

CONNI BIESALSKI

FIND YOUR MAGIC

EINE REISE ZU DIR UND DEINER
BESTIMMUNG



GU

INHALT

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 4 |
| Die Magic-Grundlagen | 9 |
| Hi, ich bin Conni! | 10 |
| Was bedeutet »Find Your Magic«? | 12 |
| Bestimmung, Berufung und Leidenschaft | 17 |
| Energiemanagement für ein geileres Leben: | |
| Die 3 Säulen | 21 |
| Die große Sinnsuche | 26 |
| Der Fahrplan für deine Reise | 39 |
| Das Einmaleins der Konditionierung und Programmierung | 49 |
| Wer bist du wirklich? | 50 |
| Tief sitzende Prägungen | 52 |
| Unser Mindset-Fundament | 61 |
| Von Märchen, Mythen und falschen Annahmen | 66 |
| Wie du Veränderungen auf den Weg bringen kannst | 79 |
| Wo bist du und wo willst du hin? | 80 |
| Löse deine Ängste und Blockaden auf | 86 |
| Goodbye, innerer Kritiker! | 98 |
| Wenn dich dein Umfeld nicht unterstützt | 103 |

| | |
|--|------------|
| Wie du dein Leben nach deiner Magie ausrichtest | 111 |
| Wie du zum Magier deines Lebens wirst | 112 |
| Höre auf, dich anzupassen | 125 |
| Intuition: Nutze deine Superkraft | 135 |
| Triff Entscheidungen | 142 |
| Eigne dir neue Fähigkeiten an | 149 |
| Entdecke deine Berufung | 162 |
| | |
| Wie du deiner Berufung folgen kannst | 171 |
| Ins Handeln kommen | 172 |
| Job und Berufung in Einklang bringen | 187 |
| Dein eigenes Business starten | 200 |
| | |
| Wie du dich neu erfindest | 212 |
| Magic Modus Operandi: Dein Ändern leben | 213 |
| Dein neues Betriebssystem | 228 |
| Zum guten Schluss | 235 |
| | |
| Danksagung | 238 |
| Buchempfehlungen und Links | 239 |

WAS BEDEUTET »FIND YOUR MAGIC«?

Deine Magic ist eine Kombination aus deinem innersten authentischen Ich (auch Seelensignatur genannt), aus deiner Berufung, deiner Bestimmung, deinen Leidenschaften und Interessen, deinen Werten, deinen Geschichten und Erfahrungen. All das, was dich ausmacht – ja, du, das einzigartige Wesen, das du bist. Die Magic schlummert in dir, um Großartiges auf dieser Welt zu zaubern. Oder auch Kleinartiges, denn Größe ist nur unserem Ego wichtig. Es geht nicht nur darum, deine Magic zu entdecken, sondern sie auszuleben und auszudrücken. Sonst wäre das wie Verstopfung und Durchfall gleichzeitig. Und eigentlich geht es auch gar nicht unbedingt darum, deine Magic zu finden, sondern sie zu enthüllen. Denn sie wartet schon seit Ewigkeiten auf dich. Sie will, dass du endlich den Vorhang (oder die 500 Vorhänge) beiseiteschiebst, damit sie erstrahlen und die Welt bereichern kann.

Die wundervolle Oprah Winfrey hat mal gesagt, dass wir alle eine Berufung und eine Bestimmung haben – und dass es unsere Aufgabe ist, herauszufinden, was diese sind. Ich bin da voll Oprahs Meinung (ich bin eigentlich immer Oprahs Meinung). Und wenn wir uns nicht bewusst für unser eigenes Schicksal interessieren, dann tut das unser Unterbewusstsein. Das äußert sich dann in Krankheiten, Depressionen, Burn-out und anderen unerwünschten Lebensumständen. Wie sonst soll unser wirklich authentisches Leben, das durch uns hindurchkommen will, unsere Aufmerksamkeit bekommen? Aber wenn wir unsere Magic nicht ignorieren, sondern uns ihr hingeben und sie bewusst

ausleben – wenn wir mit ihr arbeiten und nicht gegen sie – dann kann unser Leben richtig fließen. Wenn wir das verkörpern und ausdrücken, was wir wirklich sind, dann sind wir im Einklang – mit uns und allem, was uns umgibt.

Ich finde, es gibt nichts Wichtigeres im Leben, als morgens aufzuwachen und zu spüren, zu wissen, dass mein Sein, mein Leben und meine Arbeit einen Sinn haben. Zu wissen, dass ich einen Beitrag leiste. Dadurch fühle ich mich lebendig und in mir fließt eine strahlende Energie, die nach außen sichtbar ist.

Unsere Seelen haben ein Geschenk für uns, und wir sind hier, um es zu enthüllen.

Zu geben macht uns immer glücklicher als zu nehmen – daher finde ich es so wichtig herauszufinden, was wir mit unserer Magic der Welt geben können. Allein nur, wenn dein Licht heller leuchtet, weil du dir erlaubst, deinen eigenen Weg zu gehen, hilfst du anderen, dasselbe zu tun. Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass wir damit Mensch für Mensch die Frequenz hier auf Erden anheben können.

Am Ende – f*ck it! – wer weiß, ob das mit der Reinkarnation wirklich so läuft –, aber in diesem Leben haben wir nur dieses Leben. Und die Uhr tickt. Denn was wir nicht unendlich zur Verfügung haben, ist Zeit. Das heißt, die größte Verschwendung ist es, ein Leben zu führen, auf das du nicht wirklich Bock hast, das du nur mit halbem Herzen lebst und das dich nicht erfüllt. Als ich das realisiert habe, war mir direkt klar, dass ich keine Zeit habe, um noch mehr Zeit zu verlieren. Je mehr ich mir meine eigene Sterblichkeit bewusst mache, desto mehr hole ich aus meinem Leben und mir raus.

Es bricht mir das Herz, so vielen Menschen zu begegnen, die ein Leben führen, das sie langweilt und weit von ihrem eigenen Potenzial und ihrer eigenen Wahrheit entfernt ist. Dabei sind wir alle hier, um unsere individuellen Gaben und Leidenschaften (unsere Seelensignatur) auszuleben und der Welt zum Geschenk zu machen. Deine wunderbare Lebensenergie ist kostbar und

BESTIMMUNG, BERUFUNG UND LEIDENSCHAFT

Wenn ich von Berufung und Bestimmung spreche, meine ich zwei unterschiedliche Konzepte, die sich manchmal auch überschneiden und miteinander Händchen halten:

Deine Berufung ist das Was: was du aufgerufen bist zu tun und zu werden. Deine Berufung RUFT dich in Richtung deiner Bestimmung.

Deine Bestimmung ist das Warum: warum du hier bist. Deine Bestimmung ist dein Antrieb, dein Naturell.

Während eine Karriere, ein Hobby oder eine Leidenschaft vordergründig eigennützig sind, ist deine Bestimmung und Berufung auf andere ausgerichtet. Es geht darum zu dienen. Wenn ich von »dienen« spreche, so hört sich das im Deutschen ein wenig komisch an. Im Englischen funktioniert da *to serve* viel besser. Ich meine damit, einen Beitrag zu leisten, anderen zu helfen und zu geben. Geben fühlt sich allgemein so viel erfüllender an als Nehmen. Stimme dich mal eben in die Energie des Nehmens ein. Und dann in die des Gebens.

WAS IST EINE BERUFUNG?

Sie ist das Lied, das nur du singen kannst, deine einzigartige Wahrheit, die es gilt auszudrücken. Sie ist deine Lebensaufgabe,

die du an die Welt weitergibst. Sie fragt dich: »Wie kannst du dein Leben so leben, dass es andere positiv beeinflusst und inspiriert?« Deine Berufung wird dich am Ellbogen zupfen, so lange, bis du aufhörst, sie zu ignorieren, und ihr folgst. Bis du im Einklang mit deiner Seele lebst und die Arbeit machst, die dein volles Potenzial, deine Leidenschaft und Talente ausdrückt. Deine Berufung fordert dich heraus, zu wachsen, deine Stimme zu finden und auszudrücken. Sie fordert dich auf, eine Mission und Vision zu kreieren.

Deine Berufung ist der Wechsel von »Was will ich vom Leben?« hin zu »Was will das Leben von mir?«. Wenn du mit deiner Berufung verbunden bist, musst du dich nicht pushen oder zwingen, etwas zu tun: Ihre Energie zieht dich vorwärts und hin zu Kreativität und Tun.

WAS IST EINE BESTIMMUNG?

Deine Bestimmung ist dein Sinn im Leben, der Auftrag deiner Seele, die Grundlage deiner Persönlichkeit. Sie ist der Grund,

Deine Berufung kann sich immer wieder ändern, aber deine Bestimmung ist grundlegender und geht tiefer.

weshalb dir dieses Leben geschenkt wurde. Sie kann deine Berufung sein, aber sie geht auch oft darüber hinaus und deutet darauf hin, was du vom Leben mitnehmen kannst/sollst. Eine

Bestimmung ist mehr das generelle Thema deines Lebens, dein allgemeiner Kompass, dein Nordstern.

Meine Bestimmung ist es, zu lehren, zu inspirieren und meine kreativen Energien in Messages zu kanalisieren. Ich sehe mich mit meiner Arbeit zum Beispiel als eine Art Radiostation, durch die Kreationen und Nachrichten an andere Menschen gesendet werden. Meine Berufung war es auch, Tauchlehrerin zu sein. Und Reisebloggerin. Und anderen das Bloggen und

ENERGIEMANAGEMENT FÜR EIN GEILERES LEBEN: DIE 3 SÄULEN

Wie schon gesagt: Wir sind umgeben von Energie, und alles trägt Energie. Ob du dir dessen bewusst bist oder nicht: Deine Energien fließen in alles, was du tust, in jede Interaktion, in jede E-Mail und in alles, was du kreierst. Es ist schwer, lebensverändernde Transformationen und Dinge zu kreieren, wenn wir wenig Energie oder negative Energien haben und diese aussenden. Daher meine Fragen an dich:

- ◇ Mit welcher Energie willst du dein Leben leben und dich der Welt hingeben?
- ◇ Mit welcher Energie willst du neue Dinge erschaffen und Menschen erreichen?
- ◇ Mit welcher Energie willst du deine Wahrheit ausleben und deinen Weg gehen?

Wenn wir davon sprechen, unsere Energie oder Schwingung zu erhöhen, dann bezieht sich das auf die Frequenz, auf welcher die Energie schwingt. Deine Energie hängt von deinem emotionalen, mentalen und physischen Zustand ab – dieser wiederum ist beeinflusst durch viele Dinge: deine Gedanken, deine Gefühle, deine Ernährung, die Bewegung deines Körpers ...

Wenn du deinem Körper regelmäßig Burger-King-Nahrung gibst, deinem Geist negative Nachrichten und Reality TV und dich kaum bewegst, wirst du nicht die nötige Energie haben, um richtig durchzustarten.

Die Menschen, die wirklich Positives in der Welt bewegen, haben viel und vor allem viele Energien mit einer hohen Schwingungsfrequenz, mit welchen sie Dinge erschaffen und Menschen erreichen. Sie kümmern sich um ihren Körper, ihre Gesundheit und ihre Ernährung. Sie wissen, wie wichtig Energie ist im Ausleben ihrer Berufung.

Als ich wirklich verstanden habe, wie Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit meine Arbeit, meine Kreativität und Produktivität beeinflussen, hat sich auf einmal mein ganzer Lebensansatz verändert. Und nicht nur das. Das Umstellen meiner Ernährung auf pflanzenbasiert vegan hat eine ganz neue faszinierende Welt der Gesundheit für mich eröffnet. Darüber hinaus ist das tägliche Bewegen meines Körpers – sei es durch Yoga, Surfen, Schwimmen oder Wandern (meine bevorzugten Arten) – ein entscheidender Grund, dass ich kaum noch unter Depressionen leide. Wenn ich morgens aufstehe und meine Energien in Schwung bringe, im Yogastudio oder auf meinem Surfbrett in den Wellen, dann ist der Tag schon gewonnen. Meditation und Bewegung nehmen mir keine Zeit weg – im Gegenteil, durch sie bekomme ich mehr davon.

Auch wenn es viele Gewohnheiten gibt, die uns Energie geben und sie anheben, so liegt das Fundament in drei Bereichen:

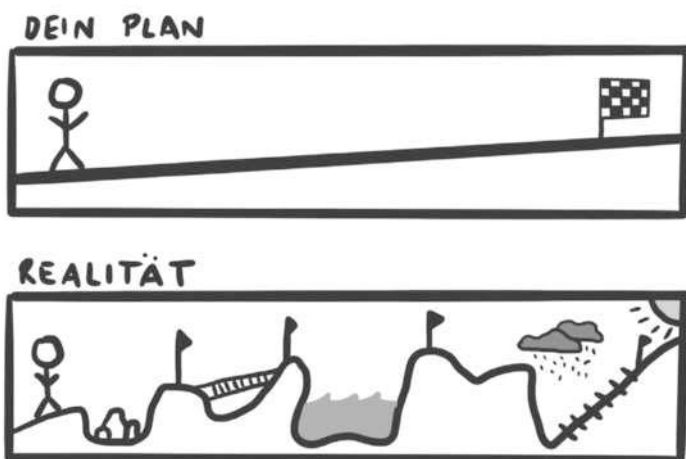
Bewegung, Ernährung und Meditation.

SÄULE 1: BEWEGUNG

Energie muss sich bewegen. Doch durch unsere »modernen« Lebens- und Arbeitsweisen – nämlich vornehmlich im Sitzen – bleibt jede Menge Energie in uns stecken. Noch dazu machen wir weitaus mehr mentale Kopfarbeit, und somit ist viel Energie in unserem Gehirn und nicht in unserem Körper. Es ist also auch mehr Energie vorhanden, um angstvolle oder depressive Gedanken zu denken.

STATIONEN DER REISE

Es gibt keinen geraden Weg und keine Etappen der Reise, die dich ohne Umwege von A nach B führen. Ich habe den Reiseverlauf, also den gesamten Gestaltungsprozess, in zwei Teile aufgeteilt, die nicht unbedingt linear passieren. Es ist sogar wichtig, dass sie sich überschneiden und asynchron ablaufen. Unser Kopf will ja immer gern Anleitungen Schritt für Schritt folgen und organisiert an ein Ziel kommen. Doch in Wirklichkeit sieht es oft anders aus. Besonders wenn es um eine essenzielle Sache geht wie unsere Berufung und Bestimmung.



Plan versus Realität

Oft können Logik und unser Verstand die Wege und Umwege nicht erklären, denn manchmal müssen wir erst anfangen und in den Wald gehen, um das Licht zwischen den Bäumen zu sehen. Jeder Schritt, also jede Entscheidung, verhilft uns zu mehr Licht, mehr Erkenntnis, und bringt uns immer näher zu unserer Bestimmung – und schlussendlich zu uns.



Ich wollte den Prozess ursprünglich in zwei Schritte oder Etappen aufteilen, habe mich aber dann doch anders entschieden. Schritte suggerieren ja, wir würden erst einen machen und dann den nächsten. Aber das ist nicht der Fall, daher folgt nun der »eine Teil« und der »andere Teil«. Ich rate dazu, erst mal mit dem einen Teil zu starten. Aber dann kann direkt vermischt und parallel gelaufen werden. Ergibt das Sinn? Sag Ja!

DER EINE TEIL: INTROSPEKTION

Wenn du noch nicht so wirklich weißt, wohin dein Weg dich führen soll, aber auch wenn du schon gewisse Vermutungen oder mehr Klarheit hast: Der Blick in unser Inneres ist die absolute Grundlage. Zuerst müssen wir unsere eigene Bewusstseins- und Erlebniswelt erkunden, am besten mit:

- ◇ Meditation und mehr Stille finden
- ◇ wichtige Fragen schriftlich beantworten
- ◇ Journaling/Schreiben
- ◇ praktischen Übungen.

Du wirst die Grenzen, die du dir selbst gesetzt hast, erkennen und herausfinden, wie du sie auflösen kannst. Meine Hoffnung ist es, dass wir die Sachen, die ich dir in diesem Buch mitgebe, irgendwann in der Schule lernen, und dann braucht es solche Bücher gar nicht mehr.

WIE SIEHT DEINE WAHRHEIT AUS?

Was bedeutet das überhaupt: meine, deine, unsere Wahrheit? Deine Wahrheit ist das, was du wirklich bist in deinem tiefsten Innersten, im Kern deiner Seele. Es ist die Essenz deines Seins, ohne all die Konditionierung und Programmierung von außen, ohne einschränkende Glaubenssätze und Ängste, ohne all die Erwartungen an dich als Kind und/oder als Erwachsene.

DEINE WAHRHEIT BEDEUTET ...

Alles zu hinterfragen und herauszufinden, was wirklich DEINE Art ist, Dinge in deinem Leben zu tun.
Basierend auf deinen Werten und Bedürfnissen zu leben.

Die meisten von uns drücken kaum aus, wer sie wirklich sind. Wir leben meist eine verwässerte, angepasste Version von uns selbst. Dennoch ist deine Wahrheit schon immer da. Wir müssen nur das, was oben drauf liegt und sich über die Jahre hinweg angesammelt hat, entfernen. Womit wir wieder bei den Schichten wären. Das, was unwahr ist, muss Schicht für Schicht weg. Denn unsere Konditionierung und unser Mindset legen das Fundament für alles, was wir im Leben erreichen (oder auch nicht) und wie bedeutungsvoll unser Leben schlussendlich ist.

TIEF SITZENDE PRÄGUNGEN

95 Prozent von dem, was wir als Erwachsene machen, basiert auf unterbewusstem Material aus unserer Kindheit. Lass das mal eben für einen Moment sacken: 95 Prozent unserer Zeit am Tag ist unser Unterbewusstsein am Steuer und es nimmt 70 Prozent unseres Gehirns in Anspruch, das voll ist von alten Programmen aus der Kindheit, aber auch erlernten Gewohnheiten wie Gehen. Unser Gehirn läuft also auf Autopilot, während wir durch den Tag gehen. Unser Bewusstsein mit seiner Kreativität, seinen Wünschen und seinem Verlangen kann denken, während wir Auto fahren oder kochen. Es übernimmt aber nur für fünf Prozent unseres Lebens das Steuerrad. Das bedeutet, dass wir die meiste Zeit unser Leben nach einem Programm aus Überzeugungen leben, das eine Kopie

Von Tag eins unseres Lebens an werden wir konditioniert: von Eltern, Lehrerinnen, Freundinnen, von Medien, Kultur, Vorgesetzten, Arbeitskolleginnen ...

von anderen Menschen ist, vordergründig dem unserer Eltern.

Schon wenn wir bei unserer Geburt den ersten Atemzug nehmen, werden wir mit Regeln und Überzeugungen bombardiert. Dann kommt noch hinzu,

was wir während der Schwangerschaft alles wahrnehmen, zum Beispiel, wenn unsere Mutter durch eine schwere Zeit geht und viel Angst spürt. Und ja, auch unsere Vorfahren, unsere Großeltern, Urgroßeltern und so weiter haben Einfluss auf unsere Konditionierung, denn vieles wird weitergegeben. Man sagt, dass wir das Trauma aus sieben Generationen weitertragen – und jetzt überleg dir mal, was in sieben Generationen alles passieren kann!

AUCH DU HAST EINE BESTIMMUNG UND ENDLOSE MAGIE IN DIR!

»Ich glaube fest daran, dass wir es alle in uns haben, morgens voller Freude und Energie aufzuwachen. Und wenn es uns gelingt, diese Energie so zu kanalisieren, dass wir unser volles Potenzial ausleben können, können wir einen wirklichen Beitrag für diese Welt leisten.

Deine Conni.«

Fühlst du dich in einem Leben gefangen, das dich nicht glücklich macht? In einer Karriere, die dich nicht begeistert? In einer Beziehung, die dich nicht erfüllt?

Conni Biesalski hat all das durchlebt, bis sie sich auf den Weg der Selbstfindung gemacht hat und heute ihre ganz persönliche Wahrheit lebt. Ihre Erfahrungen teilt die bekannte digitale Nomadin in diesem Buch und zeigt, wie auch du alle Antworten in dir selbst finden kannst.

WG 481 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-7348-5



www.gu.de