

Inhalt:

- HAPPY 2010
- Weg in die Mitte
- Innere Kraftquelle
- glücklich sein
- Neues Bewusstsein und 'vom Haben zum Sein'
- Als ich mich selbst zu lieben begann ...

## HAPPY 2010

Hinweis: Ich bitte alle mit denen ich per 'Sie' bin um Nachsicht, da ich für meine Inspirationen die 'Du'-Form gewählt habe. :-)

Alles was wir tun – tun wir für uns selbst. Auch das was wir *nicht* tun – tun wir für uns selbst. Es spielt dabei keine Rolle, ob es sich um mich selbst oder meine Umwelt (Familie, Freunde, Kollegen, etc.) handelt.

Herzenswünsche und Träume - die, die meist tief in einem vergraben und jenseits all der Muster, Prägungen und Kopfräumen zu finden sind – können sich nur verwirklichen mit der Kraft des Herzens. Dies erfordert Mut, Vertrauen und Liebe, denn es bedeutet den Wettlauf mit sich selbst perfekt zu sein, alles unter Kontrolle zu haben (sich selbst und seine Umwelt) und das Bild nach aussen unverwundbar zu erscheinen, aufzugeben.

In unserem Leben geht es darum, glücklich zu sein, in einer höheren Ebene der Liebe und Leidenschaft schwingen, um Freude, Gelassenheit, Erfüllung, inneren Frieden uvm. zu erfahren. Dabei ist es wesentlich die Illusion zu erkennen in der wir gefangen sind: Unser Glaube, dass unser wahres Glück in der äußeren Welt und im Streben nach sichtbarem Erfolg, materiellen Besitztümer und gesellschaftlicher Anerkennung, zu finden ist. Sicherlich wunderbare und herrliche Aspekte unseres Dasein - doch kann es wirklich glücklich machen? Ist es nicht so, dass wir eher von all dem irgendwie abhängig sind, glauben ohne dies nicht sein zu können oder Angst haben es 'wieder' zu verlieren?

Alles was wir brauchen, um wirklich glücklich zu sein finden wir in uns selbst. Meine Empfehlung :-): Tauche ein in dich selbst - auch wenn es am Anfang vielleicht in der 'Kiste' rappelt - entrümple dein System, läutere deinen Verstand und reinige dein Herz. Werfe alle Ausreden, Zweifel und Unsicherheiten über Bord, denn alles - wirklich alles - was du tust oder *nicht* tust - tust du für dich selbst. Ob du glücklich bist oder leidest, dem Leben grollst oder es liebst, gegen dich selbst oder die Welt kämpfst - du tust es für dich.

Ob Du mit offenem Herz oder einem Herz, das verschlossen ist aufgrund von Schmerz, Misstrauen, Groll, Trauer oder Angst deine Zeit lebst, ist eine Entscheidung, die jeder nur für sich selbst treffen kann. Auch ob Du deiner Seele Raum gibst, um sich auszudrücken in all ihren Facetten, um Selbstverwirklichung, Heilung, Freude und Glück uvm. zu finden und zu erfahren. Denn das ist worum es letztendlich geht, dass wir glücklich sind – durch und aus uns selbst heraus – auch wenn uns das Leben manchmal knetet.

Sicher – manchmal braucht es unbequeme Entscheidungen, um glücklich zu sein; doch solange ich mich aus dem Herzen für mich entscheide und die Liebe zu mir selbst wähle – gehe ich den Weg der Ehrlichkeit, der am Ende Freude, Glück und Frieden beschert. Nicht nur für mich sondern auch für meine Umwelt.

Letztendlich gibt es kein Richtig oder Falsch, denn in unser aller Leben geht es darum unserem inneren Licht zu vertrauen lernen. Das was es auf unserem Weg zu lernen gilt, kommt dann, wenn die Zeit reif ist und wir können entscheiden, ob wir dies als Problem oder Chance begreifen. Unsere Zeit hier ist wie eine Reise, wir können Sie in unbewusstem Zustand verschlafen oder Kraft unseres Herzens mit Liebe und Leidenschaft erfüllen und als bewusstes Abenteuer erfahren in all ihren Facetten. Denn es geht darum, den eigenen Weg zu gehen, die eigene Wahrheit zu leben und dem eigenen inneren Licht zu folgen.

Beobachte dich selbst einmal und horch in dich hinein, spür in dich hinein und erinnere dich – alles was Du tust oder *nicht* tust – tust Du für dich selbst ... auch wenn Du über den Nachbarn schimpfst ;-)) ... denn Du bist es, der es tut. Gib Achtsamkeit, Vertrauen, Wertschätzung und Dankbarkeit dir selbst und anderen gegenüber mehr Raum, das hat die Kraft unser Leben auf wundersame Weise zu verändern.

In diesem Sinne wünsche ich ein wundervolles und aufregendes neues Jahr mit tollen Visionen, die mit Vertrauen und durch die Kraft deines Herzens genährt und Verwirklichung finden.

Alles Liebe!  
Stephanie Fritz



**Zum Jahresbeginn - ein Workshop, der Zugang zur eigenen Wahrheit und zu unseren eigenen Herzenswünschen finden lässt.**

## **26. - 28.02.2010 | Weg in die Mitte**

Der Weg in die Mitte, ist ein innerer Weg zu sich selbst. Es geht darum die ureigene Wahrheit, die jenseits erlernter Muster, Ängste, Prägungen und Programme liegt, zu erkennen und klarer werden zu lassen. Wir werden der Intuition ihren Raum geben, der inneren Stimme Gehör und der eigenen Wahrnehmung Vertrauen schenken, was uns ermöglicht leichter und gelassener in unsere Mitte zu finden und was uns innere Balance und Stärke gibt.

Wir reisen nach Innen, um unsere wahren Herzenswünsche zu finden, sie ans Licht zu bringen, damit sie in den Lebensalltag integriert und verwirklicht werden können.

Praktische/r Selbsterfahrung und Lebensbezug verbunden mit spiritueller Praxis stützen den Weg der Selbsterkenntnis. Wesentliche Elemente sind unter anderem: Meditation, Atemtechniken, Intuitionstraining, Stille, Musik, Körperreisen, Tanz, Bewegung, Sharing.

Ort: Schenkenzell im Schwarzwald

Anmeldung und weitere Informationen unter: <http://www.stephanie-fritz.de/pages/NEU/termine.htm>



**Passend zum Frühlingsanfang - steht im Mittelpunkt des Workshops die Verbindung zur eigenen inneren Kraftquelle - unsere Lebenskraft, die wesentlich ist für unseren Lebensfluss geprägt von Leichtigkeit, Freude, Kraft uvm.**

## **19. - 21.03.2010 | Innere Kraftquelle**

In jedem steckt eine unerschöpfliche Quelle von Lebenskraft (Lebensenergie) und Kreativität, die jedoch oft durch innere Fesseln (z. B. Verletzungen, Überzeugungen, emotionale Muster) gebunden ist oder brach liegt.

Es wird darum gehen, unbewusste Begrenzungen und Blockaden zu erkennen und aufzulösen. Zugang zu finden zur eigenen inneren Kraftquelle, damit unsere Lebensenergie und Kreativität in unserem Leben kraftvoll und frei fließen kann. Wir finden dadurch eine höhere Ebene der Liebe und Leidenschaft, was die Basis ist für ein Leben, dass erfüllt und glücklich ist mit Leichtigkeit, Gelassenheit, Freude, uvm.

Praktische/r Selbsterfahrung und Lebensbezug verbunden mit spiritueller Praxis stützen den Weg der Selbsterkenntnis. Wesentliche Elemente sind unter anderem: Meditation, Rituale, Atemtechniken, die Elemente, Energiearbeit, Stille, Musik, Tanz, Bewegung, Sharing.

Ort: Schenkenzell im Schwarzwald

Anmeldung und weitere Informationen unter: <http://www.stephanie-fritz.de/pages/NEU/termine.htm>



## **25.01.2010 | glücklich sein (Inspirationsabend)**

In jedem Leben ein zentrales Thema und doch eines der größten Herausforderungen. Dieser Abend dient dazu Anregungen zu bekommen für neue Sichtweisen, um Hürden zum 'glücklich sein' zu erkennen und überwinden zu können.

Der Abend ist geprägt von einem Vortrag sowie lebendigem Austausch mit und durch die Teilnehmer.

Bitte anmelden unter: [kontakt@stephanie-fritz.de](mailto:kontakt@stephanie-fritz.de) - Vielen Dank.

Ort: Stuttgart  
Zeit: 19.30 bis 21 Uhr  
Ausgleich: 15,-

## **08.02.2010 spirituelles Treffen (neues Bewusstsein und 'vom Haben zum Sein')**

Ein offener Abend bei dem es um die Themen '**neues Bewusstsein**' und '**vom Haben zum Sein**' gehen wird sowie um Spiritualität im Allgemeinen und die Bedeutung in unserem Leben.

Dieses Treffen bietet einen Rahmen für jeden, der die Möglichkeit sucht für Austausch (z. B. über eigene Erfahrungen auf dem spirituellen Weg), Anregungen, Hilfestellungen und neue Sichtweisen.

Bitte anmelden unter: [kontakt@stephanie-fritz.de](mailto:kontakt@stephanie-fritz.de) - Vielen Dank.

Ort: Stuttgart  
Zeit: 19 bis ca. 21 Uhr  
Ausgleich: nach eigenem Ermessen

## Als ich mich selbst zu lieben begann ...

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,  
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist –  
von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich: Das nennt man VERTRAUEN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid  
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.  
Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen  
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.  
Heute weiß ich, das nennt man „REIFE“.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,  
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.  
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,  
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,  
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.  
Heute weiß ich, das nennt man EHRlichkeit.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,  
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen  
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.  
Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“,  
aber heute weiß ich, das ist „SELBSTLIEBE“.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt.  
Heute habe ich erkannt: das nennt man DEMUT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,  
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben  
und mich um meine Zukunft zu sorgen.  
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet,  
so lebe ich heute jeden Tag und nenne es „BEWUSSTHEIT“.

Als ich mich zu lieben begann,  
da erkannte ich, dass mich mein Denken armselig und krank machen kann.  
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,  
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.  
Diese Verbindung nenne ich heute „HERZENSWEISHEIT“.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,  
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,  
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander  
und es entstehen neue Welten.  
Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN !

*Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1959*