

*Dieses Buch ist eine Erinnerung für alle Menschen,  
die vergessen haben, dass sie Engel sind,  
die nur für eine Weile ihre Flügel verloren haben.*

*JonaMo*

# Inhalt

Was dieses Buch dir geben kann ..... 8

Wie die Liebes-Botschaften entstanden sind ..... 9

## **TEIL 1 – WILLKOMMEN IM LEBEN! ..... 11**

1. Schön, dass du da bist! ..... 12

2. Der vergessene Seelenplan ..... 18

3. So wertvoll ist dein Segen ..... 25

4. Das alles bist du ..... 30

5. Das Kind in dir ..... 35

6. Das alte Spiel ist zu Ende ..... 40

## **TEIL 2 – ICH LIEBE MICH! ..... 44**

7. Die Rolle deines Ego ..... 45

8. Sag Ja zum Leben! ..... 51

9. Dein bester Ratgeber ..... 56

10. Ich liebe mich ..... 61

11. Dein eigener Weg ..... 65

12. Dein Körper, das unbekannte Wesen ..... 70

## **TEIL 3 – MEIN KÖRPER UND ICH ..... 76**

13. Die sexuelle Kraft in dir ..... 77

14. Seelenstreicheln ..... 82

15. Berührung ist mehr ..... 86

16. Weckruf an deine Zellen ..... 92

17. Das perfekte Zusammenspiel ..... 97

18. Nahrung für Körper und Seele ..... 102

**TEIL 4 – ATEMREISEN ..... 108**

1. Bewusstes Wahrnehmen .....	109
2. Die Sonne in dir .....	111
3. Der Segen deiner Seele .....	112
4. Der Zug deines Lebens .....	114
5. Die Neugeburt des inneren Kindes .....	122
6. Das Seelenkind und die Befreiung .....	124
7. Dein göttliches Licht .....	126
8. Energie für deinen Körper .....	129
9. Ein neues Wahrnehmen .....	130
10. Die allumfassende Liebe deiner Seele .....	133
11. Der Raum der Stille .....	136
12. Die Kraftquelle für deinen Körper .....	137
13. Lass dein altes Gepäck los .....	139
14. Eine Streichelreise .....	141
15. Dankbarkeit .....	144
16. Organstreicheln .....	147
17. Ein Geschenk deiner Seele .....	148
18. Vereinigung mit deinem Zwilling .....	150

**TEIL 5 – ANHANG ..... 153**

Das sagten Teilnehmer des Selbstliebekurses .....	154
Nachwort von JonaMo .....	162
Meine Angebote für dich .....	164
Danksagung .....	171

## Was dieses Buch dir geben kann

Du hältst ein Buch in Händen, das sehr viel mehr ist als nur Lesestoff für deinen Verstand. Es ist Seelennahrung, die du mit deinem Herzen in dich aufnehmen kannst ... und gleichzeitig ein sehr wirkungsvoller, transformierender Kurs für deine Selbstliebe. In den einzelnen Botschaften spricht buchstäblich deine Seele zu dir. Auf eine liebevolle und Mut machende Weise erinnert sie dich daran, wer du wirklich bist und was dein Erdendasein tatsächlich bedeutet.

Jede einzelne Botschaft lädt dich mit einer kleinen Übung zum Mitmachen ein und führt dich dabei Schritt für Schritt in die Liebe deines Herzens ... zu dir. Dieses Buch kann dir ein hilfreicher, liebevoller Begleiter auf deinem Weg zu dir selbst sein. Vor allem in Zeiten, in denen du dich sehr einsam fühlst, weil niemand dich wirklich versteht. Deine Seele wird dich immer verstehen.

Im 4. Teil findest du zu jeder Botschaft ergänzend eine Atemreise. Sie kann dich wunderbar auf sanfte Weise in deinen Prozessen unterstützen. Die größte Wirkung wirst du erfahren, wenn du dir für jede einzelne Botschaft mindestens eine ganze Woche Zeit nimmst und sie beginnst zu leben – mitten in deinem Alltag.

Lass dich beim Lesen liebevoll von deiner Seele berühren. Nimm dir Zeit, jede einzelne Botschaft in deinem Herzen zu fühlen und sie tief in dich aufzunehmen. Diese Botschaften möchten die Liebe in dir selbst wieder wecken und dir sagen:

Du bist unendlich wertvoll. Du bist einzigartig, großartig, und du bist richtig, genau so wie du bist. Gerade dafür wirst du von deiner Seele geliebt! Schenke dir nun selbst all deine Liebe, die in deinem Herzen wohnt. Du hast es verdient!

♥ Schön, dass es DICH gibt! ♥

## **Wie die Liebes-Botschaften entstanden sind**

An dieser Stelle möchte ich allen Teilnehmern der Selbstliebe-Onlinekurse danken, denn nur mit ihnen gemeinsam konnten diese Botschaften entstehen. Sie wurden ebenso in der Verbindung mit meiner Seele geschrieben wie die Monatsbotschaften.

Als ich damals zu Beginn des Kurses die 1. Liebesbotschaft schrieb, wusste ich noch nicht, was daraus entsteht. Da ich meiner Seele inzwischen ausnahmslos vertraue, wusste ich jedoch, dass es gut wird, und ließ mich auf ihre Inspiration ein.

Das Ergebnis war besser als nur gut, es war phänomenal. Zu Beginn jeder neuen Woche schrieb ich eine weitere Botschaft und war immer wieder erstaunt, wie perfekt sie aufeinander abgestimmt waren. Mein Verstand hätte das niemals so genial hinbekommen.

Gerne erzähle ich dir hier etwas genauer, wie diese und andere Botschaften durch mich entstehen. Es ist ähnlich, als würde ich mit jemandem telefonieren, hier allerdings mit meiner See-

le. Ich rufe sie an – ganz einfach mit meiner Absicht – und mach mich dann frei von allen Gedanken. Es kann sein, dass ich 5 oder 10 Minuten still dasitze, bis sie sich meldet. Und wenn dann die Verbindung da ist, geschieht etwas Wunderbares. Ich sehe die Welt anders als vorher ... umfassender, mehr aus einer Gesamtsicht ohne jegliche Wertung. Es ist nicht so einfach in Worte zu kleiden, was ich dabei fühle.

Wenn ich mit bestimmten Menschen arbeite, so wie es auch hier in diesem Kurs war, verbinde ich mich auf der Herzebene und auch auf der Seelenebene mit ihnen. Und dann lass ich einfach meine Seele durch mich schreiben. Es ist immer wieder fantastisch, was dabei herauskommt.

Ganz ehrlich, vom Verstand wäre ich nie auf die Idee gekommen, diesen Kurs als Buch herauszubringen. Es war eine Eingebung meiner Seele, dies jetzt zu tun, damit so viele Menschen wie möglich ihre wahre Identität leben – auch du. Fühle dich also ganz bewusst persönlich angesprochen ... von deiner Seele. Beim Schreiben stand ich ganz sicher in Verbindung mit ihr. Sonst würdest du dieses Buch jetzt nicht lesen.

Wenn dich das Wort Gott oder göttlich stören sollte, kannst du es gerne nach deinem Verständnis ersetzen. Es hat keine Bedeutung, welches Wort du dafür verwendest. Der Quelle in uns allen ... Gott ... Alles-Was-ist ... oder der Urkraft in uns ist es egal, wie du sie nennst. Du bist ... weil *Es* ist.

Und nun lass dich begleiten von deiner Seele ... in die Liebe zu dir selbst.

## **TEIL 1 - WILLKOMMEN IM LEBEN!**

Zuerst einmal geht es darum, dass du hier auf der Erde freudig begrüßt und willkommen geheißen wirst. Erst mit diesem Willkommen wirst du in deinem Leben und in deinem Körper richtig ankommen können.

Mal ehrlich, wer von uns fühlt sich hier schon willkommen? Viel zu oft haben wir doch eher das Gegenteil davon erfahren. Wir waren irgendjemandem im Weg, vor allem dann, wenn wir unseren Willen äußerten. Und das ist bei vielen von uns bis heute so geblieben.

In den ersten sechs Botschaften wirst du sehr schöne und bewegende Erfahrungen machen, die für dich ganz neu sein könnten. Du wirst die Liebe deiner Seele spüren, und du wirst buchstäblich noch einmal geboren. Bei dieser Geburt wirst du jetzt freudig empfangen ... von dir selbst und deiner Seele. Genieße dieses Erlebnis ganz bewusst. Es ist der Boden, auf dem die Liebe zu dir selbst wachsen kann.

Du wirst auch etwas mehr zu deinem Seelenplan erfahren und über deine verschiedenen Seelenanteile.

Du bekommst hier einfache Möglichkeiten an die Hand, wie du inneren Frieden findest – mit dir und deinen Mitspielern. Nimm dir die Zeit, die du dafür brauchst. Es lohnt sich!

Das Kind in dir wird völlig neue Erfahrungen machen und dich von jetzt ab in deinem Leben begleiten. Dadurch können

viele seiner Verletzungen heilen und dein Leben freier und leichter machen.

Genieße nun jede einzelne Botschaft und lass dich von deiner Seele in Liebe führen.

## ♥ 1. Botschaft:

### **Schön, dass du da bist!**

Geliebtes Menschenwesen,

du fühlst dich klein, hilflos und vor allem ... sehr allein. Du weißt nicht, warum du hier bist, wer dich vielleicht sogar hier ausgesetzt hat ... ja, du denkst sogar manchmal, dieses Leben auf der Erde sei eine Art Straflager, in dem du für furchtbare Taten, die du begangen hast, büßen musst. Du meinst, du musst durchhalten, um am Ende sagen zu können: Ich habe es geschafft, ich habe mir eine Belohnung verdient ... den Himmel.

Geliebtes Menschenwesen, diese Belohnung, die du dir ersehnt, dieses Ziel, das du erreichen willst, ist dir so nah. Dieses Ziel ... bist DU SELBST. Es ist nicht irgendwo da draußen, in den Weiten des Universums.

Es gibt keinen Himmel, den du irgendwann betreten darfst, wenn du genügend gute Taten begangen hast. Dieser Himmel ist direkt vor dir ... er ist bereits hier und nur einen Atemzug entfernt.



Der einzige Grund, warum du dies nicht sehen ... nicht annehmen kannst, ist: Du bist hier noch gar nicht angekommen. Du hast diese Welt betreten, und im gleichen Moment hast du gelernt zu funktionieren ... jedoch nicht wahrhaftig zu LEBEN. Niemand hat dir gezeigt oder gesagt, wie wunderbar und einzigartig dieses Leben auf der Erde sein kann...

Geliebtes Menschenwesen, als du die Wahl getroffen hast, in einem Körper das Leben auf der Erde zu erfahren, wolltest du vor allem eins: dich mit allen Sinnen **spüren**. Dafür hast du dich in dieses Spiel begeben, mit vorher ausgesuchten Mitspielern, um deine gesamte Erfahrungskette zu vollenden.

Du wusstest, dass du in diesem Leben völlig neue Erfahrungen machen kannst ... du wusstest, dass es jetzt in dieser Zeit möglich sein würde, dich in einem Körper wieder zu erinnern, wer du in Wahrheit bist. Du wusstest, dass du deine vergessenen Fähigkeiten jetzt auch in der Begrenzung aktivieren kannst. Du wusstest, dass ein neues Spiel auf der Erde beginnt und dass DU ein wesentlicher Teil davon bist.

Ja, all das wusstest du ... und doch hast du es vollkommen vergessen. Du hast vielmehr anderen Mitspielern geglaubt, bist so sehr in ihr Spiel eingestiegen, dass du dich nun gefangen fühlst ... unerwünscht ... überflüssig ... und sehr, sehr einsam.

Geliebtes Menschenwesen, hör nun gut zu!

Niemals warst du wirklich einsam. Es gab keinen einzigen Moment, in dem ICH nicht bei dir war. Und es gab keinen Moment, in dem du nicht von unzähligen Engelwesen dafür geehrt wurdest, dass du diesen mutigen Schritt gewagt hast ...

den Schritt ins Vergessen ... den Schritt, dich in die Begrenzung eines menschlichen Körpers, eines menschlichen Engels zu begeben, der sogar seine Herkunft vergisst.

Es ist nun an der Zeit, dass du hier in diesem Leben wahrhaftig willkommen geheißen und mit Freuden begrüßt wirst – so wie es für einen menschlichen Engel angemessen ist. Es ist an der Zeit, ganz und gar hier anzukommen und ... wahrhaftig zu LEBEN. Ja, es ist an der Zeit, DICH und das Leben wahrhaftig zu feiern.

Deine Ankunft hier auf der Erde hatte einen ganz besonderen Sinn. Auch wenn es dir gerade überhaupt nicht so erscheint, du hast dir dieses Leben aus einem ganz bestimmten Grund gewählt. Du bist hier, um es ganz bewusst zu leben und zu genießen ... dich selbst mit deiner gesamten Energie in diese Welt einzubringen. Das, geliebter Menschenengel, ist dein eigenes Geschenk an dich! Ja, in der Tat, du hast dir damit sogar das allergrößte Geschenk gemacht, das es überhaupt gibt.

Kannst du nun beginnen, dich selbst dafür zu ehren, dass du hier bist? Kannst du dich selbst hier ebenfalls willkommen heißen?

Liebes Menschenwesen, du bist ein Teil des Planeten geworden, auf dem du lebst – ein Teil von Gaia. Auch Gaia ist ein Wesen, genau wie du. Wenn du deinen Körper betrachtest und die Dinge, die du anfassen und sehen kannst ... all das gehört zu diesem wundervollen Planeten. All das IST dieser Planet. Und du bist zu einem Teil davon geworden. Du hast dir selbst dieses Geschenk gemacht, nicht nur Gaia zu besu-

chen, sondern sie durch dich zu bereichern ... zu spüren und mit allen Sinnen zu erleben.

Gaia, dieser wundervolle Planet, lässt dich jetzt – in diesem Moment – voller Dankbarkeit und Freude spüren, dass du eins mit ihr bist. Nimm einen tiefen Atemzug und spüre dabei diese Verbindung ... zu allem was du gerade wahrnehmen kannst, was dich umgibt: der Boden unter deinen Füßen, die Dinge, die dich umgeben, die Menschen ... einfach Alles. All das ist nicht getrennt von dir, denn Alles ist immer mit Allem verbunden.

Du bringst mit jedem einzelnen Atemzug deine ganz und gar einmalige Engelenenergie hier herunter. Mehr noch, jeder Atemzug von dir bringt in der Tat den Himmel auf die Erde. Ganz gleich, ob du dir dessen bewusst bist oder nicht. Kannst du wirklich ermessen, was das bedeutet? Kannst du wirklich ermessen, welch großes Geschenk es ist, ein Teil von Gaia zu sein ... und vor allem DEINE ganz einzigartigen energetischen Spuren hier zu hinterlassen?

Nichts ist mehr wie vorher, wenn ein Engel sich mit Gaia verbindet und ein Teil von ihr wird. In diesem Moment kommt immer auch ein Stück vom Himmel auf die Erde. Ebenso ist dieses Stück Himmel durch dich hierher gekommen und verändert einfach Alles.

Nichts ist mehr wie vorher, seitdem du diese Erde betreten hast. Du hast nicht nur die Energie von Gaia verändert, sondern das Leben unzähliger anderer Menschen, die mit dir in Berührung gekommen sind oder es noch werden. Ganz gleich was du tust oder sagst, wie du dich gerade fühlst oder aus-

siehst ... es ist deine Anwesenheit, die zählt und die eine bedeutende Veränderung bewirkt – für Alles was ist.

Bist du bereit, nun hier auf der Erde wirklich vollständig anzukommen? Bist du bereit, ganz bewusst ein Teil von Gaia zu sein und voller Freude und Dankbarkeit mit ihren Energien zu spielen? Ich heiße dich aus dem Herzen der Quelle, zusammen mit Gaia, in diesem Moment willkommen in einem wunderbaren göttlichen Spiel, das wir von nun an ganz bewusst gemeinsam spielen.

Beginne damit, Alles um dich herum **bewusst** wahrzunehmen!

Begrüße als erstes deinen Körper, nimm ihn wahr, berühre ihn. Er ist etwas sehr Kostbares, denn er trägt deine wunderbare, einzigartige Essenz. In jeder seiner Zellen wohnt ein Teil deiner Seele. Darum schenke ihm sehr viel Aufmerksamkeit und Liebe. Niemand sonst kann dies genauso tun wie du! Niemand kann das Gleiche spüren und empfinden, was du gerade spürst!

Es ist nicht wichtig, wie andere dich sehen ... oder ob du anderen willkommen bist. Es ist ganz allein nur wichtig, dass du dich selbst wahrnimmst und beginnst, dich sehr gut zu behandeln. Erst dann wirst du dies auch in deiner Umwelt wahrnehmen können. Erst dann kannst du wahrhaftig vollständig auf der Erde ankommen und Teil von ihr sein – in einem wunderbaren und einzigartigen Spiel ... in **deinem** Spiel.

Dies sagt dir heute voller Freude, dass du da bist...

In Liebe ... deine Seele

## Übung zur 1. Botschaft:

*Beginne damit, Alles um dich herum **bewusst** wahrzunehmen! Begrüße als erstes deinen Körper, nimm ihn wahr, berühre ihn. Er ist etwas sehr Kostbares, denn er trägt deine wunderbare, einzigartige Essenz. In jeder seiner Zellen wohnt ein Teil deiner Seele. Darum schenke ihm sehr viel Aufmerksamkeit und Liebe. Niemand sonst kann dies genauso tun wie du! Niemand kann das Gleiche spüren und empfinden, was du gerade spürst!*



Vielleicht hast du deinen Körper eher als lästig empfunden oder sogar als hinderlich, vor allem wenn er dir Schmerzen bereitet hat. Mach dir bewusst, dass er dein Seelengefährt hier auf der Erde ist und in diesem Leben nicht ausgetauscht werden kann. Dein Körper hat es verdient, dass du ihm deine Liebe und Aufmerksamkeit schenkst, ihn zuerst einmal bewusst wahrnimmst. Tu es mit allen Sinnen!

Dinge in deinem Umfeld bewusst wahrzunehmen, wird dir buchstäblich eine neue Welt eröffnen. Du wirst beginnen, sie mit anderen Augen zu sehen und ihre unterschiedlichen Energien zu fühlen.

Nimm dir genügend Zeit dafür. Es lohnt sich.