

# Checkliste Selbstheilung



Janine Ulrich



## Die Checkliste für deine Selbstheilung

Das Thema Selbstheilung ist riesengroß, weshalb ich dir hier hauptsächlich erst mal die Prinzipien und Voraussetzungen für Selbstheilung vermitteln möchte. Die folgende Checkliste kann dir dabei helfen, zu prüfen, ob du in deinem Leben bereits die richtigen Bedingungen hergestellt hast, um Selbstheilung geschehen zu lassen. Oder sie kann dir zeigen, an welchen Stellschrauben du noch etwas drehen darfst. Wenn du noch mehr zum Thema Selbstheilung wissen möchtest, empfehle ich dir meinen Blogartikel [„Die 12 Geheimnisse der Selbstheilung“](#).

### Was ist Selbstheilung?

Auf meiner Selbstheilungsreise waren zwei meiner wichtigsten Erkenntnisse zum Thema Heilung die folgenden:

- Heilung ist nichts, was du TUN kannst oder was jemand anderes für dich tun kann. Nur du selbst kannst sie von INNEN heraus GESCHEHEN LASSEN, indem du die **richtigen Bedingungen** dafür herstellst.
- Heilung ist IMMER Selbstheilung, deshalb könnte man diese beiden Wörter auch gleichsetzen, denn JEDER kann nur SICH SELBST HEILEN.

Heilung oder Selbstheilung heißt meinem Gefühl nach, den Zustand des Heil-Seins, der unser natürlicher und ursprünglicher Zustand ist, wiederherzustellen. Dazu kannst du zuerst mal für dich überlegen, was bedeutet Heilung und heil sein für dich persönlich?

Für mich heißt es heute:

- auf allen Ebenen meines Seins im Einklang mit der Liebe zu sein, die ich in meinem Kern bin – dann erlebe ich automatisch:
  - körperliche Gesundheit & Wohlbefinden
  - Freude & Leichtigkeit
  - Glück & Frieden
  - Selbstliebe & Selbstannahme
  - Vertrauen & Geborgenheit

**Kann ich Selbstheilung geschehen lassen?**

Mithilfe der folgenden Checkliste kannst du herausfinden, ob in deinem Leben die passenden Bedingungen für Selbstheilung herrschen. Anhand deiner Ja/Nein-Antworten kannst du sehen, wo du bereits auf dem Weg zurück zu deiner wahren Essenz bist und wo du vielleicht noch etwas verändern darfst, damit tiefere Heilung für dich möglich wird, auf die leichteste, höchste und beste Art und Weise.

Lies die folgenden Aussagen aufmerksam durch und beantworte sie ganz ehrlich mit Ja oder Nein:

Bedingung/Voraussetzung	Ja	Nein
Ich bin offen für Neues und bereit für Veränderung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich nehme mir die Zeit, mich tiefgründig mit mir selbst zu auseinandersetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erweitere immer wieder mein Bewusstsein/meinen Horizont.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde mir über all die Dinge bewusst, die ich unterdrückt habe und die mich unbewusst blockieren und limitieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin bereit, wieder zu fühlen und alle unerlösten Emotionen zu erlösen und loszulassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich sehe mich selbst als Schöpfer/in meines Lebens und erkenne meine wahre göttliche Macht und Kraft an. Ich lasse alles Opferdenken los.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich kenne und verstehe die universalen Gesetze, die auf mich einwirken. Ich lasse diese kosmischen Gesetze für mich wirken und lebe im Einklang mit dem Universum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich erkenne meine Blockaden und bin bereit, sie zu lösen (zum Beispiel Ängste, negative und limitierende Glaubenssätze).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Bedingung/Voraussetzung	Ja	Nein
Ich bin bereit, immer tiefer nach innen zu gehen und meine komplette Aufmerksamkeit auf mich selbst zu richten (weg vom Außen und von anderen Menschen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin bereit, vom Kopf ins Herz zu gehen, mein Herz immer weiter zu öffnen und mich dort zu zentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich folge meiner Herzensstimme/Intuition und handle dementsprechend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich verstehe die Sprache meines Körpers und höre ihm zu. Ich bin bereit, die Botschaften meiner Seele, die der Körper durch Symptome übersetzt, anzusehen und zu integrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich wertschätze und liebe meinen Körper. Ich nehme meinen Körper so an, wie er ist, und vertraue ihm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich atme bewusst und weiß, wie ich die Kraft des Atems für meine Heilung nutzen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich lache regelmäßig, genieße mein Leben und erlebe Freude und Leichtigkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich übernehme volle Eigenverantwortung für mich selbst, meine Gesundheit und mein Leben allgemein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schließe Frieden mit meiner Vergangenheit und vergebe mir selbst und anderen Menschen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich schenke mir selbst Verständnis, Mitgefühl und Geduld.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin fokussiert und mit meiner Aufmerksamkeit in der Gegenwart. Ich übe mich in Achtsamkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin dankbar für all die guten Dinge in meinem Leben. Mein Mangeldenken hat sich in ein Denken der Fülle transformiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Bedingung/Voraussetzung	Ja	Nein
Ich habe Visionen meiner Träume/Wünsche und kann bereits jetzt fühlen, dass diese in Erfüllung gegangen sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich stärke meine Gedankenkraft und meine Gabe zur Visualisierung, indem ich groß träume und meine Visionen mit starken positiven Emotionen auflade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin mir darüber bewusst, dass ich mit dieser emotionalen Ladung meine Visionen manifestiere und in mein irdisches Leben ziehe. Ich achte auf meine Emotionen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich glaube an mich selbst und einen höheren göttlichen Plan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich vertraue mir selbst, dem Leben und dem höheren göttlichen Plan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich liebe und akzeptiere mich selbst, so wie ich bin. Ich lasse alle Selbstverurteilung los und übe mich in Selbstliebe sowie Selbstannahme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich BIN einfach ich selbst, ich zeige mich, wie ich bin, ohne mich zu verstellen. Ich entfalte frei meine Talente durch kreativen Selbstaussdruck.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Kurz zur **Auswertung** und wie du diese Checkliste nutzen kannst:

- lasse dich nicht entmutigen, wenn du einige der Aussagen mit Nein beantwortet hast oder du für manche Aussagen noch keine Ja- oder Nein-Antwort hast:
  - das heißt nicht, dass dann keine Heilung für dich möglich ist
  - sondern diese Bereiche des Umgangs mit dir selbst blockieren oder limitieren deine Selbstheilungskräfte womöglich noch etwas



- nutze die **Nein-Antworten** folgendermaßen:
  - erkenne, dass du in diesen Bereichen noch nicht dein volles Potenzial entfaltet hast
  - hier ist noch Luft nach oben für deine Entwicklung hin zu einem liebevollen Umgang mit dir selbst, zurück zu deinem wahren Ursprung der bedingungslosen Liebe
  - erkenne sie als Sprungbrett für deine weitere Transformation und die Stärkung deiner Selbstheilungskräfte
- deine **Ja-Antworten** zeigen dir die Bereiche deines Lebens und deines Umgangs mit dir selbst, die deine (Selbst-)Heilung bereits begünstigen und fördern:
  - du kannst stolz auf dich sein, dass du es bereits bis hierhin geschafft hast
  - mach immer weiter so und gib niemals auf, bis alles so ist, wie du es dir wünschst
  - diese Voraussetzungen erleichtern dir deinen Heilungsweg sowie das Leben allgemein
  - sie bringen dich in Fluss und helfen dir, die Wellen des Lebens zu reiten, anstatt angestrengt gegen den Strom zu schwimmen
  - Herzlichen Glückwunsch!!

### Fazit

Ich wünsche mir, dass meine Worte und Informationen zum Thema (Selbst-)Heilung dir weitergeholfen und dich auf deinem Weg weitergebracht haben. Ich hoffe, dass du jetzt ein besseres Verständnis davon hast, wie man Heilung geschehen lassen und sich mit seinem wahren Selbst rückverbinden kann.

Ich wünsche mir, dass meine Checkliste dir als Orientierung dient, in welchen Bereichen und Themen du weiterhin an dir arbeiten und dich entwickeln kannst sowie noch stärker in dein Potenzial, deine göttliche Macht und Kraft eintreten kannst.



Auch ich gehe nach wie vor mutig meinen Weg der Selbstheilung und arbeite täglich an mir, um mich weiterzuentwickeln sowie mehr Heilung erlauben und zulassen zu können. Gleichzeitig arbeite ich daran, anzunehmen, dass alles richtig ist, so wie es ist, dass ich richtig bin, so wie ich bin und dass alles seinen höheren Sinn hat, auch Umstände, die meinem menschlichen Ich vielleicht nicht gefallen.

Das Geheimnis und die hohe Kunst ist auch hier, eine gesunde Balance zu finden zwischen der Selbstannahme, der Akzeptanz von dem, was ist und der bewussten Annahme der eigenen Macht und Schöpferkraft, jederzeit alles verändern zu können.

Auch ich bin jeden Tag weiterhin fleißig dabei, mein volles Potenzial hinsichtlich Selbstliebe, Selbstvergebung und der Anerkennung meiner eigenen göttlichen Macht, Kraft, Größe und Stärke anzunehmen sowie immer mehr zu entfalten, damit ich immer mehr ICH SELBST SEIN kann.

Dabei ist es auch völlig in Ordnung, dass alte Themen von Selbstverurteilung oder Selbstzweifel hochkommen. Alles darf sein, alles darf gefühlt werden. Diese Dinge zeigen sich, damit wir uns darüber bewusst werden, dass sie noch tief in uns vergraben waren und uns behindert haben.

Heilung ist ein stetiger Prozess, nicht geradlinig, sondern ein Weg mit Kurven, Umwegen sowie ein ständiges Auf und Ab. Wir dürfen annehmen und vertrauen sowie mutig immer weitergehen, tiefer in unser Herz, die Liebe und wahres Sein hinein.

