

# Heilung



durch  
Seelenbotschaften

**LIEBE HEILT!**

Folge lustvoll deiner Seele,  
deine Seele ist immer HEIL

Band I

*Ambra Wally*

Copyright© 2021 by Ambra Wally

Lektorat: Bettina Trauner  
Grafik: Claudia Christoph und Ambra Wally  
Layout: Ambra Wally

Die Fotos im Buch stammen von:

Jutta Wittmann, Sylvia Sichra  
Ambra Wally

<https://unsplash.com/>  
<https://stock.adobe.com/>  
[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweise Nachdruck und auf digitalem Wege, sind vorbehalten:

Ambra Wally  
[ambra@seelefolgtlust.com](mailto:ambra@seelefolgtlust.com)  
[www.seelefolgtlust.com](http://www.seelefolgtlust.com)

# **INHALT**

Zu diesem Buch

## **Schön, dass du da bist!**

Schön, dass du da bist!

Bevor ich starte, noch ein paar Worte zum Buch...

## **Deine Seele ist immer HEIL**

Wer ist unsere Seele?

Wie kommen wir in Verbindung mit unserer Seele?

Wie erhöhen wir unsere Schwingung?

Meine Spontanheilung

Warum habe ich nicht mehr gelitten?

## **Was heißt es HEIL zu sein? LIEBE heilt...**

Was heißt es HEIL zu sein?

Meditiere immer wieder... Liebe heilt

Noch etwas Wichtiges... Liebe ist ein großes JA...

## **Über die Seelenbotschaften**

Wie entstanden die Seelenbotschaften?

Die Worte der Seele sind Liebe pur...

Anleitung zum Lesen der Seelenbotschaften, damit sie bei dir die heilsame Wirkung voll entfalten können

Genaue Anleitung zum Lesen der Seelenbotschaften

Die lichtvolle Wirkung der Seelenbotschaften

## **Seelenbotschaften**

Du bist Liebe

Das Leben ist ein Spiel! Lache durchs Leben... lache

Glückseligkeit

Deine Seele ist göttlich und heil  
in jedem Moment deines Seins

Jede Art das Leben zu feiern, bringt dich deiner Seele nahe  
Ehre und liebe dich in jeder Emotion

Ich liebe dich für immer und ewig

Sei immer mehr du selbst

Sei frei zu empfangen, was dir das Leben schenken will

Gebe dich hin und fließe...

Lass los...

Werde eins mit dir selber

Sei ein Wunder! Staune über die Wunder des Lebens

Du weißt, dass alles OK ist, so wie es ist...  
tief in deiner Seele weißt du es...

Nur du bist heute wichtig... NUR DU

Du brauchst nur die Entscheidung zu treffen, frei zu sein...

Liebe ist alles

Lass von den Erwartungen an das Leben los. Sei im JETZT

Ich spüre immer mehr, dass ich es bin...

Lass los und liebe

Tue das was dir Freude bereitet... fließe mit dem Leben!

Vertraue und schaffe Klarheit

Lerne dich selbst zu lieben, so wie du bist

Du bist die Freude selbst

Dein Herz ist weise und führt dich zur Unendlichkeit

Warte nicht! Tue!

Springe vor Freude und Lust! Das ist dein Weg zur Seele

Jede Herausforderung ist Liebe pur  
Deine Angst ist nur eine Illusion... verdichtetes Licht

Verlange nichts, außer das, was dein Herz will.  
Setze es mit der Kraft der Erde durch!

Ich beschütze dich!

Gehe heute über eine Grenze...

Sei dankbar! Ehre jede Minute deines Lebens

Vertrauen

Du bist die Schöpfung

Glaube daran, dass du heil bist... dann bist du es...

Sei einfach da und genieße

## **Über mich**

Ich bin dankbar

Auf meiner Website

**Das Buch hat 148 Seiten**



**Schön, dass du da bist! 😊**





## Schön, dass du da bist! 😊

Hallo liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass du zu meinem Buch gefunden hast! Ich freue mich, dass du da bist!

Dies ist ein lichtvolles Buch, das deiner Heilung dienen kann... wenn es dich anspricht. Wir sind alle einzigartige Wesen und jeder braucht etwas anderes für sein Ganz-werden.

Du wirst dich vielleicht fragen, wozu ich dieses Buch und die Seelenbotschaften schreibe und wofür sie gut sind... Als erstes möchte ich erwähnen, dass ich diese Seelenbotschaften nicht selber schreibe, sondern sie durch mich geschrieben werden. Mein Körper ist sozusagen das Sprachrohr meiner Seele Alhambra. Ich habe vor etwa zehn Jahren entdeckt, dass ich beim Schreiben den Zugang zu meiner Seele finde. Bemerkt habe ich das beim Schreiben meiner Coaching-Diplomarbeit. Das Thema meiner Arbeit lautete „Im Fluss sein“. Leider war ich dabei aber überhaupt nicht im Fluss! 😊 Was soll ich dir sagen... es war eine Qual! Was soll ich schreiben? Ich habe mein Hirn zermartert. Das muss doch einfacher gehen. Im Fluss sein bedeutet auch Leichtigkeit! Man muss doch im Fluss auch schreiben können!

Und dann hatte ich die Eingebung, dass ich einfach, ohne nachzudenken, schreibe. Und das war die Lösung! Wenn ich beim Schreiben nicht nachdenke, ist es unglaublich leicht und frei! Juhuuuu!!! So macht das Schreiben Spaß!

Wie mache ich das? Ich bin voll da... horche nur darauf, welche Gedanken hochkommen... die Gedanken kreisen nicht... ich halte jeden, der hochkommt, fest... schreibe ihn auf... ohne drüber nachzudenken, ob er richtig ist oder nicht. Damals war mir noch nicht bewusst, dass diese Art zu schreiben mein Zugang zur Seele war... und noch immer ist. Es war einfach nur leicht... und ich hatte sehr lichtvolle Gedanken dabei. Erst später beim Schreiben meines Buches über meine Spontanheilung hatte ich die Eingebung, dass meine Seele durch mich schreibt. Wenn ich weitere Fragen an

sie gerichtet habe, wurden die Antworten immer lichtvoller und weiser. So breiteten sich in mir tiefe Einsichten aus, die mir beim Nachdenken verborgen geblieben wären.

Erst später führte mich meine Seele zu den Seelenbotschaften. Sie sprudelten einfach so aus mir heraus! Meine Seele wollte mir und der Menschheit etwas schenken. So entstanden die Seelenbotschaften passend zu meinen täglichen Herausforderungen, bei denen mir meine Seele helfen wollte, dem Leid zu entgehen. Sicher sind die Botschaften in erster Linie an mich gerichtet gewesen. Aber wenn dich eine Seelenbotschaft anspricht, dann ist sie auch für dich eine sehr wichtige Botschaft. **Jede Seelenbotschaft enthält eine göttliche, heile Sichtweise vom Leben. In dieser Art spürst du das Leben, wenn du geheilt bist.** Das ist jedenfalls meine Erfahrung, weil ich seit der Spontanheilung meiner Freundschaftsprobleme (dazu später mehr) viel von diesen Sichtweisen in meine Freundschaften integriert habe.

Lies bitte täglich nur eine Seelenbotschaft, die du intuitiv ausgesucht hast (Näheres Seite 52). Die Seelenbotschaft, die du so ausgesucht hast, ist die heutige Botschaft, die dich zum lichtvolleren Leben führt. Deine Seele will, dass du heute dieses Thema in deinem Leben in göttliche Gedanken hüllst und dadurch deiner immer heilen

### **NIE LEIDENDEN SEELE**

näherkommst. Wenn du das Licht der Seele völlig in dich integriert hast, dann bist du heil.

Ich freue mich riiiiiesig, dir dieses Buch zu schenken! Es ist pure Freude und Liebe darin enthalten! 😊 Die lichtvollen Botschaften und die schönen Fotos, die die Freude und die Schönheit der Welt spiegeln, können deine Stimmung... deine Schwingung... immens steigern... wenn du es zulässt!



•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

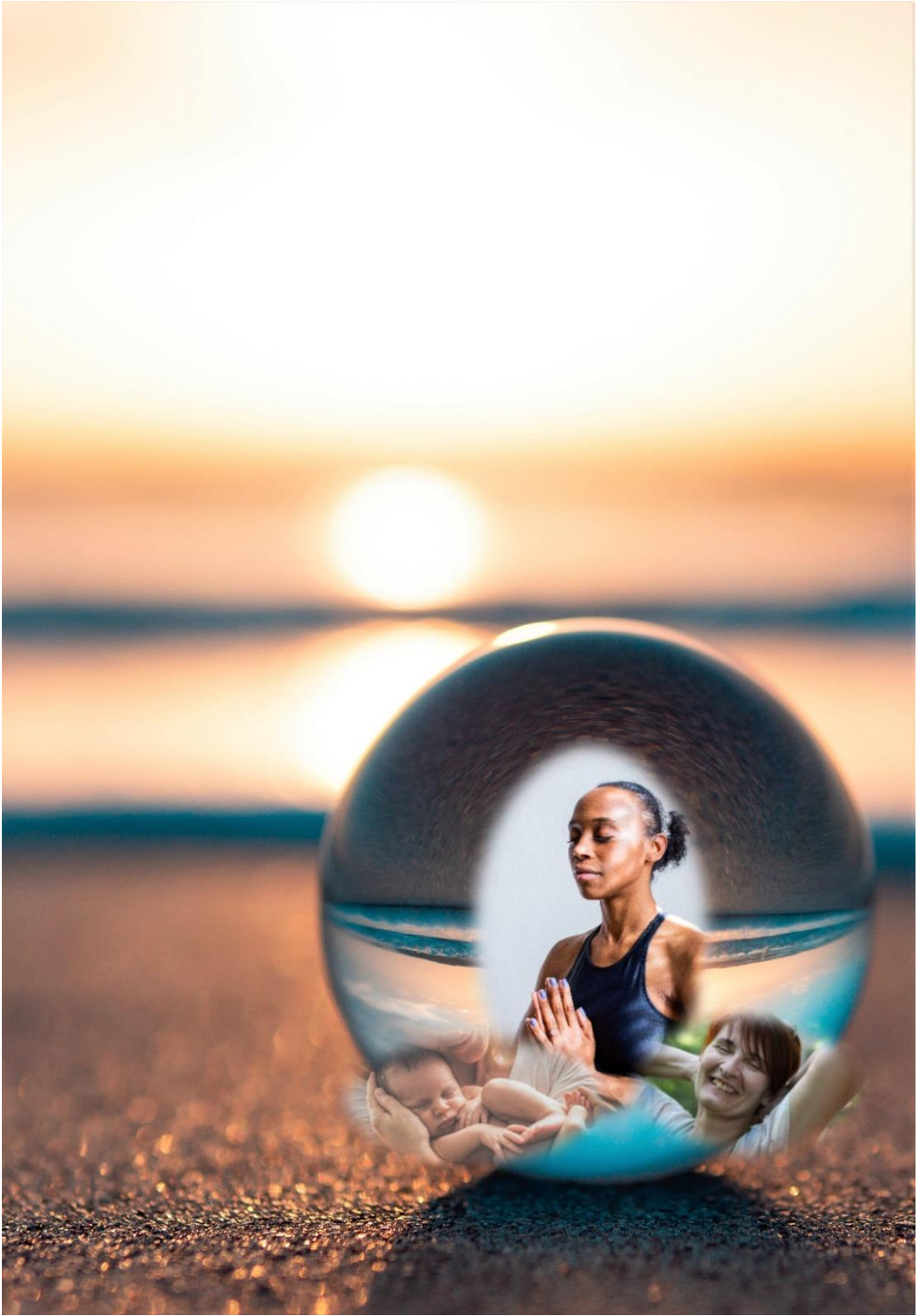
•

•

•

•

**Deine Seele ist immer HEIL**



## Wer ist unsere Seele?

Als erstes: Vielleicht fragst du dich, wer die Seele wirklich ist? Der Urzustand unserer Seele ist der lichtvolle Teil in uns... der immer heil und vollkommen ist...

**Der Urzustand unserer Seele ist  
der göttliche lichtvolle Teil in uns...  
der Teil in uns, der IMMER HEIL ist.**

Die Seele... **unser wahres Selbst**, dem wir z.B. während der Meditation öfters begegnen, **fühlt sich immer:**

- ♡ glücklich...
- ♡ voller Freude... Friede
- ♡ leicht und frei...
- ♡ geborgen... beschützt... getragen...
- ♡ voller Vertrauen...
- ♡ **deine Seele ist bedingungslose Liebe pur**  
(sie liebt auch unser Ego, egal wie es ist)
- ♡ sie liebt und genießt das Leben... egal wie es ist

**Das Wunderbarste auf dieser Welt ist das Göttliche in uns...  
die Seele... unsere wahre Essenz! ☺**

Diese mollige... warme... umhüllende... liebevolle... beruhigende... tragende und beschützende Energie, die immer da ist! In uns... aber auch außerhalb von uns... Diese göttliche Energie, die alles durchdringt und uns heilt. Wobei es im Grunde nichts zu heilen gibt, weil wir im tiefsten Inneren immer heil sind!

Diese unglaublich tolle Lichtenergie ist sehr hochschwingend... Sie will dich transformieren und in die höheren Sphären des Seins empor-

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•



## **Wie kommen wir in Verbindung mit unserer Seele? Wie erhöhen wir unsere Schwingung?**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

unser wahres Selbst immer spürt. So leicht kann es gehen... manchmal sooo leicht...

Auch folgende lichtvolle Gedanken:

„ich vertraue“ ... „ich bin Freude“ ... „ich bin Liebe“ ... „ich lasse los“ ... „ich bin dankbar“ ... „ich vergebe“ ... „ich bin im Fluss“ ... „ich gebe mich hin“ ...

spiegeln das Wesen der Seele wieder... und können dich deswegen auf eine höhere Energiestufe heben. Wenn du sie immer wieder wiederholst und in dein Leben integrierst, können sie dein Leben auf den Kopf stellen... Leid adè! 😊 Diese Einstellungen unseres göttlichen Kerns durchlichten und heilen unser Unterbewusstsein, das sehr viele alte Verletzungen versteckt hält. Alle diese Sichtweisen wirst du auch in den Seelenbotschaften finden. Deswegen sind sie auch befreiend!

Da gäbe es noch viiiel mehr zu sagen, aber in diesem Buch ist kein Platz dafür. Vielleicht im nächsten...

Brauchst du ein anschauliches Beispiel aus dem Leben, damit du dir genauer vorstellen kannst, wie es sich anfühlt, in Verbindung mit dem

wahren Selbst zu sein? Naaa dann... lies weiter! Im nächsten Kapitel erfährst du mehr darüber. So ein Beispiel erklärt alles viel besser - eine spannende glücksbringende befreiende Begebenheit, die mir gezeigt hat, dass ich das Leben in ein und derselben Situation auf verschiedene Arten wahrnehmen kann... leidend oder nicht leidend. **Wahrnehmung ist alles...** oder mit den Worten eines Freundes: Interpretation ist alles...

## Meine Spontanheilung

Ich habe vor rund zehn Jahren die Gnade gehabt, eine Spontanheilung meiner Freundschaftsprobleme durch die Verbindung mit meiner Seele zu erleben. Juhuuuuuuu!!!!!!! Aus diesem Grund kann ich dir aus Selbsterfahrung berichten, wie es sich anfühlt, heil zu sein.

Ich habe mich früher öfters von meinen Freunden verletzt, betrogen, verlassen und abgelehnt gefühlt. Darunter habe ich ziemlich gelitten. Einige Jahre habe ich erfolglos an meiner Heilung gearbeitet, bis ich in einer leidvollen Situation erwacht und innerhalb von Minuten geheilt worden bin. Eine echte Erleuchtung mit einem hellen Lichtstrahl in meinem Kopf! Klingt ein bisschen wie ein Wunder oder Märchen, nicht wahr?! Aber es ist eine Tatsache... zum Glück! 😊

Das Erwachen hat bewirkt, dass ich mich der Seele vollkommen hingeeben habe... oder war es umgekehrt?! Die Heilung geschah... aber ganz anders, als ich es jemals vermutet hätte. Früher habe ich geglaubt, dass ich mein Geheiltsein am veränderten Verhalten meiner Freunde merken würde... Aber dem war nicht so! Zumindest nicht im ersten Moment...

Hier ein Ausschnitt aus meinem Buch „Heilung in den Freundschaften“, damit du eine genauere Vorstellung von meiner Heilung bekommst:

An meine „Erleuchtung“ kann ich mich noch seeehr genau erinnern! Sooo ein tolles Erlebnis hab ich in meinem Leben noch nie gehabt. Dafür bin ich seeehr dankbar! Es war eine Gnade!

Dieses glücksbringende Erlebnis fand während eines Seminars statt. Dort habe ich zwei Frauen, Petra und Nicole, kennengelernt. Ich wollte zuerst Mädchen sagen... na ja wir bleiben alle irgendwie Mädchen. 😊 Sie hatten schon gemeinsame Freunde... gemeinsame Themen. Sie haben sich sehr gut verstanden. Petra war mir sehr sympathisch und ich wollte mich auch mit ihr anfreunden. Konkurrenz, Konkurrenz... Grundsätzlich war mir die Freundschaft zwischen den beiden Damen während des ganzen Seminars egal. Erst am Ende des Seminars, habe ich das Konkurrenzgefühl so richtig gespürt.

Petra und ich haben gemeinsam im Seminarraum geschlafen. Wir haben uns wirklich sehr gut verstanden. Das muss aber nicht unbedingt bedeuten, dass wir die besten Buddies werden. Ich verstehe mich mit vielen gut. Wie auch immer... ich wollte eine Freundschaft mit ihr.

Am Ende des Seminars waren wir alle im Seminarraum. Ich habe gemerkt, dass sich Petra und Nicole verabredeten. Zuerst habe ich mich angestrengt ihre Aufmerksamkeit zu bekommen, um mit ihnen gemeinsam etwas zu unternehmen. Das war nicht möglich! Sie haben sich von mir abgewendet.

Interessanterweise kann ich mich noch ganz genau an die Situation erinnern. Na ja kein Wunder... die Situation hat mein Leben grundlegend verändert!

### **Wie die Glühbirne in meinem Kopf zu leuchten begann:**

Ich war zuerst verletzt... zerknirscht... weil sie sich von mir abgewendet haben. Ich hab mich abgelehnt und nicht geliebt gefühlt...

Dann habe ich mich hingeworfen und die beiden nur **BEOBACHTET**.

Auf einmal war es ganz ruhig...  
und **ENTSPANNT**... in mir

ein **MEDITATIVER ZUSTAND**  
breitete sich aus...

es war **STILL**...  
ich war einfach da...  
**im JETZT**



in meinen Kopf wurde es

sooo hell...

**FRIEDE** breitete sich aus...

Ich habe plötzlich die Situation vollkommen  
**NEUTRAL BEOBACHTEN** können...

wie sie sich unterhalten... und dann weggehen...

Ich habe alles, so wie es war,  
**ANGENOMMEN.**

**DER WIDERSTAND WAR WEG!**

Aha... sie gehen weg... auch gut...  
Ich habe meine Erwartung, dass mich die zwei Mädls  
beachten, gänzlich **LOSGELASSEN.**

Auf einmal war das Gefühl,  
dass „ich nichts ändern kann“ da...  
aber keine Machtlosigkeit...  
sondern ein totales **HINGEBEN**  
an das, was ist...  
**ALLES IST OK, SO WIE ES IST.**

**ICH WAR RESTLOS GLÜCKLICH!**

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

**Was heißt es HEIL zu sein?  
LIEBE heilt...**





**HEIL** bist du,

... wenn du alles so,  
wie es ist,  
widerstandslos annimmst...

... wenn du dich vollkommen dem,  
was ist, hingibst...

... wenn du darauf vertraust,  
dass **IMMER** das Richtige geschieht  
... egal was passiert  
... dem Fluss des Lebens vertraust...

**DANNNN...**



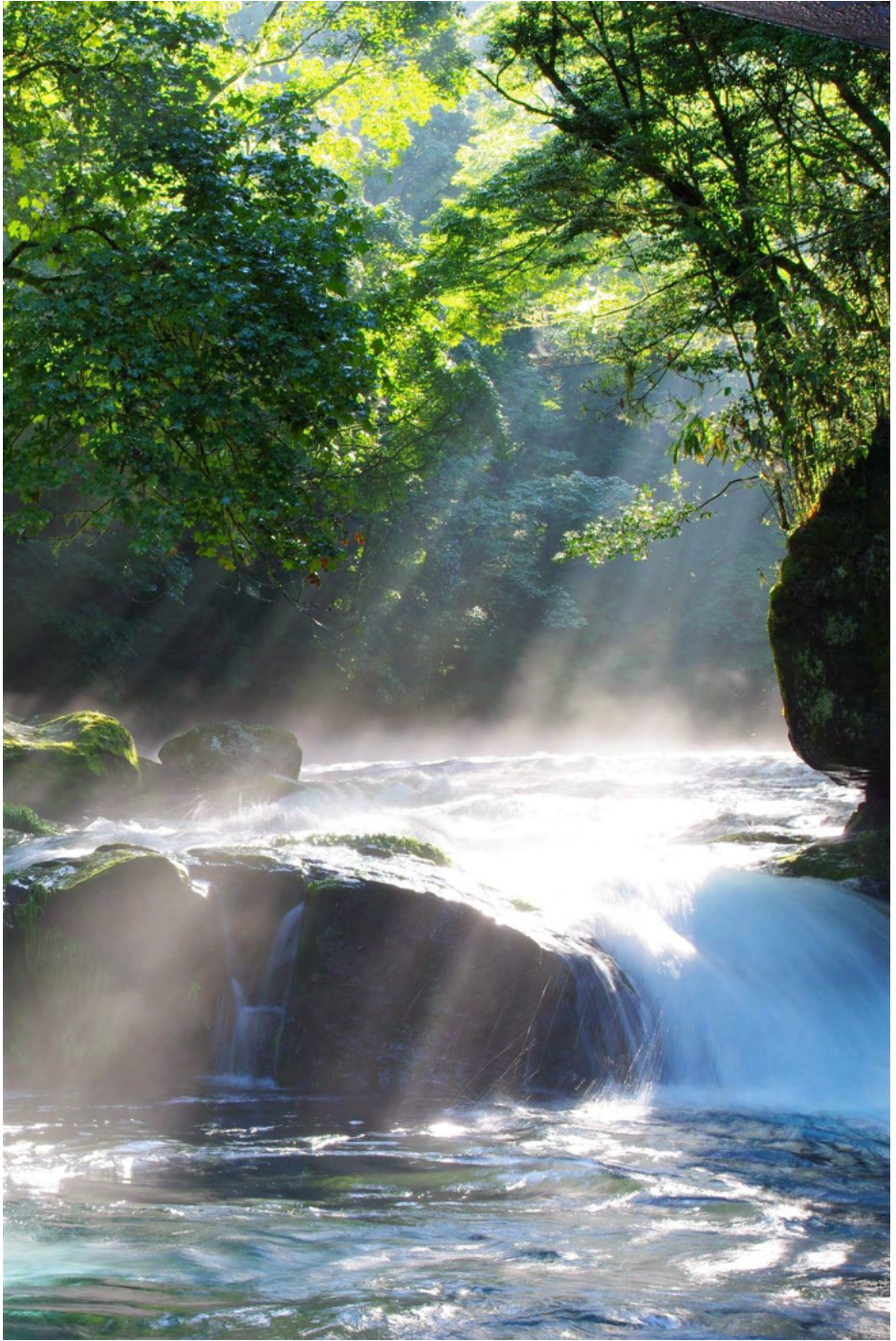
... leidest du in einer Situation,  
in der du früher gelitten hast,  
nicht mehr...

**OBWOHL**

sich an der Situation  
nichts geändert hat...

**Das Einzige was dich leiden lässt,  
ist der Widerstand gegen das, was ist.**

*Alhambra*



•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

## **Meditiere immer wieder...**

### **Liebe heilt**

Seit meinem Erwachen habe ich meine Seelenqualitäten, Vertrauen und Loslassen, fließen lassen und dadurch Leichtigkeit und Lockerheit in meinen Freundschaften erleben können. Aber die göttlichen Qualitäten Glückseligkeit, Freude, Liebe, Stille... habe ich nur während des Erleuchtungserlebnisses spüren können. Diese Hingabe habe ich erst viel später über längere Zeiträume halten können.

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

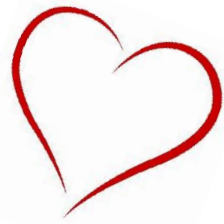
•

•

- 
- 
- 
- 
- 



**Ich kann dir nur empfehlen...  
Meditiere immer wieder...  
ein paar Minuten...  
das zahlt sich aus!**



Mir wird immer klarer, dass das Leben ein Spiel ist... ein Theaterstück. Immer weniger identifiziere ich mich mit meinen Problemen. Die Liebe zu mir selbst und die Liebe zum Leben wachsen unentwegt.

Klar gibt es noch immer Herausforderungen. Meine Muster spüre ich nach wie vor. Aber ich kann anders damit umgehen. Wenn ich ein Problem habe, setze ich mich hin und meditiere. Während der Meditation nehme ich das Problem ganz anders wahr... mit den Augen der Seele. Der Friede in mir breitet sich aus... Manchmal beginne ich über die Probleme zu lachen oder ich finde eine Lösung.

Wenn meine Schattenanteile, Ängste, Zweifel, Sorgen auftauchen, hülle ich sie in eine Liebeswolke und sie lösen sich in Liebe auf, weil wir Liebe sind. Manche kommen wieder... andere bleiben fern... aber ich weiß, dass ich Liebe bin und das ist schon ein Riesensprung nach vorne!

## **Noch etwas Wichtiges...**

### **Liebe ist ein großes JA...**

Ja, jaaa... die Liiiebe! Mein Gott... es gibt in meinem Leben auch seeehr intensive, herausfordernde Transformationszeiten, in denen ich das Gefühl habe, dass ich in ein Wespennest hineingestochen habe und dadurch nicht immer so leicht in dieses allumfassende Liebesgefühl hineinkomme! Durch diese Wahnsinnszeiten bin ich die letzten zwei Jahre gegangen.

Da ich immer meiner Intuition und meinen Impulsen folge, habe ich dieses Buch, obwohl es seit 2 Jahren zum Großteil fertig ist, noch nicht veröffentlicht. In der Zwischenzeit erlebe ich diese gewaltige Wespennesttransformation 😊. Es kommen immens viele Traumata, die mit Liebe gewandelt werden wollen, an die Oberfläche. Sie überschwemmen mich teilweise - eine sehr herausfordernde Zeit! Manchmal fühle ich mich dadurch wirklich überfordert und verloren, weil ich ab und zu anfangs, mich mit den aufgewirbelten Gefühlen zu identifizieren. Komme ich da jemals raus? Endet diese Transformation jemals? Zwischendurch denke ich so... eine Falle!!! Eigentlich ist die Transformation auch zum Genießen da. Alles im Leben können wir genießen, wenn wir es annehmen und uns an das, was ist, hingeben... Aber ja, wir sind alle Menschen und noch nicht heilig... zumindest ich nicht. 😊 An der Hingabe an meine Transformation arbeite ich noch. Aber ich muss sagen, dass diese zurzeit steigt und ich schon sehr viele Veränderungen merke. Mein Herz geht immer mehr auf, eine Leichtigkeit breitet sich aus, das Vertrauen in mich selbst und meine Wahrnehmung steigt. Ich bin dankbar!

Aber in den Stunden, in denen mich meine Wandlung zur Verzweiflung bringt, denke ich: „Gott sei Dank... Gott sei Dank gibt es das Meditieren, Tanzen, Lachen, Blödeln, Spielen, meine Seelenbotschaften und dieses Buch, die mich immer wieder zum Licht und zur Liebe in mir zurückführen!“ Wenn ich anfangs, eine Seelenbotschaft zu lesen, merke ich, wie ich zu lächeln anfangs. Alles wird schöner und glückseliger... DANKE!

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

**Liebe ist ein großes JA zu allem, was ist...**

*Robby Altwein*

**Deine Seele liebt dich genauso wie du bist...**

**mit all deinen Schwächen und Emotionen...**

**mit all deinen Handlungen.**

**Wenn du die Liebe der Seele annimmst...**

**kannst du in Licht und Liebe transformieren.**

*Alhambra*





•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

# **Über die Seelenbotschaften**

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

Die Seelenbotschaften sind ein Teil meines Heilprogramms. Sie erinnern mich dran, das Leben von einer lichtvollen Seite zu betrachten. Dich hoffentlich auch!

## **Die Worte der Seele sind Liebe pur...**

Es ist wohl vollkommen klar... wenn die Seele Liebe pur ist, dann sind ihre Worte auch Liebe pur... somit die Seelenbotschaften auch. ☺

### **Die Worte der Seele sind Liebe pur!**

#### **Deswegen sind sie heilsam...**

Mein Herz hüpft vor Freude, wenn ich mit meiner Seele kommuniziere, weil die Worte der Seele diese Liebe in mir zum Erblühen bringen. Hier eine Beschreibung meiner Seele, wie du die Seelenbotschaften auf dich wirken lassen sollst, damit sie auch in dir diese Liebe erwecken. Diese Zeilen schrieb sie unaufgefordert durch mich... und das sogar in Reimen! ☺  
Ich bin eecht begeistert!

Lass die Seelenbotschaften dein Herz berühren,  
dann werden sie die Liebe in dir entfachen.

Lass dich voll und ganz auf die Worte der Seele ein!

**Sie helfen dir, dein Herz zu öffnen, zu reinigen  
und in höhere Sphären des Seins emporzusteigen!**

Werde die Seelenbotschaft selbst!  
Werde die Seelenbotschaft selbst!

Du bist ich, ich bin du! Wir sind alle eins...

**Heil und ganz in jedem Moment des Seins...**

*Alhambra*

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

# Genauere Anleitung zum Lesen der Seelenbotschaften

(von meiner Seele diktiert)

- ♡ Such dir ein ruhiges Plätzchen, wo du alleine und ungestört bist.
- ♡ Schlag ab dem Kapitel Seelenbotschaften eine Seite des Buches intuitiv auf... bei einem digitalen Buch scroll intuitiv runter... hast du einen Kindle Reader, tippe beim Inhaltsverzeichnis mit geschlossenen Augen auf eine Seelenbotschaft.
- ♡ Die in der Art ausgesuchte Seelenbotschaft ist deine heutige Aufgabe, die dir hilft, die heile Energie der Seele in dich zu integrieren.
- ♡ Schau dir zuerst nur das Foto ganz genau an...  
präge es dir ein.
- ♡ Setz dich... meditiere fünf Minuten... visualisiere während der Meditation immer wieder das Bild.  
Verändert sich das Bild während der Meditation?  
Was bewirkt dieses Bild in dir?  
Welche Gefühle löst es aus?  
Manchmal kommen auch alte Emotionen (wie Trauer, Zorn), weil die Aura während der Meditation gereinigt wird, hoch.  
Lass sie fließen...
- ♡ Lese nach der Meditation den Text der Seelenbotschaft langsam...  
laut (oder leise... spüre, was für dich besser ist)  
**meditativ... vollkommen im JETZT... nicht denkend**  
hingebungsvoll...  
bewusst...  
liebepoll... lustvoll... einfühlsam... bestimmt oder freudig, so wie es gerade für dich richtig ist  
bleib während dem Lesen bei dir...
- ♡ **lass die Worte mit allen Sinnen auf dich wirken...**  
**spüre während dem Lesen, wie sich jedes Wort anfühlt...**

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•



## Die lichtvolle Wirkung der Seelenbotschaften

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass mir das Meditieren mit einer Seelenbotschaft zusätzlich hilft, darüber Bewusstsein zu erlangen, was in dieser Situation für mich hilfreich ist. Das Hingeben oder Tun, das Spielen, Lachen oder dem Herzen folgen, meine Herausforderungen nicht so ernst zu nehmen... alles annehmen so wie es ist... hilft mir, noch mehr

**zum Beobachter zu werden und  
alles als Spiel zu betrachten.**

Aber in erster Linie helfen mir die Worte meiner Seele, meine Schwingung, meinen Energiepegel zu steigern... meine Seele in mir zu spüren und **eine Sichtweise frei von Leid einzunehmen**... mein Herz zu öffnen und mich dem Leben hinzugeben.

**Wenn ich anfangen, eine Seelenbotschaft  
zu lesen, merke ich, wie ich zu lächeln anfangen.  
Alles wird schöner und glückseliger...**

Aber im Prinzip brauche ich nur in dieses heile Buch reinzuschauen... ein paar Wörter zu lesen und schon schwinde ich in der Qualität der Seele... sooo erfüllend! Ich bin dankbar, dass das bei mir so schnell und leicht geht. So befreiend!

Wenn ich mich gerade nicht wohl fühle... lese ich ein bisschen im Buch oder schreibe ein paar Zeilen und schon geht es mir gut... ein Heilprojekt für mich selbst! 😊 Ich liebe dieses Buch!

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

**Alles im Universum ist Schwingung.  
Das Leid hat eine niedrigere Schwingung  
&  
die Glückseligkeit eine hohe.**

**Da die Worte der Seele  
deine Schwingungen erhöhen  
helfen sie dir,  
das Leid hinter dir zu lassen  
und der Glückseligkeit  
näher zu kommen.**



**Je öfter  
du dich  
mit Worten  
der Seele  
umgibst,  
desto heilsamer  
ist ihre Wirkung**

*Alhambra*

# **Seelenbotschaften**

## **Du bist Liebe**

Geh in Frieden und Sorge für dich...

Du bist der Frieden selbst...

Du bist du...

Du bist einfach das Vertrauen...

Du bist einfach die Liebe

Du bist einfach alles, was es gibt...

ALLLLES...

Klarheit

Verwirrung

Zweifel

Sorgen

Lachen

Freude

Tränen

Einfach alles...

Und alles ist göttlich

Alles ist von Gott erschaffen worden

Alles ist einfach unendlich frei und geborgen

Alles ist immer da und wird immer da sein...

Weil es göttlich ist...

Weil ES IST

Nicht zu bewerten

Nicht zu hinterfragen

Nicht zu leben

ohne einen Funken Liebe in deinem Herzen

Du bist Liebe

Du bist Liebe

Du bist die Liebe

In jeder Phase deines Seins...

Auch wenn du es nicht glaubst

**DU BIST LIEBE**





# **Das Leben ist ein Spiel**

## **Lache durchs Leben... lache ☺**

Lache durchs Leben

Lache...

Freue dich des Lebens...

Freue dich...

**Das Leben will dich lehren**

**alles mit Leichtigkeit und Freude zu nehmen...**

alles fließend und leicht zu nehmen...

alles nicht so ernst zu nehmen...

Freue dich... du bist das Leben selbst!

Du bist deine Herausforderungen...

Du bist einfach alles... auch die Freude selbst...

Du erschaffst alles...

Also, wozu es ernst nehmen... wozu?

Damit du an deinen Erschaffungen leidest?

Alles ist ein Spiel des Lebens,

das du selbst erschaffen hast...

das Gott erschaffen hat...

das dich lehrt, das Leben nicht zu ernst zu nehmen,

das dich lehrt, zu sein... in Freude...

das dich lehrt, zu spielen...

das dich lehrt, durchs Leben zu lachen...

durchs Leben zu tanzen...

durchs Leben zu sein...

**Freue dich des Lebens und**

**lass das Leben ein Spiel sein...**

**Dann bist du heil und frei**

**in Liebe zu sein....**



## **Ich liebe dich für immer und ewig**

Ich beschütze dich jeden Tag, jede Nacht,  
jede mögliche und unmögliche Sekunde deines Lebens.  
Geh in Frieden und spüre meinen Schutz,  
weil ich dich liebe...  
egal, ob du es glaubst oder nicht.

Ich liebe dich für immer und ewig,  
egal, was du machst...  
egal, was dein Ego macht...  
egal, ob du im Jetzt bist oder nicht...  
ob du in Verbindung mit mir bist oder nicht,  
egal, was das Leben mit dir anstellt,  
egal, was du mit dem Leben anstellst,  
egal...

Ich liebe dich für immer und ewig...



## **Ehre und liebe dich in jeder Emotion**

Deine Seele bringt dich zum Lachen,  
Weinen, Spaß haben, lebendig sein  
und lustvoll ekstatisch das Leben zu feiern.  
Alles ist OK...

Auch das Weinen, Zürnen, Ärgern, Ausflippen vor Zorn...  
Wer urteilt?  
Lebe dich selbst und freue dich,  
dass es dich gibt...  
egal welche Gefühle du hast,  
wie du gerade drauf bist...  
Ehre und liebe dich in jeder Emotion...  
Das bringt dich auf deinem Weg weiter...  
Auch wenn es kein Weiter gibt.

Jede Emotion stammt aus dem Licht...  
alles ist Licht... alles ist Licht  
Es gibt nichts auf dieser Welt, das nicht aus dem Licht stammt,  
auch wenn es sich dunkel und schwer anfühlt.  
Es ist da, um dich dem Licht näher zu bringen.

Sei da und fließe.  
Deine Seele will, dass du dich dir selbst hingibst.  
Egal welche Emotionen dich antreiben.  
Egal welche Emotionen dein Motor sind.  
Gebe dich hin und sei das Verständnis.  
Sei du selbst...  
Sei einfach ein Funke im Meer vieler lichtvoller Funken.  
Das Leben trägt dich auf Händen des Lichts.

Liebe heilt, Liebe heilt, Liebe heilt...



•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•



## **Du weißt, dass alles OK ist, so wie es ist... tief in deiner Seele weißt du es...**

Vertrauen, Vertrauen, Vertrauen...  
Vertraue, dass alles gut ist, so wie es ist...  
Vertraue dem Leben...  
Vertraue dir selbst...  
Vertraue dem, was kommt...  
Vertraue dem, was gewesen ist.  
Alles ist gut, so wie es ist  
und bringt dich auf deinem Weg zu mehr Erkenntnissen...  
immer mehr deiner Seele, deinem Licht näher.

Du weißt, dass alles Ok ist, so wie es ist.  
Tief in deiner Seele weißt du es.  
Du weißt, dass du OK bist, so wie du bist.  
Tief in deiner Seele weißt du es.  
Du weißt, dass alle anderen auch OK sind, so wie sie sind.  
Tief in deiner Seele weißt du es.

Alle sind nur ein Spiegel deiner selbst,  
um dich dir selber näher zu bringen.  
Lebe frei und bewusst,  
das bringt dich deiner Seele immer näher...



**Nur du bist heute wichtig...**  
**NUR DU**

Sei einfach,  
freue dich des Lebens,  
freue dich des Seins.  
Nur du bist heute wichtig,

NUR DU



## **Du bist die Freude selbst**

Gott ist dein Erschaffer  
Er will immer das Beste für dich,  
weil er dich erschaffen hat.  
Gott verspricht alles, was du brauchst...  
Gott ist immer da und folge ihm.  
Er will, dass du ihm folgst,  
damit du das Beste aus deinem Leben machst.

Bleib auf dem Weg und Sorge für deinen Frieden,  
sorge für deine Glückseligkeit,  
sorge für deine unendliche Freiheit,  
die immer da ist, auch wenn du es bezweifelst.  
Sorge für dich und deine unendliche Freude im Sein.  
Du bist die Freude selbst.  
Du bist die Freude der Schöpfung.  
Du bist die unendliche Freude der Schöpfung.  
Weil DU es einfach bist...  
So, wie jeder auf dieser Welt.

Gott hat dich als Freude erschaffen...  
Lebe dich,  
lebe die Freude,  
lebe die Freude in dir selbst!



•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

## **Sei dankbar Ehre jede Minute deines Lebens**

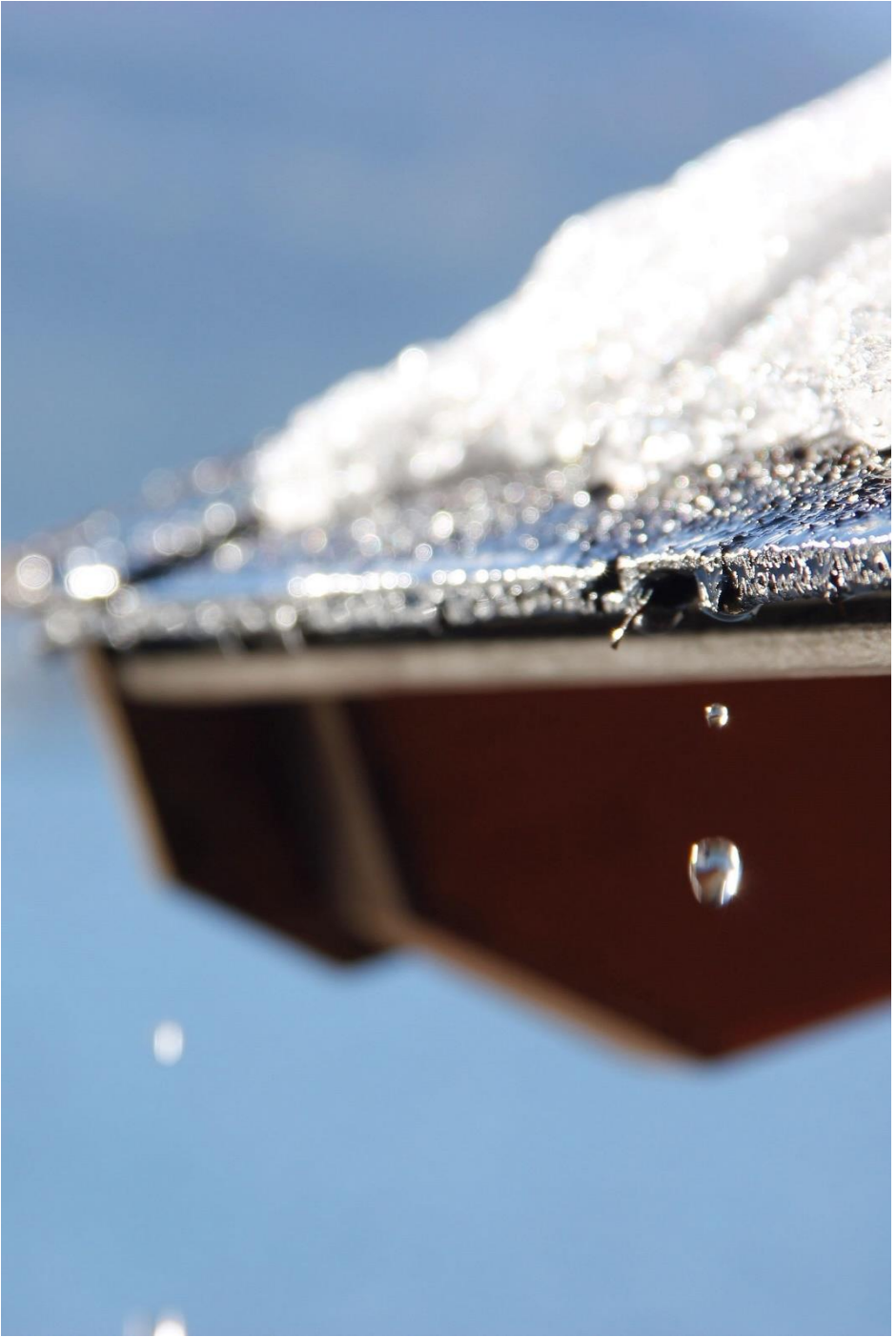
Jede Minute deines Lebens ist  
ein kostbares Geschenk des Himmels.  
Ehre jede Minute deines Lebens  
Ehre sie einfach so,  
ohne einen Hintergrund  
ohne irgendwelche Erwartungen zu haben.

Ehre jede Minute,  
weil sie einfach für dich unendlich schön ist,  
wenn du es zulässt...  
Jede Minute ist eine Unendlichkeit...  
**Jede Minute ist unendlich lang und es gibt sie nur,  
um dir und den anderen  
die Freude des Lebens zu bereiten.**

Es gibt keine Zeit...  
Die Minuten sind einfach vom Menschen erfunden worden,  
um deine Unendlichkeit zu ehren...  
Sei frei in der Unendlichkeit  
Sei frei in diesem Moment  
So, wie du es immer warst.  
Sei dankbar, dass es dich gibt...  
dass es deine Mitmenschen...  
deine Lieben...  
die hilfreichen Seelen in deiner Umgebung gibt.

**Sei dankbar für jede Minute deines Lebens,  
auch wenn sie nicht immer deinen Vorstellungen entspricht...  
Dann wird sie es!  
SEI DANKBAR!**





•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

## Sei einfach da und genieße

Sei da und spüre, was dir der heutige Tag schenken will...

Sei dankbar für jede kleinste Gabe des Lebens...

Sei dankbar für jeden Moment deines Lebens,  
egal wie er ist...

Du bist die Schöpferin deines Lebens...

Du bist die Schöpferin deiner Realität...

Du bist diejenige, die sich diese Realität aussucht...

Du weißt, dass dein Leben ein Geschenk des Himmels ist...

Du weißt es...

Du weißt es in jedem Moment deines Lebens,  
auch wenn du es manchmal vergisst.

Deine Seele weiß es immer.

Verneige dich vor dem Leben

verneige dich vor deiner Schöpfung

verneige dich vor dir selbst...

Du bist es, die alles erschaffen hat und  
es trotzdem genießen kann...

auch wenn es dir manchmal schwerfällt,  
deine eigenen Kreationen zu genießen.

Bedanke dich bei dir selbst...

Bedanke dich bei der Schöpfung...

Bedanke dich beim Universum...

Bedanke dich unendlich oft...

Weil du weißt, dass dich jede deiner Schöpfungen  
einen Schritt näher in Richtung deiner Seele bringt.

Du weißt es, auch wenn du es manchmal vergisst.

Du bist ein göttliches Wesen, das immer, wirklich immer,  
an das Licht angebunden ist...

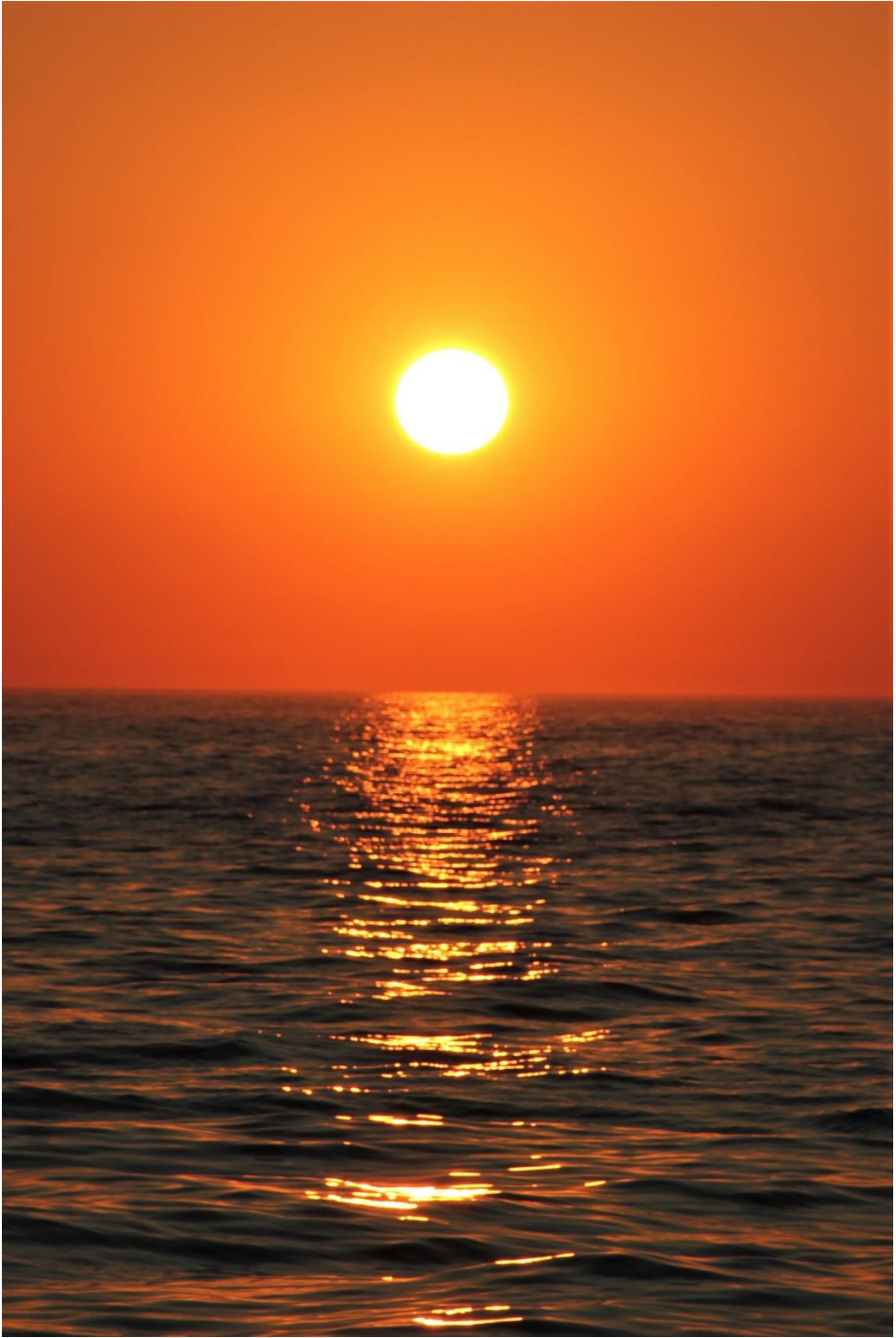
auch wenn du es manchmal vergisst.

Lass das Alte los...

sei einfach da...

in der Unendlichkeit der Schöpfung...

**SEI EINFACH DA UND GENIESSE**



**Über mich**



## *Ambra Wally*

Dipl. Energetikerin

Coach

Integrative Tanzpädagogin

Seelefolgtlust-Verbreiterin

Lebensforscherin

Lebenskünstlerin

verliebte Oma

und... und... und...

...und mit Vorliebe ein verrücktes verspieltes Hender!! Ich lache für mein Leben gern und besonders gern über mich selbst! Das macht viel Spaß und macht das Leben leicht. Es hilft mir das Leben nicht zu ernst zu nehmen...

Dazu eine „g'scheite“ 😊 Erklärung aus meinem Blogbeitrag:

„Wenn ich alles... mich selber, mein Leid und das ganze Leben nicht so ernst nehme, über alles lachen kann... alles mit Humor nehme... das Leben als Spiel betrachte... dann habe ich gewonnen. Das ganze Leid löst sich auf. Es bleiben nur noch Leichtigkeit und Freude.“

So wie OSHO sagt:

„In dem Moment, wo du das Leben als etwas Un-ernstes betrachtest, als Spiel betrachtest, verschwindet die ganze Last von deinem **Herzen**. **Die ganze Angst vor dem Tod, vor dem Leben, vor der Liebe - alles verschwindet.**“

Hallo meine liebe Leserin, mein lieber Leser,

du willst sicher auch etwas über mich und mein Leben erfahren... zumindest nehme ich es an. 😊 Mein Leben war bis jetzt ziemlich turbulent. Bunt und abwechslungsreich... so wie ich es gern habe. Na ja... manchmal hätte es etwas einfacher sein können. Aber alle Herausforderungen haben einen Sinn, davon bin ich überzeugt. Ohne diese Prüfungen wäre ich jetzt nicht dort, wo ich jetzt bin. Ich hätte nicht so viel gelernt. Alles hat seinen Sinn!

Ich bin in Kroatien geboren. Mit 16 Jahren bin ich nach Österreich gezogen. Die Übersiedlung nach Österreich war ein Glückstreffer für mich! Das kann ich wirklich behaupten!

Meinen spirituellen Weg habe ich erstmals mit 29 beschritten. Unzufriedenheit und Schicksalsschläge haben sich auf meine Gesundheit ausgewirkt und mich dazu gebracht, nach etwas Höherem zu suchen. Ich habe begonnen, Persönlichkeitsentwicklungsseminare zu besuchen.

Mein stärkstes spirituelles Erlebnis liegt 25 Jahre zurück. Scheinbar habe ich schon immer einen guten Zugang zum Göttlichen in mir gehabt... bloß habe ich es nicht gewusst. Die Voraussetzung dafür ist, wie schon erwähnt, einfach NICHT DENKEN und sich auf das JETZT zu konzentrieren. Und das habe ich bei meinem Meditationsurlaub auf Kreta vor 25 Jahren ausgiebig geübt. Damals habe ich mir gedacht... wenn ich schon da bin, dann mache ich das Beste aus diesem Urlaub. Ich bin am Strand unter Bäumen gelegen und habe mich immer und immer wieder auf das JETZT konzentriert. Ich habe die Blätter beim Flattern im Wind ganz bewusst beobachtet... JETZT, JETZT, JETZT...

Jede Minute dieses Urlaubs habe ich für Meditation genützt. Und das hat sich ausgezahlt. Die Glückseligkeit breitete sich in mir aus... Ich habe das Göttliche in mir ganz bewusst gespürt. Aber zur gleichen Zeit auch immer wieder meine Muster. Ja, das ist möglich. Lass dir von niemandem einreden, wie dein Zugang zum Göttlichen funktionieren soll. Ich war selbst über meine Erlebnisse sehr erstaunt. Meine Seminarleiterin auch! Ich war in einem wunderschönen, fließenden Zustand... habe sogar einmal die

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•



## Auf meiner Website

[www.seelefolgtlust.com](http://www.seelefolgtlust.com)

**findest du meine aktuellen Events und Angebote.**

Falls du mir ein Feedback geben möchtest... bitte an

[ambra@seelefolgtlust.com](mailto:ambra@seelefolgtlust.com)

Ich freue mich über dein Feedback! 😊