jede Firma die mich ablehnt ist meiner nicht wert!“ Das ist eine gute Haltung bezüglich Arbeitssuche. Heilung ist in dem Maße möglich, wie die Seele Veränderung zulässt. Die Probleme der Welt müssen dort gelöst werden, wo sie begonnen haben – im Bewusstsein!

**Gehe nach Draußen. Du bist ein wundervoller Mensch. Sag dir: „Ich bin offen für meine persönliche Kraft!“**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## INNERE KLARHEIT

Öffne und aktiviere deine Potenziale. Vorsicht: Deine Gedanken, Worte und Taten wirken sich auf die Seele aus. Verwende Wasser, um dich von „Mist“ zu befreien. Es ist wie beim Radio: Wenn du die Frequenz veränderst, nimmst du etwas anderes wahr. „Unwissenheit ist die Wurzel allen Übels“, meinte Sokrates.

**Durchschaue Illusionen. Erkenne und lebe deine eigene wahre Größe.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## SELBSTLIEBE

Warum sind wir es uns nicht wert, in Liebe zu leben? Partner, die uns verletzen, sollten wir gehen lassen. Wenn jeder sich selber bedingungslos lieben würde, gäbe es keinen Grund, andere zu beherrschen. Liebe ist, dass man das tut, was einen glücklich macht.

**Wer in Harmonie mit sich selbst lebt, kann auch in Harmonie mit anderen leben.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## LACHEN

Entdecke den Humor im Leben und lache! Mit humorvoller Leichtigkeit wird dein Handwerk, deine Würde und deine Meisterschaft besser und sichtbar. Mundwinkel hochziehen ändert das Denken und dadurch dein Leben.

**Mach es zu deinem Glücksprinzip. Übung macht den Meister.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918

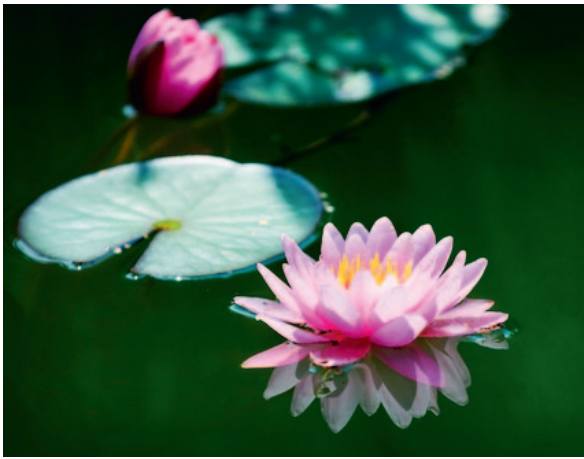


## SPIRITUALITÄT

Alles hat seine Zeit. Auch das energetische Eingreifen in Probleme sollte zeitlich stimmig sein. Lass dir zeigen, wie du mit deinem Bauchgefühl klarer in Kontakt kommst. Der Mensch kann seine spirituelle Ebene entwickeln. Es ist möglich, dass du dann auch das Geschenk erhältst, für andere Menschen heilend arbeiten zu dürfen. Ändere dein Denken, dann ändert sich dein Leben!

**Ursache und Wirkung – Wirkung und Ursache.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## GLÜCKSFÄHIGKEIT

Der Mensch kann sich glücklich machen. Der Mensch kann sich unglücklich machen. Wähle ein positiver Mensch zu sein! Unseren Körper umgibt und durchdringt ein Energiefeld, das aus Gedanken, Gefühlen und Bewusstsein besteht. Erschaffe durch deine Absicht zur Veränderung die gewünschte neue Realität.

**Weniger reden, sich öfter einmal zurückziehen, öffnet unsere Tore zum Glück.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## SPRACHE

Überprüfe deine Sprache. Worte aus dem Herzen gesprochen können Türen öffnen! Beginne öfter Sätze mit: „Ich kann verstehen, wenn ...“ Jedes Wort hat seine Schwingung und übermittelt diese Botschaft. Energie gehorcht dem Willen, der sie beseelte. Ein freundliches Wort verursacht freundliche Kräfte und kann feindliche schwächen.

**„Die Sprache ist die Kleidung der Gedanken.“  
(Samuel Johnson)**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## RESONANZ

Der beste Schutz ist ein reines Herz und Gemüt. Denn Gleiches zieht Gleiches an und alles was niedriger schwingt als du selbst, prallt automatisch zurück. Darum werde nicht müde, dich immer wieder in deine inneren heiligen Räume zu begeben, um Lasten des Alltags zu transformieren. So kannst du sicher alle Aspekte deiner Potenziale ausgleichen und stärken.

**Sei positiv! Denn es geschieht nach deinem Glauben.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## ERFOLG

Bei Geldmangel frage dich: „Wo liegt meine Begabung? Wie kann ich mich in der Welt einbringen?“

Es heißt, 90 Prozent unserer Wahrnehmung ist unbewusst und nur 10 Prozent bewusst. Beachte deshalb die geistigen Gesetze: Wenn du mehr Freude willst, dann sei freundlich zu anderen Menschen. Wenn du mehr Geld willst, dann fühle dich reich!

**Sei ein Magnet für Erfolg.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## BLICK NACH INNEN

Beim Tagebuch schreiben richten wir den Blick nach Innen. Julia Roberts beispielsweise: Sie kann so wunderbar Mädchen, Frau oder Mutter sein – sie schaut sehr nach Innen.

**Stell dir vor: Dein Leben ist ein Film. Wie ist der Titel?**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## KINDER

Es heißt: „Gib mir ein Kind bis sieben Jahre und ich gebe dir einen Menschen.“ Unsere Kinder sind unser Heiligtum. Wir sollten uns fragen, ob wir bereit und fähig sind, für ein Kind. Das Gleiche gilt für neue Projekte und Absichten.

**Neue Projekte ... vor allem Kinderseelen ohne Druck groß werden lassen!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## MENSCHHEIT – POLITIK

Alles ist Politik, auch die Familie, der Beruf, die Erziehung. Irgendetwas oder jemand hat immer Einfluss auf uns. Daher ist es wichtig, dass jeder seine innere Freiheit findet. Wir sollten Meister der Akzeptanz und Verständigung werden und Wissen und Gefühl verbinden.

**Erinnern wir uns, dass wir frei sind. Danke: „Ich bin eine reine, freie, klare Seele.“**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## ICH BIN DAS „ICH BIN“

Finde, worauf du dich innerlich stützen kannst. Denn äußerer Erfolg kann morgen vorbei sein.

**Ich bin die Liebe meines Herzens.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## VERNUNFT

Eine Strategie, ein Vertrag macht es erst wirklich möglich, einander vertrauen zu können. Vernünftig die Gegebenheiten und deren mögliche Auswirkungen überdenken. Sich absichern, seine Grenzen manifestieren.

**Ein Vertrag ist eine beruhigende Grundlage.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## TANZ UND MEDITATION

Beim Meditieren bewege ich mich nach Innen. Ich mache mich auf, in meine eigene Tiefe, um mir selbst zu begegnen. Beim Tanzen bewege ich mich nach Außen und begegne mir selbst. Bewegung ist Leben.

Stell dir vor, dein Leben ist ein Lied: Wie ist der Refrain?

**Öffne dich für das Leben!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## SPIEGELBILD

Bei Betrug: Die innere Einstellung zu sich selber ändern.

**Sage, denke und fühle: "Ich bin offen für meine persönliche Kraft."**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## SCHICKSAL = MACHSAL

Jedes Schicksal ist individuell. Glaube an dich und arbeite an deiner Entfaltung. Spüre und aktiviere deinen Willen. Frage dich: "Was ist für mich möglich?"

**Wenn du an dich glaubst, ist vieles möglich!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## FOKUS

Überprüfe, ob dein Fokus auf deinen wahren Werten liegt. Frage dich: „Was will ich in meinem Leben sein, was will ich hinterlassen?“

**Nur in dir kannst du fühlen, wohin du wirklich willst.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## KRISENBEWÄLTIGUNG

Ziele können ein roter Faden im Leben sein an dem man sich festhalten kann.

**Ziele und Visionen helfen uns aus „tiefen Löchern“ heraus.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## ERKENNTNIS

Im Scheitern kann Erfolg liegen. Dort wo zu viel Druck entsteht, darf man auslassen. Alles kann sich neu formieren. Hat man verloren? Hat man gewonnen?

**Je bewusster du das Leben wahrnehmen kannst, umso heilvoller wird es.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## ZUM NACHDENKEN

Was möchte ich in meinem Leben nicht missen? Was habe ich mit Freude und aus dem Herzen heraus gemacht?

**Schenke deinem Leben Wertschätzung.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918





## ENERGIEEBENE

Es ist uns oft nicht bewusst, wie viel man auf der Energieebene machen und leisten kann. Gedanken und Handlungen können Unsagbares und Heilvolles bewirken.

**Positive Energie hinterlässt bleibende Eindrücke.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## WERTVOLL

Nimm dein Leben in die Hand, sonst tut es ein Anderer für dich.

**Wisse und fühle: „Ich bin wertvoll.“**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## ANSCHLUSS AN DIE GÖTTLICHEN QUELLE

Du brauchst dein Leben nicht kompliziert oder leidvoll zu machen, um verstärkt Anerkennung zu bekommen. Setze jetzt die Absicht, dich transformieren zu wollen. Entscheide dich jetzt für den Anschluss an deine göttliche Quelle.

**Sage, denke und fühle: „Ich öffne jetzt in mir den Raum meiner Geborgenheit und Zärtlichkeit.“**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## LEBENSFLUSS

Mach vor dem Einschlafen mit geschlossenen Augen eine Geste der Versöhnung: Reiche der Person oder dir selbst die Hände und wünsche dem Gegenüber „Gottes Segen in deinem Leben“. Vergib dir und allen beteiligten Personen. Mache das eine Zeit lang und alles kann und wird sich zum Guten verändern.

**Sage, denke und fühle: Ich bin frei und du bist es auch. Ich bin vergehend und lasse alles, was ich brauche, mit Leichtigkeit in mein Leben hineinfließen.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## PARTNERSCHAFT

Erlaube und traue dir, Grenzen zu setzen! Denn ein altes Sprichwort sagt: Was zu dir gehört, kannst du nicht verlieren, egal wie du dich verhältst. Und umgekehrt: Was nicht zu dir gehört wird gehen, egal was du machst.

**Sage, denke und fühle: Ich bin voller Energie und Lebenskraft. Ich öffne jetzt den Raum für meine glückliche Partnerschaft. Ich öffne jetzt den Raum für meine Leichtigkeit!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## PARTNERSCHAFT ERNEUERN

In deinem Inneren mache „die Tür weit auf“ – im Außen mache „die Tür zu“. Das bedeutet: Lasse IHN kommen. So wie du eine Partnerschaft beginnst, wird sie unter Umständen auch bleiben. Sei nicht immer erreichbar. Das belebt und verjüngt die Partnerschaft.

**Gehe doch ein Stück mehr eigene Wege. Gehe öfters weg, dann freut sich der Partner wenn du heimkommst!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918

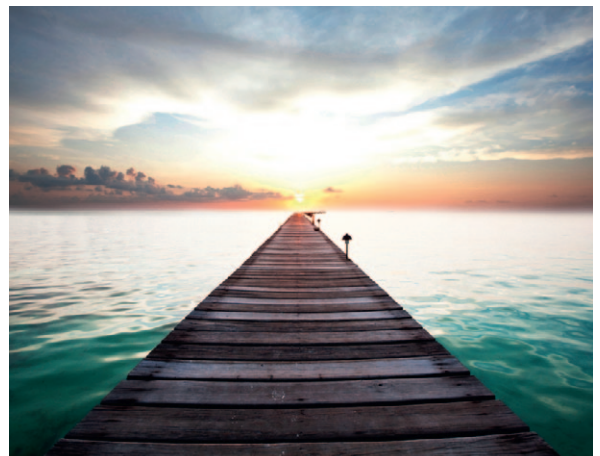


## KRAFT UND STÄRKE

Der Partner kann dir viel geben, doch nicht die innere Stabilität. Die bekommst du nur, wenn du in dir bist und weißt, welche Stärken und Fähigkeiten du hast. Aktiviere deine Kraft, indem du dir abends vorstellst, was an diesem Tag schön war. Bedanke dich für drei Erlebnisse.

**Dadurch erhöht sich deine Energie und kannst ruhig schlafen.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## WUNSCHERFÜLLUNG

Wenn du dir jeden Abend vorstellst, was du haben willst, kann es leichter in dein Leben kommen. Nimm morgens und abends Abschied von dem, was du als unangenehm empfindest. Denk nicht so viel nach, fokussiere dich auf eine bessere Zeit und lass es fließen. Wir glauben es oft nicht, doch unser Zögern bremsst uns aus.

**Sage dir: „Demnächst erlebe ich meine positive Veränderung.“**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## AURA

Die Aura ist eine lichtvolle Präsenz. Sie ist dazu bestimmt, unsere geistige Ausstrahlung innerlich und äußerlich zu sein. Der Geist – das Licht, macht uns aus! Man merkt, wenn jemandem der Geist fehlt: Er hat dann keine Ausstrahlung mehr und fühlt sich niedergeschlagen. Gönn dir, in Ruhe den heiligen Geist oder das Licht in dich einströmen zu lassen. Dadurch wirst du kraftvoll.

**Sage, denke und fühle: Ich bringe jetzt Licht in meine Ausstrahlung, das macht mich offener und dadurch gehen auch die Anderen freudvoller mit mir um! Denn Energie folgt immer der Aufmerksamkeit.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## LOSLASSEN

Sieh mit geschlossenen Augen die Situation oder Person in deinem Vorraum und sage: „Ich danke dir und achte dich dafür, dass du in diesem Leben mein Entwicklungshelfer und Spiegelbild warst und ich bitte, dass die Engel dich beschützen und führen mögen.“

**So wirst du das Problem, die Person oder deinen Ex-partner auch innerlich loslassen können!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## UNTERBEWUSSTSEIN

Denke und fühle das, was du wirklich willst. Denke nicht an das, was du nicht haben willst. Denn Vorsicht, unser Unterbewusstsein KENNT KEIN NEIN. Wenn du dir sagst: Denke nicht an einen rosaroten Elefanten – denkst du automatisch an einen rosaroten Elefanten.

**Beachte, dass alles, woran du denkst, du unbewusst in dein Leben ziehst!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## MANTRA

Ein Hilfsmittel für alle, die ins Zweifeln oder Grübeln kommen, ist folgendes Mantra: „Göttliche Liebe, göttliches Licht, göttlicher Frieden, göttliche Stille, göttliche Fülle, göttliche Freiheit, göttlicher Segen in meinem Leben.“

**Dadurch kommst du in eine entspannte Schwingung und schläfst gut ein!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## SELBSTERMÄCHTIGUNG

Bleibe in deiner Selbstwahrnehmung. Wähle du dein Leben, lasse dich nicht von anderen bestimmen. Wenn, dann nur in Harmonie und Einstimmung.

**Suche deine Wahrheit und bestätige sie in jedem Augenblick deines Lebens als deine Wahl.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918

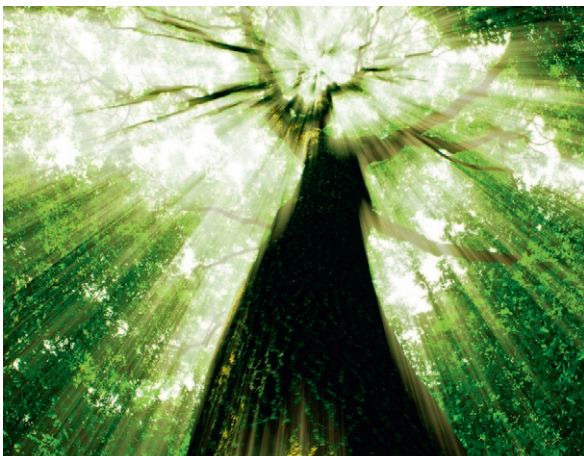


## ZUHÖREN

Zuhören ist wichtig! Das, was wir Menschen suchen ist, jemanden zu finden, der zuhört.

**Eine große Gnade ist es, zukunftsorientiert zuhören zu können: Das bedeutet, nicht an schmerzlichen Erinnerungen aus der Vergangenheit festhalten, sondern sich für Neues öffnen.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## VERBIEGEN MACHT SCHWACH

Um des lieben Friedens willen unterdrückst du dich zu viel. Erlaube dir auszusprechen, was dir gut tut und was nicht! Wenn dir jemand etwas „aufdrücken“ will, sage: „Moment, ich möchte das bitte nicht, können wir das anders machen!“

**Oft sind wir so erzogen worden, dass wir nicht sagen sollen, was wir wollen, um den anderen nicht zu erschrecken. Das ist falsch!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## EIGENWERT

Wie bewertest du dich selbst wahrlich? In deinem Unterbewusstsein ist gespeichert, wie dich deine Mutter bewertet. Löse dich davon und stärke deinen eigenen inneren Wert! Stelle dir eine Skala von 1 bis 10 vor (10 ist das Beste). Frage dich: „Wo stuft mich meine Mutter ein?“ Dann frage Dich: „Wie bewerte ich mich selbst?“

**Überprüfe immer wieder wie du dich selbst bewertest und siehst!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## INNEHALTEN

Sage dir: „Ja, ich habe vieles geleistet in meinem Leben!“  
Durch unsere eigene Anerkennung kommt viel Kraft zurück.  
Ich sage mir immer wieder mal: „Edith schau, das hast du gut gemacht, ...!“

**Halte inne, um Erinnerungen und Erfahrungen abzurufen. Momente von Liebe, Anerkennung, Aufmerksamkeit und Geborgenheit. Danach wähle bewusst neu.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## BEWUSSTSEINSERWEITERUNG

Albert Einstein hielt einmal einen Vortrag und da meldet sich jemand von den hinteren Reihen: „Wissen Sie Herr Dr. Einstein, ich glaube nur das, was ich sehen kann!“ Einstein antwortete: „Gut, dann kommen Sie nach vorne und legen doch bitte Ihren gesunden Menschenverstand hier auf den Tisch!“

**Wir dürfen beachten und erkennen, dass es viel mehr gibt, als nur das, was wir sehen können.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## MANN UND FRAU IN PARTNERSCHAFT

Männer und Frauen haben nicht nur eine unterschiedliche Art zu kommunizieren, wir denken, fühlen, lieben und freuen uns unterschiedlich. Der Mann tut etwas und denkt dann darüber nach.

Die Frau denkt zweimal und tut einmal.

**Obwohl wir so verschieden sind, können wir uns wunderbar ergänzen!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## ZUFRIEDENHEIT

Ein Wanderer trifft auf einen Schäfer und fragt ihn, wie wohl das Wetter in den nächsten Tagen werden würde. Der Schäfer antwortet: „So, wie ich es gerne habe“.

„Woher wissen sie, dass das Wetter so werden wird, wie Sie es mögen“, fragt der Wanderer. „Sehr einfach“, antwortet der Schäfer. „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ich nicht immer das bekomme, was ich möchte. Also habe ich gelernt, immer das zu mögen, was ich bekomme. Deshalb bin ich mir sicher, dass das Wetter so wird, wie ich es mag“.

**Empfehlung: Akzeptiere, was du bekommst und mache das Beste daraus.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## FREUDE

Tue alles mit Freude. Mache mal Dinge anders als gewohnt. Solltest du dich freudlos fühlen, versuche trotzdem, mit Freude zu handeln. Dann wirst du sehen: die Freude zieht von selbst nach. Energie folgt der Aufmerksamkeit. Alles, was man mit Freude macht, wird gut.

**Sage und denke: Ich lasse Freude in mein Leben einfließen. Mein Leben ist wunderschön!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## BEWUSSTSEIN

Atme in dich hinein und komme so ganz bei dir an. Denke und fühle dich mit dem göttlichen weißen Licht verbunden. Lass es durch deinen Kopf in deinen Körper und in jede deiner Zellen fließen. Spüre, wie dieses ständig nachkommende weiße heilige Licht deine positiven Energien in Schwung bringt und Schweres und Altes auflöst.

**Stell dir vor, wie dieses kosmische weiße Licht ein Schutzschild aufbaut und alles Störende von Außen ab jetzt sofort neutralisiert.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## ENERGETISCH DAS HAUS REINIGEN

Wähle ein Räucherwerk, das du gut riechen kannst. Etwas, das dir in der Nase guttut. Dann sei mit deinem Bewusstsein beim Reinigen und denke nicht an andere Dinge. Denn dadurch wirkt es.

**Gehe in dich und erlaube dem Rauch oder dem Duft alte Gefühle und Themen aufzulösen.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## FREIHEIT

„Ich schlief und träumte, das Leben sei Freude. Ich erwachte und sah, das Leben ist Pflicht. Ich tat meine Pflicht, und siehe da, das Leben ward Freude.“

**Erkenne das Notwendige. Kämpfe nicht dagegen an. Sätze die mit „Ich muss ...“ beginnen sofort durchschauen und sich für das, was ansteht frei entscheiden. Dann bleibt dein Energiehaushalt im Fluss. Du fühlst dich nicht mehr ausgeliefert.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## UNRUHE

Oftmals gibt es in uns wahrliche „Erregerenergien“, die nur darauf warten, zum Explodieren gebracht zu werden. Vor allem wenn wir gestresst, überreizt oder unvorsichtig sind. Sei dir bewusster: Du selbst bist der Lenker deines Lebens.

**Sage, denke, fühle: „Friede sei in mir!“ oder „Frieden sei mit dir!“**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## VERTRAUEN

Bitte denke daran zu leben, zu lieben und viel zu lachen. Gönn dir schöne Dinge, lebe jeden Tag so, als wäre es dein letzter. Gönn dir nur das Allerbeste, denn du hast es verdient.

**Sage dir immer wieder mal: „Ich bin stark und öffne MICH für das Schöne und Gute.“ Dein Leben soll leuchten, du sollst strahlen und positive Gedanken und Gefühle haben – deshalb: vertraue!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## HEILLUNG DER BEZIEHUNG

Indem wir uns mit der Beziehung (Vater, Mutter, Kind, Nachbar, Geschäftspartner, Kollegen...) IN uns beschäftigen, kann Heilung geschehen. Nimm die Situation, so wie sie sich gerade anfühlt, an. Stell dir vor, weißes göttliches Licht darauf zu senden. So wird Heilung ausgelöst!

**Dadurch ist eine natürliche Lösung möglich, die nicht mit Leid besetzt ist.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## SEELENENERGIE

In diesem Zusammenhang erweist sich die Farbtherapie als besonders nützlich. Sie erlaubt uns, Energie aus dem Formlosen zu manifestieren. Wenn man sich innerlich fragt, was ein Mensch von einem braucht und man ihm dies in Form einer Farbe schickt, ändert sich nicht nur das eigene Gefühl, sondern auch das Verhalten des anderen! Oder frage dich, welche Farbe sich jemand von dir wünscht oder durch dich empfangen möchte.

**So kannst du dein fröhliches Gemüt behalten.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918

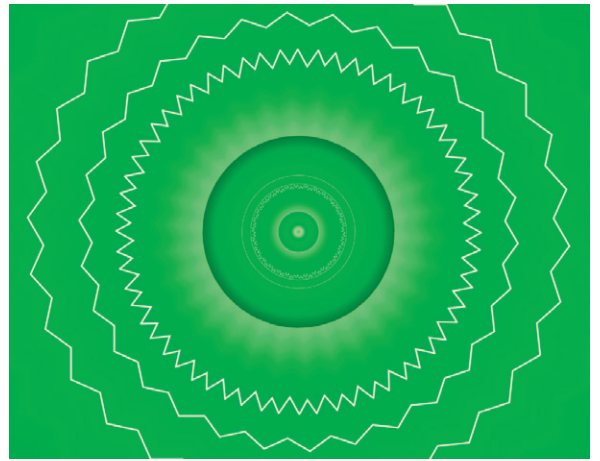


## ORIENTIERUNG

Mache dir bewusst, dass dein eigener Wille, deine eigenen Impulse, besonders wichtig sind. Nicht isolieren oder dich machtlos fühlen, wenn andere „über dich verfügen“. Es ist wichtig, dass du immer wieder auf dein Herz hörst. Beobachte klar, was um dich herum geschieht. Viele verwechseln die innere Egestimme mit der Stimme des Herzens. Differenziere wachsam, spüre die Wahrheit, beobachte und lasse es auf dich wirken.

**Achte auf das, was du lebst.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918

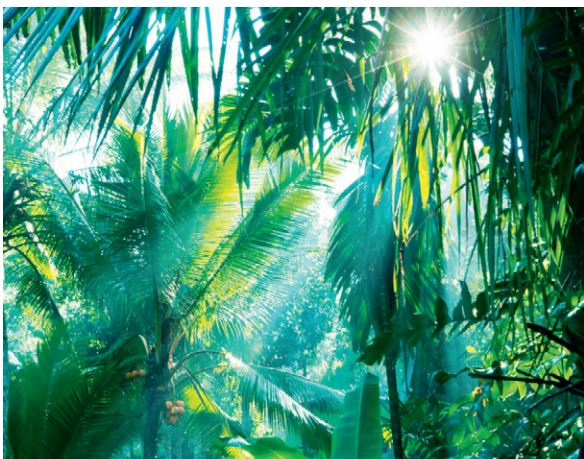


## ERKENNE DICH SELBST

Richte dich auf die Kraft aus, auf die Stärke, die du in dir trägst. Hör auf, dich wehrlos zu fühlen. Du hast einen freien Willen. Erkenne dich selbst, lass dich inspirieren. Achte nicht auf Dinge, die dir nicht entsprechen. Trage in dir eine klare Linie und stehe dazu. Man weiß nie, wozu man fähig ist, wenn man es nicht versucht. Achte auf dich!

**Nur ein würdevolles Herz kann auch anderen helfen.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## ERLÖSTE GEFÜHLE

Erkenne, wie wichtig es ist, positiv zu denken. Trau dich, positiv zu sein. Destruktive Gedanken kommen aus unserer Schattenseite. Die Gegenseite vom Licht. Lass Selbstkritik los, ehre dich und nimm dich selbst an. Denn es geschehe nach deinem Glauben. Beleidigungen atme aus oder gehe in die Natur und rede es dir von der Seele.

**Nutze du in dir deine schöpferische Kraft. Lass deine Kontrolle los. Atme tief, eine Farbe deiner Wahl, und spüre ES IST GUT!**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## LEBENSKUNST

Was ist denn im Moment deine größte Angst? Verlust-, Versagens-, Finanzen-, Existenzangst oder Angst vor dem Ungewissen, Angst, den Weg zu gehen, Angst vor Schmerzen oder Krankheiten?

**Die Übung, Licht oben im Kopfbereich aufzunehmen und als Licht oder Energie durch den Solarplexus wieder auszusenden, empfehle ich sehr gerne. Oftmals nehmen wir Angstschwingungen von anderen auf. Durch diese Übung kannst du dich von Angst lösen.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918





## ÜBERWINDBARE BERGE

Wenn wir unerlöste Aufgaben annehmen im Vertrauen in uns selbst, dann lassen sie uns wachsen. Der erste Schritt wäre es, sich der großen Aufgabe zumindest erst einmal zu stellen und zu glauben, dass es einen Weg gibt, sie zu meistern. Stell dir dein Leben vor, wie du dich fühlen würdest, wenn du es es schon geschafft hättest. Am besten vor dem Schlafen gehen – nimm die Vision mit in dein Unterbewusstsein.

**Am Morgen stelle dich gedanklich in blaues Licht und spüre dein Herz. So wirst du über dich selber siegen.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918

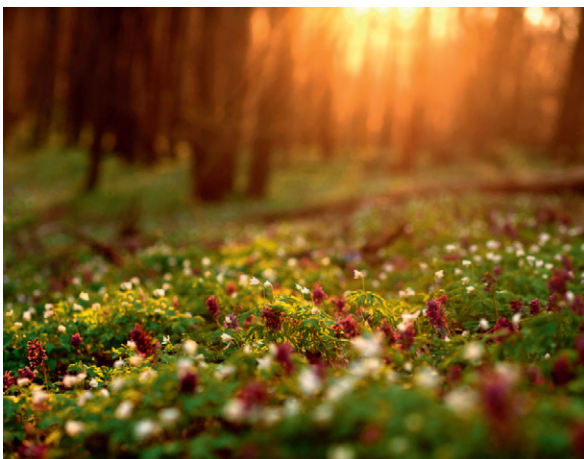


## INSPIRATION

Inspiration ist der göttliche Einfluss, die innere Führung, Denken und Tun in deinem Leben. Du kannst jetzt in die Gnade kommen, in den Frieden und in die Freude. Nimm alles mit Leichtigkeit. Verschwinde tanzend aus der negativen Situation hinaus. Bleib bei deiner eigenen Wertigkeit!

**Du kannst dich wieder frei fühlen und ungezwungen. Die Harmonie kommt jetzt in dein Leben zurück.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## VERBINDE DICH MIT DEINEN WURZELN

Achte deine Ahnen. Nicht Isolation, sondern Würdigung ist hilfreich. Wir sollten nicht mitleiden und uns in diese Energien vermischen. Jeder hat das Recht und die Pflicht sein Schicksal zu leben. Alles Gute und Negative bildet uns aus.

**Du erwachst jetzt in deinem Leben! Du darfst jetzt viele schöne Erlebnisse haben. Glück auf allen Ebenen. Nutze Heilsteine oder trage eine Heilsteinkette.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## TOLERANZ

Toleranz ist sehr wichtig in all unseren Beziehungen. Und dass wir auf das Gute schauen. Der Maulbeerbaum steht für Kommunikation. Es ist wichtig, in Frieden miteinander zu reden. Du bist das, was du denkst. Die Gedanken sind die höchste Kraft im Leben eines Menschen.

**Bald kommt deine positive Veränderung. Öffne dich deiner positiven Bewegung. Richte dich auf deine Kraft aus.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## ALLES IST WANDELBAR

Es gibt keine feste Struktur. Alles im Leben ist wandelbar und kann verändert werden. Ändere deine Gedanken und dein Leben ändert sich. Alles ist miteinander verbunden und somit in Wechselwirkung. Es gibt keinen Zufall. Gott würfelt nicht. Alles hat Sinn und entspricht einem kosmischen Prinzip.

**Du kannst dich wieder frei fühlen und ungezwungen.  
Die Harmonie kommt jetzt in dein Leben zurück.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918



## ABGRENZUNG

Es ist gut, dass du dich „aufstellst“ und klare Grenzen definierst. So erkennt und lernt auch dein Umfeld. Darum gehts, dass du jetzt klare Linien ziehst. Dadurch wirst du frei von Sucht, Zweifel und Wut sein. Halte dich hoch! Halte dich aufrecht! Richte dich auf dein Licht, das Positive, das Schöne und Gute aus.

**Dein riesiger Schutzengel gibt dir Schutz und Führung.  
Sei locker, alles wird gut, bleib einfach in dir.**

Edith B. Gerstmayr schamane.online +43 680 5554918