



Liebeszauber-Orakel

365 Tage Liebe zaubern

Karen Roßbach | www.deine-elfe.de

Du hast genug von unerfüllter Liebe?

Dann ist dieses Liebeszauber-Orakel eine Option für Dich.

Hier geht es nicht um Manipulation oder irgendeinen faulen Zauber, hier geht es darum, überhaupt erst den Boden für eine glückliche Liebe zu bereiten.

Denn wenn Du selber im Mangel bist, begegnen Dir auch nur „Mangelmänner“!

Das Liebeszauber-Orakel hilft Dir dabei, diesen inneren Mangelzustand zu überwinden. Mit Hilfe täglich praktizierter Liebeszaubereien gelangst Du nach und nach zu einem Zustand der inneren Erfüllung und schaffst somit auch die Voraussetzung für erfüllende in Liebesbeziehungen.

Dabei ist das Liebeszauber-Orakel so konzipiert, dass Du die Zaubereien leicht in Deinen Alltag integrieren kannst. Die Zauberei erfordern keinen großen Aufwand und nehmen nur wenig Zeit in Anspruch. Denn es soll Dir leicht fallen auch wirklich dran zu bleiben, auch wenn der Alltag kommt oder der doofe Mangelmann Dich aus der Bahn wirft.

Damit Du für Deine Liebe gehen kannst,

für eine Liebe, die aus der Fülle schöpft.

Prolog: Die Liebefülle-Elfe, die Liebeszauberin

Am Anfang war da nur der Impuls: Es müsste es eine Elfe geben, die Dir hilft, die eigene Quelle der Liebe zum Sprudeln zu bringen - und zwar unabhängig von der Gunst eines Mannes. Ohne dass ich gewusst hätte, wie das konkret funktionieren kann, zeichnete ich Entwürfe und es entstanden meine ersten Liebeszauberinnen. Mit der Zeit haben sie mir dann doch ihren Zauber offenbart. Das Ergebnis ist in diesem Liebeszauber-Orakel zusammengetragen.



Liebefülle-Elfe, die Liebeszauberin

Du bist verliebt, doch Dein Prinz ist ein Frosch? Dann wird es Zeit, dass die Liebefülle-Elfe in Dein Leben tritt.

Die Magie dieser Elfe ist eine sanfte Form der Liebesmagie, die den freien Willen des anderen stets achtet. Und es ist auch gar nicht nötig den Prinzen zu verwandeln.

Denn wenn Du selbst vom Zustand des „Mangels und der Angst“ zum Zustand von „Liebe und Fülle“ gelangst, dann wird Dein Herz zum Liebes-Magnet.

Darum verzaubert sie nicht ihn, sie verzaubert Dich. So dass Du wieder lieben kannst, eine Liebe, die aus der Fülle schöpft.

Kapitel 1: Liebeszauber, aber ohne faulen Zauber

Liebeszauber...ein Versuch war es wert

Ich gebe es zu!

Ich habe es selbst schon probiert. Ich wollte mit Magie die Liebe erzwingen.

Nun muss ich dazu sagen, ich habe einen großen Respekt vor allem, was nur annähernd nach schwarzer Magie riecht. Der freie Wille des anderen ist heilig. Da gibt es nichts dran zu rütteln, so doof ich das damals auch fand. Deshalb bin ich doch eher harmlos an die Sache herangegangen.

Da waren zum Beispiel die Blumen, die ich paarweise in der Partnerschaftstecke meiner Wohnung platziert habe. Sie sind leider eingegangen. Und auch die Spieluhr mit den zwei küssenden Engelchen viel herunter und ging kaputt.

So wurden meine Symbole der Liebe zum hässlichen Spiegel meiner Angst. Und ich muss wahrscheinlich nicht extra erwähnen, dass die Liebschaft nach langem Kampf auch nicht mehr zu retten war.

Heute weiß ich: ich bin völlig falsch an die Sache heran gegangen.

Liebe zaubern, aber anders

All das ist nämlich nur ein Ausdruck und auch die logische Konsequenz eines viel tieferen Übels gewesen. Sogar dieser Mann war nur ein Spiegel davon. Denn bei Licht betrachtet hätte er mich auf Dauer niemals glücklich gemacht. Schon gar nicht, wenn ich ihn behalten hätte.

Der Zauber, der echte Liebe auf den Plan ruft, wirkt auf einer anderen Ebene. Er setzt bei der Wurzel an. Er setzt da an, wo Du Dich fragst:

- ♥ Warum gerate ich immer wieder an die gleichen blöden Typen?
- ♥ Warum ist meine Liebe immer unerfüllt?
- ♥ Warum fühle ich mich so leer ohne Mann?
- ♥ Warum muss ich immer nur warten?
- ♥ Warum ist der Mann plötzlich so doof?
- ♥ Warum ist für mich immer nur so wenig da?
- ♥ Warum kann ich nicht einfach glücklich lieben?

Oder um es mit den folgenden Worten auf den Punkt zu bringen, die mal eine schlaue Frau zu mir sagte:

Wenn Du selber im Mangel bist, begegnen Dir auch nur „Mangelmänner“!

Damals haben mich diese Worte sauer gemacht. Wenn ich schon selbst zu wenig habe, soll ich auch noch vom Leben bestraft werden? So eine Sch... Doch statt bockig zu schmollen, hätte ich lieber grundsätzlich an meinem **Mangel** arbeiten sollen. Denn wenn ich es recht überlege, hat sich dieses Grundgefühl fehlender Erfüllung auch schon vor der Liebesschlappe wie ein roter Faden durch mein Leben gezogen. Und auch eine neue Liebe später hat es mich weiter verfolgt. Wirklich begriffen habe ich es aber erst viel später.

Liebeszauber: das ist die Grundlage

Stell Dir das so vor. Alles im Leben beruht auf unterschiedlichen Schwingungen, Energien oder wie auch immer Du diese feinstoffliche Ebene bezeichnen möchtest. Manches schwingt sehr hoch auf der Basis von **Liebe und Fülle** und anderes eben sehr niedrig im Bereich von **Angst und Mangel**. Und so ist es auch bei Dir. Irgendwo zwischen diesen beiden Extremen hast Du dich auf einen Pegel eingeschwungen. Und genau dieser Normalpegel hat einen großen Einfluss darauf, wie Du Dein Leben siehst und was Du in Deinem Leben erlebst.

Da sind zum Beispiel Deine Gefühle. Jedes Schwingungsniveau äußert sich durch einen bestimmten emotionalen Zustand. Dabei zeigen Angst, depressive Verstimmungen oder innere Leere ein sehr niedriges Niveau an. Höchstes Glück und Erfüllung dagegen bilden das andere Extrem am oberen Ende der Skala. All die anderen Gefühle wie Wut, Langeweile, Frust oder Freude liegen irgendwo dazwischen. Je höher Dein Schwingungslevel, desto besser Dein allgemeiner Gemütszustand.

Dem gegenüber steht alles, was Dir vom Leben präsentiert wird. Klar, Deine Sicht auf die Welt ist nicht ganz unschuldig daran. Während für einen fröhlichen Geist überall rosa Einhörner fliegen, wirst Du als Nörgler oder Pessimist in allem immer nur das Schlimme sehen. Und es ist auch klar, dass Du mit Deinen Worten und Taten unmittelbar Deine Umgebung beeinflusst. Doch das ist es nicht nur. Auf einer viel tieferen Ebene tut das Gesetz der Anziehung seine Wirkung, das besagt, dass gleiches immer gleiches nach sich zieht.

Denn mal von Wundern und glücklichen Fügungen abgesehen, es kann sich immer nur das einstellen, was auf gleicher oder zumindest ähnlicher Frequenz schwingt wie Du.

Und genau an diesem Punkt setzt ein sanfter Liebeszauber an. Er wirkt nicht auf Deine Umgebung ein, sondern er erhöht einfach Deine Frequenz.

Wenn Du also spürst, dass Du hauptsächlich in den unteren Gefilden unterwegs bist, wenn Dich ganz konkret ein doofer Mangelmann quält, wenn Du Dich vergeblich nach Erfüllung sehnst, dann ist diese Art der Liebeszauberei eine Option für Dich.

Liebeszauber, so geht's

Doch wie kannst Du nun die Schwingung der Liebe wieder aktivieren? Das ist leider etwas knifflig. Da gleiches immer gleiches nach sich zieht, sind Dir die hohen Bereiche im Moment noch nicht zugänglich. Zumindest nicht sofort auf Knopfdruck. Wie schon gesagt, von Deinem jetzigen Standpunkt aus kannst Du nur die Ebenen erreichen, die so schwingen wie Du. Entweder ein bisschen höher oder eben ein bisschen niedriger als Dein jetziges Level. Oder anders ausgedrückt:

Dein jetziger Zustand klebt an Dir wie ein ausgelutsches Kaugummi, da all das zu Dir kommt, was mit Dir in Resonanz ist.

Da braucht es also etwas Anstrengung...und einen guten Liebeszauber, mit dem Du das immer Gleiche durchbrechen kannst.

Du bist ein Wesen, das mit einem freien Willen ausgestattet ist. Und als solches hast Du die Wahl, ob Du weiterhin Dinge tust, die Dich **runter ziehen** oder Dinge, die dich **erheben**. Auch kannst Du im Rahmen Deiner Möglichkeiten Deine Umgebung so gestalten, dass sie Dir dient.

Mach Dir dazu bewusst, dass Du auf vier Arten Einfluss auf Deine Schwingung nehmen kannst:

- ♥ durch das, was aus Deinem Inneren kommt, durch Gedanken Worte und Taten
- ♥ durch das, was von außen auf Dich hereinströmt, durch die Energien anderer Menschen, durch die Schwingung Deiner Umgebung und durch die Qualität Deiner Sinneseindrücke
- ♥ durch Deinen Körper, durch die Art und Weise, wie Du Deinen Körper behandelst
- ♥ durch spirituelle Praktiken, wie Meditation, Energiearbeit usw.


Dabei zeigen Dir Deine Gefühle immer sicher an, ob gerade die Richtung stimmt. Fühlt Du Dich besser, und sei es nur ein ganz kleines Bisschen, bist Du in Richtung Liebe unterwegs.

Mit diesem Wissen im Gepäck kannst Du immer wieder kleine Impulse setzten, die nach und nach Deinen Liebespegel erhöhen. Am Anfang mag es noch sinnlos und klein erscheinen, da ja immer noch der gleiche Mist in Dein Feld gelangt. Doch mit jedem Liebesimpuls wird Deine Energie erhöht und allmählich auch mehr schönes auf den Plan gerufen. Was dann wiederum den Weg nach noch weiter oben erleichtert.

Doch nun lass uns mal schauen, wo sich ganz konkret ein Liebeszauber anbietet.

Verständnis, statt Jüngstes Gericht

Dein Urteil ist gefällt. Alle anderen sind blöd, faul, unmoralisch, unsportlich und unfähig sowieso. Und jede Verfehlung, die in Deinem Umkreis passiert, kommt Dir gerade recht. Du saugst sie auf, um sie dann in Deinen Gedanken zu wälzen und mit Worten breitzutreten, womöglich noch im Beisein des anderen.



Ich sage ja nicht, dass nur noch Herzchen Deinem Geist entspringen sollen. Und es steht Dir frei, den anderen wirklich doof zu finden (dein Mangelmann ist ja auch...). Doch es bringt Dich nicht weiter, wenn du schlecht über andere denkst oder gar über sie herziehst. Es entspricht der Energie des Missmutes und lieblos ist es obendrein. Das möchtest Du nicht mehr. Du möchtest auch nicht, dass Du noch mehr Gründe für Deine Meckereien bekommst.

Die Energie, die Du in die Welt gibst, kommt auch zu Dir zurück. Wenn Du nur Gift und Galle versprühst, was soll da Gutes kommen?

Wo Dein Fokus ist, spielt die Musik Deines Lebens. Mache es Dir zur Gewohnheit, den anderen wenigstens mit einem Mindestmaß an Verständnis zu betrachten. Auch wenn Du gar nichts Gutes finden kannst, dann wende Deine Aufmerksamkeit lieber auf etwas anderes. Dein Liebespegel wird es Dir danken.

Und ganz besonders: Das gilt auch für die Spitzen, die Du gegen Dich selber richtest. Auch das wirft Dich nach unten, wahrscheinlich noch viel mehr. Sei liebevoll mit Dir, auch wenn Du mal nicht so perfekt bist. Dann brauchst Du es ganz besonders.

Befass Dich mit den schönen Dingen

Meine Ausführungen zu diesem Punkt fallen etwas kürzer aus. Denn so wie das Mosern über irgendjemanden Dir nichts bringt, so bringt es Dir auch nichts, wenn Du über Dein Leben meckerst.

Ja, mit Deiner Sehnsucht im Herzen und einem Froschmann im Schlepptau hast Du allen Grund dazu. Doch wie schon mehrmals erwähnt, durch Deine Aufmerksamkeit gibst Du dem ganzen nur noch Futter. Der blöde Frosch ist schon aufgebläht genug. Behalte Deine Kraft lieber bei Dir. Richte Deine Aufmerksamkeit auf das Reich Deiner Träume, auch wenn es dir noch so fern erscheint. Das ist es, was Dich weiter bringt.

Konsumiere Liebe – Teil 1

Hiermit ist das gemeint, was Du Dir im Fernsehen, Kino, Theater usw. zu Gemüte führst. In diesem Bereich ist viel Potential, weil so ein Film oder dergleichen Dich mit einem Schlag aus Deiner Wirklichkeit entführen kann. Du bist quasi Teil einer anderen Welt. Für den Moment ist alles andere vergessen. So auch Deine Energie. Denn nun schwingst Du im Rhythmus des virtuellen Geschehens. Du spürst den Kummer, die Angst oder aber die Hoffnung und Zuversicht der Protagonisten.

Darum ist vieles nicht wirklich förderlich für Deine Energie. Nehmen wir zum Beispiel diese Sendungen, wo ein Trupp smarter Männer eine Messie-Wohnung entrümpelt. Unter dem Deckmantel der Hilfsbereitschaft wird in aller Ausführlichkeit gezeigt, wo da wer im Leben versagt hat. Da blamieren sich Menschen vor laufender Kamera oder es wird gezeigt, wie sie kritisiert und schlecht gemacht werden. Für mein Empfinden wird hier mit ganz niedrigen Energien gespielt. Willst Du unten bleiben, musst Du Dir so etwas reinziehen.

Dem gegenüber stehen zum Beispiel die schönen Animations-Märchenfilme. Da ich Kinder habe, hatte ich das Glück diese heilsamen Werke für mich zu entdecken. Hier geht es um Hoffnung und darum, dass die Liebe allen Widerständen trotzt. „Du kannst alles schaffen, wenn Du nur daran glaubst“, das ist die Aussage dieser Filme. Und das ganze wird begleitet von wunderschönen Bildern, herzergreifender Musik und kraftvollen Stimmen. So etwas hebt!

Du hast also die Wahl. Ob Musik, Theater, Bücher, Internet, oder was auch immer, ein Teil der Energie bleibt in Deinem System zurück. Entweder so oder so.

Konsumiere Liebe – Teil 2

Während es beim vorherigen Punkt um geistige Nahrung ging, möchte ich hier ein paar Worte zum Thema Ernährung sagen. Denn es klar, dass die Nahrung auch unmittelbar unser Energie-Level beeinflusst. Schließlich ist unsere Essen im Grunde auch nichts anderes als Energie. Und damit meine ich nicht nur den Gehalt der Kalorien, sondern die Qualität der Schwingungen. Bei dem Stichwort Massentierhaltung wird Dir sicherlich bewusst, was nicht nur dem Tier, sondern auch Dir damit angetan wird. Und von Alkohol und Konsorten will ich hier gar nicht erst reden.

In die gleiche Schublade passen übrigens auch Kosmetikartikel, wie Duschcremes, Schminke und so weiter. Hier gibt es immerhin den direkten Hautkontakt und wer weiß, was davon alles in Deinen Körper gelangt. Also ist auch hier durchaus Potential, um durch den Griff zur Naturkosmetik Deine Liebesenergie zu fördern.


Meine Liebe, ich könnte stundenlang den erhobenen Zeigefinger schwingen. Doch das ist hier völlig fehl am Platz. Denn gerade das Thema Ernährung ist mit so viel Schmerz, Selbstvorwürfen und auch Selbstkasteiung behaftet, mal ganz ehrlich, das kann nicht der Weg zu mehr Liebe sein.

Es geht vielmehr darum, wieder Zugang zu den Bedürfnissen des eigenen Körpers zu finden, mal zu lauschen, was Dein Körper braucht. Du musst nicht 20 Liter Wasser am Tag trinken, sondern immer nur dann, wenn der Durst da ist. Nur um hier ein Beispiel zu nennen. Auch Genuss und Freude sind wichtige Punkte. Eine mit echter Hingabe verspeiste Tafel Schokolade kann Dein Herz singen lassen, während ein heruntergewürgter Frischkornbrei...naja Du kannst es Dir sicher vorstellen.

Du musst Dich also nicht quälen, das würde gar nichts bringen. Auch hier reichen kleine Impulse, wie zum Beispiel einmal ein Portion extra Vitamine für den Tag. Außerdem bin ich der Überzeugung, dass sich mit der Steigerung Deiner Energie Deine Bedürfnisse automatisch ändern werden. Du weißt ja, gleiches zieht gleiches an. Du kannst also erstmal mit einem Thema starten, was Dir leichter fällt.

Mach Deine Wohnung zu einem Ort der Liebe

Das hier gesagte gilt auch für Deinen Arbeitsplatz, Dein Auto, Deinen Garten, für alle Orte, an denen Du Dich aufhältst.



Ich bringe es mal auf den Punkt. Gerümpel, Unnützes, Hässliches, Schmutz und Peek, alles was Du nicht brauchst und was Dich im Grunde nur stört, zerrt an Deiner Energie. Unfertiges und Unerledigtes tun es ebenso. Und das ganz konkret. Wenn Du beim Putzen erst alles Mögliche zur Seite räumen musst, kostet das ganz real mehr Kraft und auch Nerven. Kein Wunder, dass das bisschen Energie dann noch nicht einmal reicht, um überhaupt etwas zu tun. Also ist Ausmisten angesagt. Und wenn Du nur jeden Tag einen der obigen Gesellen in die Wüste schickst, und sei es nur etwas klitzekleines, Deine Augen und vor allem Dein Herz werden es Dir danken.

Im Gegenzug will Deine nun befreite Wohnung mit schönen Dingen geschmückt sein. Umgib Dich mit Dingen, die Dir etwas bedeuten, die gemütlich sind, die Du liebst. Trink aus Deiner Lieblingstasse, benutze 5-lagiges, flauschig-weiches Klopapier, mach es Dir so richtig schön. Es ist gut, wenn Dir Deine Umgebung ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

Lass Dich von anderen nicht runterziehen

Es ist ein gern genommener Rat, Dich nicht von anderen Menschen herunterziehen zu lassen. Nur leider ist es oft gar nicht möglich, sich gegen das schlechte Verhalten eines anderen Menschen zu wehren. Bestenfalls kannst Du Dich innerlich etwas schützen, indem Du seinen Mief gedanklich an Dir abprallen lässt. Oder Du entziehst Dich dem Ganzen und suchst das Weite.

Besser ist es, wenn Du die Erkenntnisse aus den anderen Punkten nutzt, um mit der Liebeszauberei zu beginnen. Der Piefling wird bald merken, dass er mit seiner üblen Art bei Dir nicht mehr andocken kann. Schließlich bist Du in Richtung Liebe unterwegs. Gut möglich, dass sich er sich nun von Dir gezogen fühlt...und zwar nach oben.

Meditation und Co

Und schließlich gibt es da noch die vielen spirituellen Praktiken, denen Du Dich widmen kannst. Meditation, Energiearbeit, Visualisierung, Affirmationen um nur einige zu nennen. Im Grunde haben viele dieser Techniken etwas gemeinsam. Sie bündeln Deine Aufmerksamkeit und richten sie aus, auf Deinen Atem, auf Deine Ziele, auf Gesundheit, auf mehr Energie oder mehr Entspannung.

Im Grunde ist es gleich, mit welcher Technik Du arbeitest. Denn während Du Dich konzentrierst passiert der wahre Zauber. All die negativen Begebenheiten, all das belastende tritt aus Deinem Fokus heraus, ganz oder zumindest ein Stück weit. Sie verschwinden für den Moment aus Deiner Realität und halten somit Deine Schwingung nicht mehr unten. Der Weg zu mehr Liebe wird wieder frei.

Jetzt bist Du dran

Ich bin jetzt am Ende meiner Ausführungen angelangt, doch das war längst noch nicht alles. Da Draußen gibt es unzählige Möglichkeiten, um Deine Liebesenergie zu erhöhen. Du musst nur danach suchen...und danach leben.

Die Liebeszauberei ist im Grunde ganz einfach und doch so schwer. Denn gerade am Anfang hat der Mangel Dich noch voll im Griff. Das Leben passiert, die Macht der Gewohnheit kommt und schon ist alles wieder vergraben und vergessen. Es ist wie mit den guten Vorsätzen, alles bleibt beim Alten. Und dann ist da noch dieser blöde Mangeldemann, der...

Genau deshalb gibt es die Liebesfülle-Elfen und dieses Liebeszauber-Set, was Du in Deinen Händen hältst.

- ♥ damit Du nicht vergisst für Deine Liebe zu gehen, jeden einzelnen Tag
- ♥ um Dir den Einstieg zu erleichtern, mit einem schönen Bild, das die Energie in Deinem Umfeld hebt
- ♥ als ein Symbol für die Liebesfülle in Deinem Leben, als Licht am Ende des Tunnels, zur Ausrichtung Deiner Kraft
- ♥ damit Du die Hoffnung nicht verlierst, dem blöden Mangeldemann zum Trotz

Also lade ich Dich ein mit dem Liebeszauber-Set für Deine Liebe zu gehen, jeden Tag einen kleinen Schritt. Im nächsten Kapitel erfährst Du, wie Du dies am besten tun kannst.

Der Schlüssel bist Du

Meine Liebe, die Liebeszauberei der Liebesfülle-Elfe ist kein kurzzeitiger Hokusfokus oder irgendein windiger, fauler Zauber. Sie ist nichts, was losgelöst von Dir funktionieren würde. Sie ist an erster Stelle ein Akt der Liebe zu Dir selbst, ein Weg heraus aus der Abhängigkeit zu ihm und ein Weg zurück in Deine Kraft. Du kannst die Fülle in Dein Leben holen und zwar ohne erst den Frosch zu fragen.

Beginne immer erst bei Dir, dann fällt alles andere an seinen Platz...auch die Liebe!

Kapitel 2: Wie Du das Liebeszauber-Orakel nutzen kannst

Wie ist das Liebeszauber-Orakel aufgebaut

Das Liebeszauber-Orakel ist so aufgebaut, dass mit dessen Hilfe die Liebeszauberei ein fester Bestandteil Deines Lebens werden kann, allen anfänglichen Hürden zum Trotz. Es lädt Dich dazu ein, jeden Tag nur eine Kleinigkeit zu unternehmen, nur einen winzigen Schritt, um Deine Schwingung zu erhöhen.

Es baut dabei auf...

...die Macht der kleinen Schritte.

Karen Roßbach | Kreative Gestaltung
karen.rossbach@t-online.de | www.deine-elfe.de

Der Aufwand ist einerseits so gering, dass es gut durchzuhalten ist und andererseits wird doch durch die tägliche Praxis viel erreicht.

Für die Zauberei stehen Dir die 52 Liebeszauber-Orakelkarten zur Verfügung. Darüber hinaus lege ich Dir ans Herz, dass Du Dir ein kleines Notizbuch besorgst (mindestens ein paar Zettel solltest Du parat haben). Ich gehe später noch darauf ein, wie Dich das Büchlein bei der Zauberei unterstützen kann.

Wozu Du die 52 Liebeszauber-Orakelkarten brauchst

Jede der 52 Orakelkarten steht für eine konkrete Liebeszauberei, die Du in Deinen Tag einbauen kannst. Es sind jeweils 13 Zauber aus den vier Bereichen, die ich weiter oben näher beschrieben habe. Am Ende dieses Buches sind alle Zauber noch einmal in numerischer Reihenfolge für Dich zusammengestellt.

Alle Liebeszauber sind so unkompliziert, dass sie sich leicht in Deinen Alltag integrieren lassen. Die Zauber erfordern keinen großen Aufwand, keine ausgefallenen Zutaten und nehmen nur wenig Zeit in Anspruch. Und Du musst auch nicht erst auf Vollmond warten. Denn es soll Dir leicht fallen. Damit Du dran bleibst, auch wenn der Alltag kommt oder der doofe Mangelmann Dich aus der Bahn wirft.

Entscheide Dich mit Hilfe der Karten für einen einzigen Zauber pro Tag. Damit bist Du schon gut unterwegs. Denn täglich einen kleinen Schritt zu gehen ist besser, als wenn Du Dich überforderst und nach ein paar Tagen wieder aufgibst. Du kannst jeden Tag etwas anderes zaubern oder bei einem Zauber bleiben. Mit der Zeit wirst Du Deine Mischung finden.

Wie Du den passenden Zauber findest

Es gibt grundsätzlich zwei Möglichkeiten den passenden Tageszauber auszuwählen.

Zum einen kannst Du die Karten wie ein klassisches Orakel verwenden. Nimm dafür die Karten zur Hand und mische sie gut durch, natürlich ohne dabei in die Karten zu schauen. Schließlich soll doch der sogenannte „Zufall“ entscheiden. Dann ziehe eine Karte aus dem Stapel und schon hast Du den passenden Zauber für Dich gefunden. Oder Du benutzt einfach das Online-Orakel. Dort braucht es nur einen Klick.

Hierbei kannst Du im Grunde nichts falsch machen. Du musst auch keine besonderen Regeln befolgen, es sei denn Du hast Lust Dir ein eigenes Orakel-Ritual zu kreieren. Dann sind Ruhe, Kerzenschein und Räucherstäbchen die passenden Zutaten, um eine magische Stimmung zu erzeugen.

Zum anderen hast Du die Möglichkeit Dich bewusst für den jeweiligen Zauber zu entscheiden. Nimm Dir etwas Zeit, um Dich mit den einzelnen Karten zu beschäftigen. Lese sie durch, eine nach der anderen. Welcher Zauber spricht Dich am meisten an? Oder mal anders herum betrachtet: welcher schreckt Dich eher ab? Es könnte sein, dass dieser Zauber gerade besonders hilfreich für Dich ist, auch wenn Du Dich lieber davor drücken möchtest ☺

Welche Variante du auch wählst, der passende Zauber wird so oder so zu Dir finden. Achte einfach darauf, dass Du Dir das Drumherum so angenehm und stressfrei wie möglich gestaltest.

Wie Du die Liebeszauber in Deinen Alltag einplanst

Nachdem Du das „Wie“ der Zauberfindung für Dich geklärt hast, kannst Du Dich nun dem „Wann“ widmen. Da mache Zauber in der Interaktion mit anderen Menschen funktionieren, ist es hilfreich, wenn Du die Zauber im Voraus planst.

Am besten eignet sich hierfür der Abend vor dem Zaubertag. Eine weitere gute Möglichkeit besteht darin, gleich alle Zauber für eine ganze Woche festzulegen. Dann nimmt die ganze Planung noch weniger Zeit in Anspruch. Mehr als ein winziges Zeitfensterchen pro Woche mußt Du dafür also nicht opfern. Und wie schon gesagt, es ist völlig in Ordnung, wenn Du in dieser Zeit bei einem einzigen Zauber bleibst. Es ist nicht zwingen erforderlich, dass Du zwischen den Zaubern hin und her wechselst.

Und sollte es Dir doch einmal an Disziplin bei der Planung mangeln, dann ist das noch lange kein Grund einen Zauber ausfallen zu lassen. Denn viele der Zauber kannst Du ohne Vorplanung und völlig in letzter Minute noch durchführen. Es gibt sogar einen Liebeszauber, der am besten im Bett kurz vor dem Einschlafen funktioniert. Ausreden ziehen also nicht ☺

Alles darf, nichts muss, außer einer Sache

Du siehst also, es soll hier bewusst keine starren Regeln geben, die Dir die Zauberei vergällen würden. Selbst an die 52 Liebeszauber mußt Du Dich nicht zwingend halten. Denn das Liebeszauber-Set versetzt Dich in die Lage es auch mit eigenen Liebeszaubern zu versuchen. Mit der Zeit wirst Du das Gefühl dafür bekommen, was Dich erhebt und was nicht.

Doch eines ist in Stein gemeißelt:

Praktiziere jeden Tag mindestens einen Liebeszauber!!!

Auf die Gefahr hin, dass ich mich wiederhole: Gerade am Anfang solltest Du nicht nachlässig sein. Denn aus einem „Heute habe ich mal keine Lust“ wird schnell ein „Ich lass es dann mal ganz“. Später, wenn Deine Energie erstmal oben ist, sieht das Ganze schon wieder anders aus. Dann wirst Du automatisch viel mehr Dinge tun, die Dich dort oben halten. Die Zauberei hat sich dann quasi erübrigt.

Und damit Du es auch sicher bis dahin schaffst, kommt nun noch das Liebeszauber-Tagebuch ins Spiel.

Wozu Du das Notizbüchlein brauchst

Das Notizbuch ist dafür gedacht, um Dir das Dranbleiben noch leichter zu machen. Du bist eingeladen, dort jeden Tag mindestens einen Zauber schriftlich festzuhalten. Ob Du die Zauber vor oder nach der Durchführung aufschreibst, das ist im Grunde gleich. Doch schreibe auf jeden Fall auch immer das aktuelle Datum dazu. Dadurch machst Du Dein Vorhaben ein Stück weit verbindlicher. Du möchtest Doch nicht, dass dort offensichtliche Fehltag erscheinen, oder ☺?

Lass dieses Büchlein Dein ständiger Begleiter sein. Dann hast Du es zur Hand, um dort die ersten Erfolge festzuhalten...

Denn eines möchte ich Dir noch ans Herz legen: Halte die Augen offen. Achte ganz bewusst auf die ersten kleinen Verbesserungen. Erkenne Sie an und würdige selbst die kleinsten. Denn wo Deine Aufmerksamkeit ist, dorthin fließt Deine Energie. Oder anders ausgedrückt:

Was Du suchst, das wirst Du finden.

In diesem Sinne...leg los!

Kapitel 3: 52 einfache Liebeszauber

Liebeszauber № 1

Überlege Dir eine Situation, die Dir so richtig zu schaffen macht. Ja, auch Dein falscher Prinz ist super geeignet für diesen Zauber. Hast Du es? Prima, dann entscheide Dich heute einmal nicht über dieses Thema zu sprechen. Kein Telefonat, kein WhatsApp und auch kein Eintrag ins Tagebuch, nichts dergleichen. Du brauchst nur ein einziges Mal diesem Impuls zu widerstehen und Du bist schon auf dem richtigen Weg. Denn mit jedem Wort gibst Du dem Doofen nur Futter und Dein Froschmann ist aufgeblasen genug...

Liebeszauber № 2

Wähle heute eine Schublade, ein Schrankfach oder dergleichen aus, welches Dich schon lange ärgert. Es sollte so unordentlich sein, dass Du dort nur schwer etwas wieder findest. Eigentlich öffnest Du es gar nicht mehr, es sei denn, Du willst etwas darin verschwinden lassen. Solche Orte sind super für einen Liebeszauber, da hier viel Potential besteht, um festgefahrene Energien zu entsorgen. Jetzt ist der feierliche Moment dafür gekommen. Öffne dieses Fach, nimm eine Sache heraus und wirf sie in den Müll.

Liebeszauber № 3

Trinkst Du zu viel Kaffee? Isst Du zu oft Kuchen, Eis oder Schokolade? Du sollst jetzt nicht für immer darauf verzichten. Auch wenn diese Genussmittel ungesund sein mögen, so haben sie definitiv einen großen Glücksfaktor. Manchmal scheinen sie sogar das einzig Wahre, um Deine Stimmung zu heben. Aber halt nicht immer. Es gibt auch Momente, wo diese Schmankerl nur wahllos geschluckt werden, nebenbei und ohne Genuss. Wenn das so ist, dann lass doch heute mal ein einziges Nebenbei-Leckerli weg.

Liebeszauber № 4

Der wahre Wunsch hinter all Deinen Wünschen ist die Sehnsucht nach Glück. So betrachtet ist Dein Traumprinz nur ein Mittel zum Zweck. Du kannst ihn also heute mal beiseitelassen und die Abkürzung nehmen. Schließe Deine Augen und stell Dir vor: Was Du da heute erlebt hast ist der Wahnsinn! Du springst hoch und machst einen Freudentanz. Jubelnd wirbelst Du Dich im Kreis herum. So eine Freude, kannst Du sie fühlen? Dann öffne die Augen und beende diese kleine Visualisierung mit einem Grinsen im Gesicht.

Liebeszauber № 5

Bei diesem Zauber heißt es aufmerksam zu sein und auf üble Burschen zu achten. Denn sie treiben ihr Unwesen und zwar in Deinem Kopf. Beobachte heute Deine Gedanken. Worum kreisen sie? Ist es etwas, was Du sein oder haben willst? Fühlt es sich gut an? Prima, dann lass die Gedanken laufen. Doch kreieren sie etwas unerwünschtes, darfst Du sie stoppen. Sie würden Dich doch nur in die falsche Richtung führen. Also spiele Gedankenpolizei und frage Dich bei einem Gedanken „Will ich da wirklich hin?“

Liebeszauber № 6

Heute darfst Du eine Sache machen, die Dir mit einem Schlag eine große Portion mehr Lebensfreude beschert. Und zwar nachdem Du sie erledigt hast. Denn da sind diese ein, zwei Dinge, die Du schon längst hättest tun müssen. Wie dunkle Schwaden hängen sie über Deinem Tag und verderben Dir die Laune. Auch wenn Du ein Meister der Verdrängung bist, im Unterbewusstsein sind sie noch da, um an Deiner Energie zu saugen. Also entscheide Dich für eine dieser lästigen Pflichten und bringe sie hinter Dich.

Liebeszauber № 7

Schenke Dir einen Vitalstoff-Frische-Kick: das ist das Motto dieses Liebeszaubers. Denn ist Dein Körper gut genährt, hast Du mehr Energie für Dich. Logisch, oder? Doch gerate bitte nicht in Panik. Dies ist kein radikaler „Stelle sofort Deine Ernährung um und verzichte auf alles – Zauber“. Du sollst nicht alle Deine Vorlieben in Grund und Boden stampfen. Das wäre nicht liebevoll. Aber wenn Du nur eine kleine Extraportion von etwas Vitaminhaltigem zu Dir nimmst, sorgst Du schon besser für Dich als sonst.

Liebeszauber № 8

Du hast heute versäumt zu zaubern? Mit dem Kuschel-Zauber kriegst Du doch noch die Kurve. Diese wohlige Zauberei kannst Du nämlich ganz bequem im Bett erledigen, vor dem Einschlafen oder gleich morgens in der Früh. Das geht so: Kuschel Dich in Dein Bett. Nimm bewusst wahr, wie angenehm es ist, einen gemütlichen Schlafplatz zu haben. Spüre die Wärme und fühle die weiche Decke auf Deiner Haut. Doch vor allem, erkenne wie reich Du dadurch beschenkt bist. Denn Wertschätzung ist ein Tor zur Liebe.

Liebeszauber № 9

„Ich bin ja so blöd!“ Dieser oder ähnliche Sätze sind Dir sicher schon (oft) über die Lippen gekommen. Genau wie die Ausführungen darüber, wobei Du schon überall versagt hast. Und überhaupt, alle anderen sind sowieso viel besser als Du. Denn Deine Leistungen sind nicht der Rede wert, wie auch der ganze Rest von Dir. Doch spätestens jetzt solltest Du dem Geplapper Einhalt gebieten. Dieses ganze Gewäsch zieht Dich nur herunter. Darum lautet Dein Zauber für heute: Rede einmal nicht schlecht über Dich.

Liebeszauber № 10

Musik ist Schwingung pur. Und als solche hat sie einen direkten Einfluss auf Deine Stimmung. Sie kann Dich nerven oder entspannen, sie bringt Dich zum Weinen oder macht glücklich, sie erinnert und hilft zu vergessen, sie lässt Dich tanzen oder ehrfürchtig lauschen. Mit anderen Worten: Musik geht direkt in Dein Herz. Mit ihr hast Du ein machtvolleres Werkzeug an der Hand, sofern Du sie mit Bewusstsein wählst. Also Entscheide Dich heute für ein Lieblings-Glücks-Lied und lass die Freude in Dein Herz.

Liebeszauber № 11

Sitzt Du bequem? Oder hängst Du zusammengekrümmt auf einem Stuhl, der zu hart ist? Und wo steht dieser Stuhl überhaupt? Zieht es Dir im Nacken oder ist es schön warm dort? Fühlst Du Dich nicht behaglich an diesem Ort, z.B. weil Du mit dem Rücken zur Tür sitzt? Ist das Licht angenehm zu grell oder gar zu dunkel? Heute geht es um Wertschätzung für Dich und für Deinen Körper. Sei es Dir wert und wähle heute einmal die optimale Position für Dich, so dass Du Dich rundum wohl und mollig fühlst.

Liebeszauber № 12

Unterdrückte Gefühle binden einen großen Teil Deiner Kraft. Heute setzt Du sie wieder frei: Mache es Dir bequem. Richte Deine Aufmerksamkeit nach innen. Lass Dich hineinsinken in all die verdrängten Gefühle, die in Dir brodeln. Erlaube, dass sie sich zeigen und stärker werden. Spüre sie in Deinem Körper. Wo machen sie sich bemerkbar? Atme in sie hinein, ganz sanft ohne Druck. Sehe Dich liebevoll gehalten, die heilsame Kraft der Liebe steht Dir bei. Mach die Übung eine Weile, bis das Tosen langsam verblasst.

Liebeszauber № 13

Es gibt eine Menge Menschen dort draußen, die sich wirklich Mühe geben, Dir Anlass zum Lästern und Urteilen zu geben. Die Idioten im Straßenverkehr oder der unfähige Chef sind hier ein prima Futter. Auch über seine Neue kannst Du wunderbar herziehen. Doch wie harmlos eine kleine Lästerei auf den ersten Blick auch sein mag, es wird Dir dadurch nicht wirklich besser gehen. Denn damit gelangst Du in Bereiche, die jenseits von Liebe und Wertschätzung liegen. Magst Du es heute einmal nicht tun?

Liebeszauber № 14

Es ist so wunderbar von glücklichen Geschöpfen umgeben zu sein. Glück ist ja bekanntlich ansteckend. Deshalb geht es heute um Deine direkten Mitbewohner, nämlich um Deine Zimmerpflanzen. Widme Dich heute mal einem besonders verkümmerten Exemplar. Was braucht es gerade am meisten? Ist es Wasser und etwas Dünger? Oder ist vielleicht sogar ein besserer Standort nötig? Auch für eine Dusche, die den Staub von seinen Blättern wäscht, wäre es sicher dankbar. Genauso, wie für ein paar liebevolle Worte.

Liebeszauber № 15

Es darf leicht sein, auch für Deinen Körper. Daher hast Du heute die Aufgabe, es Deinem Körper leichter zu machen und zwar bei der Verdauung. Diese kostet Dich nämlich viel Energie, sofern Du Deine Nahrung lieblos und ohne richtig zu kauen herunterschlingst. So müssen Magen und Co mit schlecht eingespeichelten und viel zu großen Brocken kämpfen. Also nimm Dir Zeit für eine Mahlzeit und kaue jeden Bissen gut und gründlich durch, bevor Du ihn verschluckst. Tue es aus Liebe, Dein Körper dankt es Dir.

Liebeszauber № 16

Liebe liegt in der Luft! Luft ist Leben. Somit ist sie auch durchdrungen von göttlicher Liebe. Mit jedem Atemzug strömt die Luft bis in den kleinsten Winkel Deines Körpers und mit ihr gelangt auch die Liebe dorthin. Das tut sie still und leise, so dass Du sie wahrscheinlich gar nicht bemerken wirst. Schenke ihr heute doch einmal Deine Aufmerksamkeit. Nimm sie bewusst in Deinen Körper auf. Atemzug für Atemzug. Lass sie Deine Zellen füllen, solange bis sie überströmt und allmählich auch Dein Leben mit Liebe erfüllt.

Liebeszauber № 17

Hast Du schon einmal darauf geachtet, worum sich Deine alltäglichen Plaudereien drehen? Oft redest Du doch von Dingen, die Dir nicht gefallen, wie zum Beispiel über das hässliche Nachbarhaus oder die geschmacklose Kleidung eines Fremden. Doch was ist mit der Schönheit um Dich herum? Die liebliche Blume am Straßenrand ist bemerkenswert und auch der attraktive Dreitagebart des Verkäufers will erwähnt sein. Lass heute mal das nicht so schicke außen vor und lobe etwas Schönes. Dadurch wird es mehr.

Liebeszauber № 18

Heute heißt es Abschied nehmen. Es ist ein freudiger Abschied, denn im Nachhinein wirst Du Dich nicht mehr ärgern müssen, über diese eine Sache, die Dir schon lange ein Dorn im Auge ist. Es ist z.B. der hässliche Nippes, der nur sinnlos Deine Stauräume verstopft oder gar verunstaltend in Deiner Vitrine steht. Du musst ja nicht gleich mit dem Geschenk Deiner lieben beginnen. Nimm eine Sache, die Du mit einigermaßen gutem Gewissen entsorgen kannst. „Danke, dass Du da warst. Du darfst gehen und tschüss...“

Liebeszauber № 19

Leib und Seele gehören zusammen. Es freut also auch Dein Gemüt, wenn Du Dich um die Belange Deiner äußeren Hülle kümmerst. Da ist zum Beispiel Dein Bedürfnis nach Ruhe und Schlaf. Genügend Erholung ist eine Basis für Dein Wohlbefinden, daran ist nichts zu rütteln. Sicher wirst Du bestätigen, dass Deine Laune schlechter ist, wenn Du erschöpft und nicht ausgeschlafen bist. Gönn Dir die Ruhe, die Du brauchst. Sie ist ein Liebesdienst an Deiner Person. Gehe heute einmal eine viertel Stunde eher zu Bett.

Liebeszauber № 20

Liebe darf Leicht sein. Dieser Satz ist eine Affirmation. Er ist eine positive Aussage, mit der Du Dein Unterbewusstsein anders programmieren kannst. Und er ist wahr. Auch wenn die Liebe für Dich gerade schwer ist, es gibt da niemanden, der Dir die Leichtigkeit verbieten kann. Liebe darf also leicht sein. Bewege diese Affirmation heute in Deinem Kopf, wieder und wieder. Sei zuversichtlich, dass all die Schwere schon bald von Dir abfällt. Es ist nur eine Frage der Zeit bis Du feststellst: „Liebe ist leicht, auch für mich!“

Liebeszauber № 21

Das was Du in die Welt gibst, das kommt auch zu Dir zurück. Was liegt also näher als Liebe zu geben, um Liebe zu bekommen? Und das ist so einfach, denn Liebe wohnt in jeder Handlung, die das Leben des anderen ein kleines bisschen schöner oder besser macht. Überlege Dir was Du dafür tun könntest. Möchtest Du ein Lächeln schenken oder ein Kompliment machen, jemandem die Tür aufhalten oder etwas Geld spenden? Es gibt viele Möglichkeiten, um Liebe zu geben. Beginne heute mit einer guten Tat.

Liebeszauber № 22

Es gibt ein paar Sachen, die Du täglich brauchst, Deine Kaffeetasse oder Deinen Geldbeutel zum Beispiel. Mal Hand aufs Herz. Findest Du diese Alltagsgegenstände so schön, dass sie Dich stets aufs Neue in Entzückung versetzen? Oder ist das Gegenteil der Fall und sie verursachen bei Dir ein Unbehagen? Dann tausche sie doch einfach aus, nach und nach, Stück für Stück. Mache sie zu einer Quelle der Freude im täglichen Einerlei. Gehe heute in den Laden oder such im Internet und hol Dir Dein absolutes Lieblingsding.

Liebeszauber № 23

Bewegung tut Deinem Körper gut. Das ist nichts Neues. Und auch die Zauber, die heute auf dem Plan stehen, sind Dir sicher schon oft ans Herz gelegt worden. Soviel vorab: Es soll Dir hier kein harter Trainingsplan aufgedrückt werden, denn es soll ja leicht und liebevoll für Dich sein. Doch die paar Schritte zum Bäcker zu Fuß zu gehen, das kannst Du gut leisten. Und auch den Aufzug musst Du nicht immer benutzen. Entscheidend ist, dass Du Dich heute mehr bewegst als sonst. Du wirst sehen, das bringt schon was.

Liebeszauber № 24

Heute wird gründlich geputzt, jedoch nicht in Deiner Wohnung. Schließe die Augen und lass in Deiner Vorstellung ein Zimmer erscheinen. Dies ist der Raum in dem Deine Beziehungen wohnen. Ist es dort schön und einladend oder gibt es darin etwas, was ihn hässlich und unwirtlich macht? Dann darfst Du diesen Unrat jetzt entfernen. In einer Ecke steht ein riesiger Staubsauger. Nimm ihn zur Hand und sauge das Gerümpel und all die dunklen Energien restlos fort bis das Zimmer in neuem Glanz erstrahlt.

Liebeszauber № 25

Du willst geliebt werden mit all Deinen Fehlern. Das ist auch völlig in Ordnung so, schließlich bist Du liebenswert, ohne Wenn und Aber. Doch gestehst Du diese bedingungslose Annahme auch Deinem Gegenüber zu? Auch wenn es durchaus verständlich ist, dass Du den Anderen zuweilen ziemlich daneben findest, Du musst ja nicht unbedingt an ihm herummeckern. Das zieht nicht nur ihn, sondern auch Dich herunter. Übe Dich heute einmal in Nachsicht und Milde. Es ist ein Akt der Liebe zu euch beiden.

Liebeszauber № 26

Kennst Du diese Energieräuber? Sie hängen an Dir und saugen an Deiner Kraft. Das passiert oft eher unterschwellig, so dass Du Dich fast schon in Sicherheit wiegst. Doch der Schein trügt. Beständig geht Dir Energie verloren. Und es gibt nur zwei Möglichkeiten, um sie los zu werden: Du musst sie abschließen oder endgültig zu den Akten legen. Es sind nämlich Deine angefangenen, nie fertig gewordenen Arbeiten, die Dir im Nacken sitzen. Daher führe heute ein Projekt zu Ende oder entscheide Dich es niemals zu tun.

Liebeszauber № 27

Heute bekommst Du Futter für die Sinne, denn dieser Zauber ist ein Aufruf zu mehr Genuss. Welche Mahlzeit möchtest Du heute genießen? Gerne darf es auch dieses Leckerli sein. Spüre wie Dir das Wasser im Munde zusammenläuft. Lausche der knisternden Verpackung oder dem Klirren des Geschirrs. Schwelge in aromatischen Düften. Nimm den ersten Bissen und lass ihn auf der Zunge zergehen. Ob süß, salzig, sauer oder würzig, schmecke jede Nuance. Genieße von Anfang bis Ende. Essen ist Liebe.

Liebeszauber № 28

Es ist abends. Nimm Papier und einen Stift zur Hand. Schreibe mindestens eine Sache auf, die heute positiv für Dich war. Du meinst, dass alles irgendwie blöd gewesen ist? Dann irrst Du Dich. Schau noch mal genauer hin. Achte auch auf die Kleinigkeiten. Die nette Verkäuferin oder die grüne Ampel sind auch etwas wert. Mit dieser Übung änderst Du Deine Blickrichtung. Du richtest Deine Aufmerksamkeit auf das, was Du Dir wünschst, nämlich ein schönes Leben. Und was Du betrachtest, das wird wachsen.

Liebeszauber № 29

Bring Deine Erwartungen auf Kurs. Oft weißt Du schon vorher ganz genau wie sich etwas entwickeln wird: „Das wird eh nichts, ich habe immer Pech in der Liebe“, „Jetzt muss ich schon wieder warten bis ich schwarz werde“, „Er wird sich eh nicht ändern“. Doch kannst Du das mit aller Gewissheit behaupten? Ist das wirklich unwiederbringlich wahr? Mit Sicherheit nicht. Die Gegenwart ist nicht die Zukunft. Es kann sich durchaus alles zum Guten wenden. Ersetze heute eine negative Erwartung durch das Gegenteil.

Liebeszauber № 30

Heute hältst Du Diät, aber ohne wirklichen Verzicht. Denn das, was weniger werden darf, sind schlechte Nachrichten. Sie prasseln auf Dich ein und hinterlassen unterschwellige Gefühle von Angst, Mangel und Machtlosigkeit. Erhebend ist so etwas nicht. Es kann Dir also nicht schaden diese Art der Informationen einfach mal beiseite zu lassen. Zudem ist keinem damit gedient, wenn Du Dich herunterziehen lässt. Also schalte heute einmal die Nachrichten ab. Wenn Du der Liebe näher bist, dann ist es auch die Welt.

Liebeszauber № 31

Wie viel ist Dir Deine äußere Hülle wert? Gehst Du wertschätzend mit ihr um? Sorgst Du gut für sie und kümmerst Du Dich um ihre Bedürfnisse? Bekommt Dein Körper das, was er braucht? Wie steht es mit dem Bedarf nach ausreichend Flüssigkeit? Trinkst Du genug oder bleibt das Trinken in der Hektik des Alltages auf der Strecke? Dann ist jetzt ein guter Moment für diesen Wertschätzungs-Zauber hier: Sei Dir heute mal besonders wichtig und trinke immer dann, wenn Du Durst hast. Wertschätzung ist Liebe.

Liebeszauber № 32

Es ist morgens. Nimm Dir etwas Zeit, um Dich auf das auszurichten, was der Tag Dir bringen soll. Denn wie willst Du etwas bekommen, wenn Du nicht einmal weißt, was das sein soll? Anstatt richtungslos in den Tag zu starten, setze Dir für heute eine Absicht. Tue dies, indem Du schriftlich folgende Frage beantwortest: Wie willst Du Dich am Ende des Tages gefühlt haben? Warst Du erleichtert, hast Du Dich gefreut oder bist Du stolz auf Dich gewesen? Schwelge in dem tollen Gefühl als ob schon Abend wäre.

Liebeszauber № 33

Du bist gar nicht gut auf diesen Menschen zu sprechen. Du könntest Dich stundenlang über ihn beschwerten. Doch tue es diesmal nicht. Versuche stattdessen das Gegenteil. Suche nach seinen guten Seiten. Was ist seine Stärke. Was hat er Gutes getan. Was konntest Du von ihm lernen, was Dir sonst nie klar geworden wäre? Wofür bewunderst Du ihn, wo wärest Du gern wie er? Und wenn Dir nur das Design seiner Schuhe gefällt, dann würdige halt das. Suche solange, bis Du mindestens eine Sache gefunden hast.

Liebeszauber № 34

Was erinnert Dich an Liebe? Was in Deiner Wohnung symbolisiert die Liebe in Deinem Leben? Gibt es bei Dir ein Plätzchen, wo Du die Liebe würdigen kannst? Wenn nicht, dann erschaffe Dir heute einen Liebeszauber-Platz. Eine kleine Ecke auf einem Schrank genügt. Räume allen Plunder beiseite und entferne Staub und Dreck. Nun schmücke diesen Ort mit frischen Blumen, Bildern, Kristallen oder anderen Schönheiten. Bedenke dabei, dieser Zauberplatz soll nur Dich erfreuen. Dann kommt die Liebe von allein.

Liebeszauber № 35

Heute hast Du nichts zu tun, denn Deine Zauberformel für heute lautet: Mach doch mal Pause. Auch wenn Du keine Zeit hast und Du völlig im Stress bist, dann tue es trotzdem. Diese kleinen Oasen der Ruhe sind keine Zeitverschwendung, sie sind Deine Energietankstellen. Du benötigst sie, um zu regenerieren und um neue Kraft zu schöpfen. Also lass die Arbeit liegen, geh einen Kaffee trinken oder mache es Dir auf dem Sofa bequem. Nimm ein paar tiefe Atemzüge, lass los und übe Dich im Nichtstun.

Liebeszauber № 36

Geh auf WhatsApp, öffne Dein E-Mail-Programm oder dergleichen. Heute wirst Du eine Nachricht verfassen, doch ohne sie abzuschicken. Denn Du schreibst sie nur für Dich. Du nimmst darin die Erfüllung Deiner Träume vorweg und ziehst so das Gewünschte in Dein Leben: „Stell Dir vor, was mir heute passiert ist. So lange habe ich auf XYZ gewartet. Und nun sind alle glücklichen Umstände zusammengekommen, so dass es wahr werden konnte. Und was soll ich Dir sagen, es übertrifft alle meine Träume! LG, Deine...“

Liebeszauber № 37

Wer freut sich nicht über ein Dankeschön? Dagegen kann es sehr frustrierend sein, wenn der andere die eigenen Bemühungen für selbstverständlich nimmt. Gehe heute einmal mit gutem Beispiel voran. Bedanke Dich bei Deinem Kollegen dafür, dass er immer den Kaffee kocht oder danke der Verkäuferin für die freundliche Bedienung. Es mag vielleicht gering erscheinen, doch all diese scheinbaren Kleinigkeiten machen Dein Leben ein Stück weit besser, leichter und schöner. Das ist Grund genug für ein Danke.

Liebeszauber № 38

Wem hörst Du zu? Ignoriere doch mal die Miesmacher und lausche stattdessen einer Botschaft, die Dir Zuversicht und Vertrauen schenkt, die Dich an eine positive Wendung glauben lässt. Es gibt so viele Bücher, Videos oder Blogs, in denen genau darüber berichtet wird. Dort geht es um die Hoffnung und darum, dass Wunder möglich sind, auch für Dich. Darum wähle eine dieser Botschaften aus, um ihr heute Deine Aufmerksamkeit zu schenken. Öffne Dein Herz und höre ihr zu, denn sie spricht von Liebe.

Liebeszauber № 39

Es braucht nicht viel, um Deinen Körper zu verwöhnen. Es genügt schon, wenn Du Deine Körperpflege-Routinen etwas liebevoller gestaltest. Verwandle heute einmal das nötige Duschen in ein Wellness-Erlebnis. Ein warmes Badezimmer, ein weiches Badetuch, schöne Düfte, entspannende Musik, Kerzenschein, vielleicht noch eine Haarkur, all das sind die Zutaten für Dein Wohlfühlerlebnis. Doch das wichtigste ist: Fühle Dich gut dabei. Spüre wie das warme Wasser auf Deinen Körper prasselt und genieße!

Liebeszauber № 40

Setze Dich hin und komme langsam zur Ruhe. Schließe Deine Augen. Es gibt nichts für Dich zu tun, außer hier zu sitzen, zu atmen und zu sein. Auch Dein Atem muss nichts leisten, ob kraftvoller Strom oder winziges Rinnsal, lass ihn so sein wie er ist. Beobachte wie die Gedanken kommen und gehen. Sie sind wie Zugvögel, die schnatternd an Dir vorbeiziehen. Atme eine Weile ein und aus. Dann öffne Deine Augen und komm ins Hier und Jetzt zurück. Meditation ist ein Tor zu Deinem Ursprung. Dein Ursprung ist Liebe.

Liebeszauber № 41

Zaubere heute ein Lächeln in das Gesicht Deines nächsten. Diese Aufgabe ist sehr leicht zu erledigen, Du brauchst nur ein Lob auszusprechen. Denn wer freut sich nicht über echte Anerkennung und darüber, dass seine Leistungen gewürdigt werden? Halte einfach die Augen offen und Du wirst bestimmt etwas Lobenswertes finden. Es muss ja nur eine Kleinigkeit sein. Probiere es aus, dann wirst Du erkennen, dass dieser Zauber auch Dich verwandelt. Denn eines ist sicher: Ein Lächeln ist ansteckend.

Liebeszauber № 42

Stelle Dir einen Eimer, einen Lappen und etwas Putzmittel bereit. Und schon hast Du die richtigen Zauberwerkzeuge beisammen. Staubsauger und Besen sind ebenfalls gut geeignet. Denn der heutige Zauber soll frischen Wind in Deine Räume bringen. Es gibt bei Dir sicher ein Fleckchen, das schon lange keine Putzmittel mehr gesehen hat. Vielleicht ist es die Stelle unter dem Sofa oder die vollgestellte Vitrine. Schwinde dort den Feudel und lass die Energien, ungehindert von Schmutz und Peck, wieder fließen.

Liebeszauber № 43

Heute verzauberst Du etwas, was ganz oben auf Deiner Tagesordnung steht. Es geht um Deine Körperpflege bzw. um die Mittel, die Du hierfür verwendest. Diese tun Deinem Körper gut oder eben nicht. Ersetze heute ein minderwertiges Produkt durch eines, was mit Liebe reinigt und pflegt. Tierversuchsfreie Naturkosmetik ist hier schon mal eine gute Wahl. Doch wenn es zudem noch toll aussieht, wenn Du es genießt daran zu schnuppern und wenn Du es gerne auf Deiner Haut spürst, dann ist es nicht mehr zu toppen.

Liebeszauber № 44

Manche Menschen ziehen Dich runter. Das sind nörgelnde, kritisierende, also negativ gestimmte Personen. Mit jedem Redeschwall, den sie auf Dich abladen, saugen sie Energie aus Dir heraus. Schütze Dich davor mit dieser Übung: Mache die Augen zu. Nun erscheint vor Deinen inneren Augen eine große, durchsichtige Kugel aus Energie. Langsam schwebt sie zu Dir, um Dich schließlich vollständig einzuhüllen. Hier bist Du sicher vor der Negativität des anderen, in Sicherheit hinter einem Schutzschild aus Liebesenergie.

Liebeszauber № 45

Du grübelst über ein Problem. Und egal wie Du es drehst und wendest, es stellt sich keine Lösung ein. Mit jedem Gedanken verstrickst Du Dich weiter in Hoffnungslosigkeit und schlechten Gefühlen. Doch es gibt einen Gedanken, der Dich aus dieser Abwärtsspirale aussteigen lässt. Er übergibt das Problem an eine höhere Instanz, um es für Dich zu lösen. Er öffnet die Tür für positive Wendungen, die Dir selber nie eingefallen wären: „Das kann ich nicht mit Gedanken lösen, das wird auf einer höheren Ebene gelöst.“

Liebeszauber № 46

Dem Zauber des Glücks kann sich niemand entziehen. Auch wenn es nur das Glück eines Anderen ist, hat es die Macht Deine Stimmung zu heben. Vielleicht ist in Deinem Umfeld gerade kein Glückspilz aufzutreiben, doch im Internet tummeln sich viele Menschen, die gerade glücklich sind. Es gibt dort Videos von Leuten, die gerade eine Castingshow gewonnen, ihren Traumjob gefunden oder etwas anderes tolles erlebt haben. Schaue Dir heute so ein Video an und nimm am Glück des anderen teil.

Liebeszauber № 47

Deine Haut ist ein vielseitiges Multifunktionsorgan. Sie übernimmt zahlreiche Aufgaben, die für Dich und Dein Wohlbefinden unverzichtbar sind. Sie schützt, sie reguliert und sie ist außerdem eine Quelle von Empfindungen aller Art. Darum ist der heutige Zauber nur ihr gewidmet. Schaue heute einmal wo Deine Haut Deine Hilfe benötigt. Pflege die rauen Stellen. Vermeide Schuhe, die scheuern. Verzichte auf Makeup, das Deine Poren verstopft. Und vergiss nicht das allerwichtigste: Schenke ihr ein paar Streicheleinheiten.

Liebeszauber № 48

Du musst nicht alles alleine schaffen. Es gibt eine liebende Kraft, die Dir zur Seite steht. Sie ruft all die glücklichen Fügungen auf den Plan, durch die das Geschehen zu Deinen Gunsten gewendet werden kann. Darum höre auf zu kämpfen. Übergib Dein Problem an etwas, was größer ist als Du. Vertraue darauf, dass im richtigen Moment das richtige geschieht. Doch Du musst um Hilfe bitten, damit sie Dir gegeben werden kann. Also sprich heute ein Gebet und öffne Dich für die Wunder, die da kommen mögen.

Liebeszauber № 49

Dieser Zauber ist nicht ganz so leicht, denn er verlangt von Dir ein deutliches NEIN: ein NEIN zu etwas, was Du gar nicht machen willst; ein NEIN zu einer Sache, zu der Du Dich verpflichtet fühlst; oder ein NEIN zu jemandem, der etwas von Dir erwartet. Mache Dir bewusst, dass jedes JA, das nicht aus Deinem Herzen kommt, gleichzeitig auch ein NEIN bedeutet. Es ist ein NEIN zu Deinen Bedürfnissen und zu dem, was Dir wirklich wichtig ist. Also sage heute einmal NEIN. Es ist ein klares JA zu der Liebe zu Dir.

Liebeszauber № 50

Es gibt ein Zaubermittel, das einen direkten Einfluss auf Dein Befinden hat. Verwende es heute für mehr Wohlbefinden in Deinem Leben. Bringe es in Deine Räume, tropfe es auf ein Taschentuch, das Du bei Dir trägst oder sprühe es auf Haut und Haar, damit es seine wunderbare Kraft für Dich entfalten kann. Es wird Dich beruhigen oder beleben, Dich heiter oder tiefsinnig stimmen, Dich erfrischen oder in eine sinnliche Stimmung versetzen. Doch vor allem wird es Dein Herz erfreuen. Ein schöner Duft kann all das für Dich tun.

Liebeszauber № 51

Heute bist Du zu einer Körperzauberei eingeladen. Zunächst mag sie Dir vielleicht etwas oberflächlich erscheinen, doch dann wirst Du die Liebe darin erkennen. Denn es ist durchaus ein Zeichen liebevoller Ehrerbietung, wenn Du Dich um die Schönheit Deines Körpers kümmerst. Putze Dich heute besonders heraus. Frisiere Dich sorgfältig, lackiere die Fingernägel, färbe die Lippen rot und hole Deinen Schmuck aus der Schatulle. Zeige Deinem Körper: Du bist es mir wert, dass ich Dich schmücke wie eine Königin.

Liebeszauber № 52

Diese Karte hält folgende Übung für Dich bereit: Lebe Dein Leben im Hier und Jetzt. Anstatt auf ein besseres morgen zu warten, darfst Du schon heute Dein Leben liebevoller gestalten. Und es sind oft schon die kleinen Dinge, die Dir dies ermöglichen. Baue heute etwas in Deinen Alltag ein, was Deinen Tag ein Stück weit schöner und besser macht. Gehe vor der Arbeit einen Kaffee trinken, schmuse mit Deinem Haustier oder genieße eine Mahlzeit gemütlich vor dem Fernsehen. Liebe liegt immer im Moment.

Autorin / Illustration

Ich bin Künstlerin. Wenn ich einen Stift in die Hand nehme, wandert meistens eine neue Elfe aufs Papier. Zwischen Liebeskummer, spiritueller Suche und zahlreichen Selbsthilfe-Ratgebern haben meine Elfen zu mir gefunden.

Ich male und blogge (www.deine-elfe.de) für Frauen, die sich vergeblich nach Erfüllung in der Liebe sehnen. Meine Elfen-Bilder sind nicht einfach nur Bilder, jede Elfe ist mit einer Eigenschaft verknüpft. Sie alle stehen für eine bestimmte weibliche Qualität. Sie repräsentieren eine Rolle, in die Frau nach Belieben schlüpfen kann, um wieder in ihre Kraft und somit ihrem Ziel ein Stück weit näher zu kommen.

Mehr von mir findest Du auf meiner Webseite und in Social Media unter

Webseite: <http://www.deine-elfe.de/>

Pinterest: https://www.pinterest.de/deine_elfe/

Facebook: <https://www.facebook.com/karenrossbachelfenmalerin/>



Karen Roßbach | Kreative Gestaltung
karen.rossbach@t-online.de | www.deine-elfe.de