



# Heilung

durch Seelenbotschaften

**LIEBE HEILT!**

Folge lustvoll deiner Seele,  
deine Seele ist immer HEIL

*Ambra Wally*

Copyright© 2023 by Ambra Arna Wally

Lektorat: Bettina Trauner

Cover: Stefan Kamp 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)

1.Auflage 500 Stk

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

Ambra Arna Wally

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

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

ISBN Nr. 978-3-200-07336-4

# INHALT

<b>Schön, dass du da bist!</b>	<b>9</b>
Schön, dass du da bist!	10
Bevor ich starte, noch ein paar Worte zum Buch...	13
<b>Deine Seele ist immer HEIL</b>	<b>16</b>
Wer ist unsere Seele?	17
Wie kommen wir in Verbindung mit unserer Seele?	
Wie erhöhen wir unsere Schwingung?	19
Meine Spontanheilung	20
Warum habe ich nicht mehr gelitten?	25
<b>Was heißt es HEIL zu sein? LIEBE heilt...</b>	<b>27</b>
Was heißt es HEIL zu sein?	
Meditiere immer wieder... Liebe heilt	32
Noch etwas Wichtiges... Liebe ist ein großes JA...	32
<b>Über die SEELENBOTSCHAFTEN</b>	<b>38</b>
Wie entstanden die Seelenbotschaften?	39
Die Worte der Seele sind Liebe pur...	40
Anleitung zum Lesen der Seelenbotschaften, damit sie bei dir die heilsame Wirkung voll entfalten können	42
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

Du bist geliebt, getragen, geschätzt... immer...

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  
Glaube daran, dass du heil bist... Dann bist du es...  
Sei einfach da und genieße...  
Über mich  
Ich bin dankbar  
Meine Website

Das Buch hat 152 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. Bemerkte 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 54). 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!

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

- ♡ Da ich das Buch zum Großteil in Verbindung mit meiner Seele geschrieben habe... **empfehle ich dir, es in einem meditativen Zustand...** das heißt: entspannt... langsam... bewusst... vollkommen konzentriert... zu lesen (Näheres dazu auf Seite 54). Gib dich hin und spüre jedes Wort mit allen Sinnen. So kann das ganze Buch... nicht nur die Seelenbotschaften... deiner Heilung dienen.
- ♡ Die Seelenbotschaft, die dir heute helfen kann, ist intuitiv auszusuchen. Falls du statt einer Seelenbotschaft eine andere Seite im Buch aufgeschlagen hast, prüfe, ob die Informationen, die du auf dieser Seite gefunden hast, für dich aktuell wichtig sind. Möglicherweise brauchst du nicht weiter zu suchen. Die Botschaften des ganzen Buches entsprechen den Weisheiten meiner Seele.
- ♡ In den Seelenbotschaften... aber auch in anderen Teilen des Buches... **wiederholen sich manche Worte immer wieder, da es für die göttlichen Energien keine Worte gibt.** Aber die wiederkehrenden Worte... Liebe, unendlich, fließen, Vertrauen, Hingabe, immer und ewig und viele andere... sind energetisch hochschwingende Worte, die die Vollkommenheit der Seele ansatzweise wiedergeben. **Das Wiederholen der Worte hilft dir, sie noch mehr in dich zu integrieren und deine Schwingung zu erhöhen.**
- ♡ Manche besonders wichtigen Aussagen, Erklärungen... wiederhole ich immer wieder, damit du sie dir leichter einprägst...
- ♡ Das Buch beinhaltet viele Smileys und manche Worte wie z.B. „see-ehrr“ oder „iiiiiele“ (entspricht nicht wirklich der Rechtsschreibung 😊), wodurch ich mein sprudelndes Temperament wiedergebe. Das ist mir sehr wichtig. Mein Buch soll eine gewisse Natürlichkeit

haben und meine Persönlichkeit zum Ausdruck bringen. Deswegen flechte ich manchmal auch umgangssprachliche Wörter in den Text ein.

- ♡ Weiters zur Rechtschreibung: Ich verwende oft „...“. Diese Punkte sind direkt an das vorhergehende Wort angehängt, obwohl laut Rechtschreibung ein Abstand vor und nach den Punkten stehen sollte. Jaaa... meine Seele wünscht sich das so... Warum liebe Seele? Weil die Wörter noch nachklingen sollen... es ist eine Ausdehnung... **eine Zeit zum Nachdenken, Nachspüren und Ruhe finden...**
- ♡ In den Seelenbotschaften fehlen manche Satzzeichen, damit sie ihre Heilwirkung nicht verlieren (Alhambra's Erklärung).
- ♡ Prüfe, ob für dich alles, was ich zusammen mit meiner Seele Alhambra in diesem Buch geschrieben habe, stimmig ist. Jeder Mensch hat eine andere Wahrnehmung und braucht etwas anderes für seine Heilung. Wenn dieses Buch dein Herz berührt, dann ist es dein Buch... wenn nicht, dann such dir ein anderes... 😊





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... geschützt... 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!



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

Im Prinzip ist es so, dass in unserem Leben und im Universum alles Energie... Licht... Schwingung ist. Auch unser Körper ist nur verdichtete Energie.

Wie gesagt... die Seele hat eine sehr hochschwingende, liebevolle Energie, die dich jubeln lässt! 😊 Das Leid ist im Gegensatz dazu niedrigschwingend und sehr kräfteraubend.

**Die Seele (Glückseligkeit) hat eine hohe Schwingung...  
das Leid eine niedere.**

-  
-  
-  
-

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 hingegen 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 tollles 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. Naaa 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 hingesezt 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 **LOGGELASSEN**.

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!**

Das Verletztsein und das Leiden waren vollkommen weg!

**Ich habe vertraut, dass alles OK ist, so wie es ist.** Was kann mir schon passieren? Wenn es sein soll, dann werden wir uns anfreunden. Wenn sie zu mir passt, dann wird sie meine Freundin sein. Wenn nicht, dann eben nicht! Auch OK.

Ich habe die Situation unglaublich locker und entspannt betrachten können. Woooooooooow!!!!

**Es hat sich an der Situation NICHTS verändert!**

**Und trotzdem waren das Verletztsein und  
das Leiden vollkommen weg!**

Ich war in einer Situation, in der ich früher gelitten habe, plötzlich glücklich! Ein Wunder oder? 😊

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## Warum habe ich nicht mehr gelitten?

♡ ICH HABE **AUFGEHÖRT**, GEGEN DAS,  
WAS IST, **ZU KÄMPFEN** und  
**ANGEFANGEN, ES ANZUNEHMEN, SO WIE ES IST...**

Das Ego kämpft gegen den gegenwärtigen Zustand und leidet deswegen.  
Die Seele nimmt alles, so wie es ist, an und leidet nie.

-  
-  
-  
-  
-  
-  
-  
-



Was heißt es  
HEIL  
zu sein?

LIEBE heißt...



Und hier noch eine Definition des Heilseins meiner lieben Seele Alhambra:

***„Das Heilsein ist die vollkommene Hingabe an das, was ist.***

*Wenn du dich dem, was ist, vollkommen hingibst, bist du heil. Und das geschieht nur in Verbindung mit deiner Seele... oder besser gesagt, wenn du dich der Seele vollkommen hingibst, bist du heil! Vertraue dem Leben... gib dich dem Leben hin... vollkommen... allem... vertraue! Das ist die Heilung!*

*Du bist heil, wenn du die Kontrolle loslässt und dich dem Leben hingibst... allem... deinen Gefühlen... deinen Mustern... deiner Lebendigkeit, deinem Dasein... allem. Vertraue und kontrolliere nicht... das ist die Devise des Heilseins.*

***Wenn du den Widerstand aufgibst,  
die Kontrolle aufgibst...  
leidest du nicht und bist heil.“***

*Alhambra*

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-





**HEIL SEIN = NICHT LEIDEN**

**DEINE SEELE LEIDET NIE!  
NUR DAS EGO LEIDET!**

**DESWEGEN IST  
DEINE SEELE IMMER HEIL**







**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*





**Deine Seele ist Liebe pur**

**LIEBE HEILT**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

Über die  
SELENBOTSCHAFTEN



## Wie entstanden die Seelenbotschaften?

Im Intro habe ich dir erzählt, dass meine Seele vor einigen Jahren angefangen hat, mich als Sprachrohr für ihre Worte zu verwenden, um mir und der Welt ihre Weisheiten zu schenken... Meine Coaching-Diplomarbeit war der Startschuss für die Kommunikation mit meiner Seele. Ein paar Jahre später fingen die Seelenbotschaften durch mich zu fließen an... 😊 Ein Geschenk meiner Seele an dich und an mich.

Ich habe meine Meinung, warum sie ihre Worte durch mich schreiben ließ... aber jetzt frage ich meine liebe Seele, was ihr Ansinnen war. 😊 Hier verrate ich dir ihre Antwort:

„Ich habe dir die Seelenbotschaften diktiert, weil ich wollte, dass du dich an deine Spontanheilung erinnerst. **Damit du dich erinnerst, dass du immer heil bist und das Leid hinter dir lässt... du und alle anderen, die diese Botschaften lesen.**

Ich wollte dir und der Welt helfen, meine Sichtweisen zu spüren, sehen, hören, riechen, schmecken... Leider Gottes könnt ihr nicht alle diese Sinne bei den Seelenbotschaften einsetzen... aber sehen (durch das Betrachten der Fotos), fühlen (durch das Spüren der Wirkung der Worte im Körper -siehe Seite 55) und hören (wenn du sie laut vorliest) schon...“

Jaaa... und genau deswegen liebe ich es, Seelenbotschaften zu schreiben, weil sie mir helfen, den heilen Teil in mir immer stärker zu verankern und zu leben.

**Seelenbotschaften haben eine heilsame Wirkung,  
weil Sie dir helfen, die heile lichtvolle Sichtweise  
vom Leben in dich zu integrieren!**

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 eeecht 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*



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

Lass dir die Seelenbotschaften  
auf der Zunge zergehen...

ganz langsam... wie Schokolade...

Spüre sie mit allen Sinnen...

schlucke sie genüsslich runter...

lass die Seelenbotschaften

laaangsam

auf dich wirken!

Dann können sie wirken!

Schnell runterschlingen bringt nix!

*Alhambra*



-

## **„Spüre während dem Lesen, wie sich jedes Wort anfühlt?“ Was bedeutet das?**

Spüre, welches Gefühl... welche Energie dieses Wort in dir auslöst:

Wie spürst du dieses Gefühl in deinem Körper? Wo im Körper kannst du es lokalisieren? Spürst du eine Ausdehnung, ein Zusammenziehen, einen Druck, ein wohliges oder unangenehmes Gefühl... fühlst du dich leichter, ruhiger? Spüre ganz genau...

### **Ein Beispiel: Wie fühlt sich der Satz „Ich bin Liebe“ für mich an?**

- ♡ Ein warmes, weiches, wohliges, liebevolles Gefühl breitet sich in meinem Körper aus...
- ♡ Eine helle Energie dehnt sich in meinem Herzen und im ganzen Körper aus...
- ♡ Ruhe und Freude breiten sich in mir aus...
- ♡ Ich muss lächeln...
- ♡ Ich könnte die Welt umarmen...
- ♡ Bedingungslose Liebe durchfließt mein Herz...

Jeder Mensch fühlt die Kraft der Wörter anders. Spüre nach, wie sich der Satz für dich anfühlt... Es kann sein, dass du zurzeit den Satz nicht in dieser Intensität oder gar nicht spürst... Mach dir nichts draus. Das ist Übungssache. Je mehr du das Fühlen übst, desto intensiver wird es.

Je mehr wir die Worte in unserem Körper nachspüren, umso mehr lernen wir auch unsere Bedürfnisse und unsere Gefühle im Körper wahrzunehmen. Das ist sehr wichtig, damit wir unterscheiden können, was uns gut tut und was nicht.

Wenn du spürst, dass dir die Worte der Seele guttun, dann wirst du auch spüren, dass die negativen Worte (die Seele ist nie negativ... nur positiv oder neutral) eine eher verkrampfende, zusammenziehende Wirkung haben... so wie die Situationen, die dir nicht guttun. Das ist meine Wahrnehmung... fühle es selber.

Spüre auch während der Meditation mit dem Bild und dem Lesen der Seelenbotschaft, ob du aufhören oder weitermachen möchtest. Sobald du ein unangenehmes Gefühl bekommst, mach eine kurze Pause. Vielleicht hast du schon genug Information oder ein Muster zeigt sich in dir. Vielleicht solltest du nun ohne Information weiter meditieren. Besinne dich immer wieder auf dich und dein Spüren. So lernst du dich besser kennen. Solange das Lesen ein wohliges Gefühl im Körper steigert, mach weiter.

**Bleib in deiner Selbstverantwortung!**  
**Spüre, was dein Herz will!**

-  
-  
-

-  
-  
-  
-

**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 schwingen 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 Schwingung.**

**Da die Worte der Seele  
deine Schwingungen erhöhen  
helfen sie dir,**

**das Leid hinter dir zu lassen  
&  
der Glückseligkeit näher zu kommen.**





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

*Alhambra*



# SEELNBOTSCHAFTEN



## **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....**



## **Glückseligkeit**

Ich bin einfach da  
und spüre die Welt  
mit allen Sinnen...

unglaublich erleichternd  
und schööön...

einfach zu sein  
und nichts zu wollen...  
nichts zu wollen  
außer zu sein...

aufzugehen  
in der Glückseligkeit  
des Moments.





## **Deine Seele ist göttlich und heil... in jedem Moment deines Seins**

Bleib dir treu,  
bleib einfach du selbst...  
egal was kommt, egal was passiert,  
DU BIST ein heiliges Wesen,  
das immer heilig ist und heilig sein wird...  
so wie wir alle  
heilig im Sinne des heil Seins  
heilig im Sinne der intuitiven Wahrheit in dir  
heilig im Sinne...  
ich bin einfach so wie ich bin... und so ist es gut.  
Heilig im Sinne... du bist ich... ich bin du...  
wir sind eins...  
auch wenn wir eigenständige...  
liebvolle, vielfältige und andersartige Wesen sind.  
Wir sind alle eins und unterstützen uns  
auf unserem Weg zur Vervollkommnung...  
auch wenn wir immer vollkommen sind.

Wir sind immer rein und klar  
wie der Bergsee in seinen Tiefen...  
Wir sind immer so unglaublich offen  
und durchsichtig,  
obwohl wir es nicht spüren.  
Unsere Seele weiß es,  
unsere Seele ist immer da und immer heil,  
unsere Seele will, dass wir heilen...  
auch wenn wir es manchmal sabotieren.  
Sie will, dass wir uns mit ihr verbinden und  
dann sind wir einfach heil...  
in allen Zellen unseres Körpers...  
dann sind wir so wie uns Gott gemeint hat...  
so wie der Gott sein Abbild erschaffen hat...  
Unsere Seele ist einfach göttlich und heil  
in jedem Moment unseres Seins.



## **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...**



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



**Sei frei zu empfangen,  
was dir das Leben schenken will**

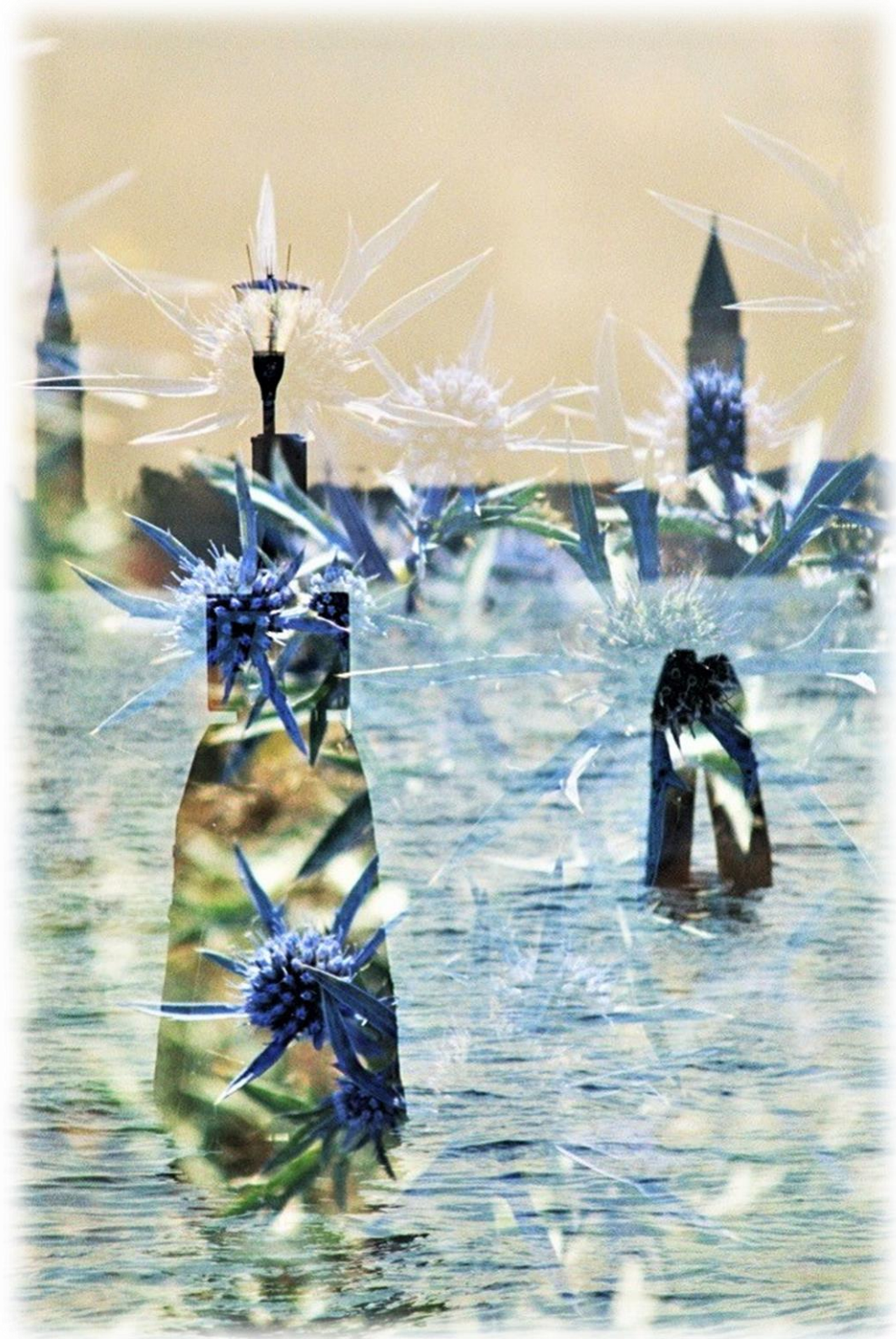
Sei da und freue dich des Lebens... genieße...  
Jeder Moment deines Lebens ist ein Geschenk.

Ein Geschenk,  
das dir neue Perspektiven bringt.  
Ein Geschenk,  
das dich in neue Höhen  
deines Bewusstseins schwingt,  
wenn du es zulässt.  
Ein Geschenk,  
das die Liebe deines Lebens emporbringt...  
ein Geschenk,  
das dich in die Tiefen des Lebens zieht...  
das die Tiefen des Lebens beleuchtet  
und neues Licht hineinbringt.

Sei da und genieße,  
jede einzelne Minute deines Lebens...

**Sei dankbar  
und frei zu empfangen,  
was dir das Leben schenken will.**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



## **Sei ein Wunder**

### **Staune über die Wunder des Lebens**

Das Leben ist eine Prüfung,  
aber eine Prüfung, um die Leichtigkeit  
und das Fließen zu lernen.  
Das Leben fließt immer, ob du es willst oder nicht.  
Das Leben fließt... das ist die Aufgabe des Lebens...  
Sobald wir Kreuze ins Wasser schmeißen,  
Holzbalken, die das Wasser stauen...  
wird das Leben schwer, weil es nicht Fließen kann.  
Lass los und fließe,  
lass los und sei der Fluss,  
lass los und gebe dich hin.  
Nur das Leben weiß, was für dich gut ist,  
nur das Leben will dich lehren zu fließen und  
keine Holzstämmen ins Wasser zu schmeißen.  
Das Leben will sich dem Leben hingeben.

Sei der Fluss,  
sei der Fluss des Lebens,  
sei einfach du selbst im Fluss des Lebens,  
sei einfach da und staune über das Leben,  
dann wirst du zum Fluss des Lebens.  
Sei ein Wunder, staune über die Wunder des Lebens.  
Die Wunder sind da, um dich das Fließen zu lehren.  
Die Wunder, die du Prüfungen nennst,  
sind nur Wunder im Fluss des Lebens.  
**Gib dich den Wundern hin, dann bist du im Fluss.**  
Dann weißt du, dass das Leben für dich sorgt,  
dann weißt du, dass für dich gesorgt wird.  
Dann vertraust du und gibst du dich hin.  
Deiner Seele, deinem Leben, dir selber,  
deinem Licht, deinem höheren Selbst.  
Du bist der Fluss.

**Du bist ES**





## **Warte nicht! Tue!**

JETZT

ist der richtige Zeitpunkt durchzustarten...

Auf was wartest du?

Deine Lieben warten auf dich...

Die Menschen um dich brauchen dich...

Die Menschen um dich

warten auf dein Tun...

Du bist gefragt!

Warte nicht...

Tue...

Tu nur das, was dein Herz sagt.

Alles andere ist nicht wichtig.

Dein Herz sagt dir, was du zu tun hast

und folge ihm...

Folge ihm für immer und ewig...

ohne zu zögern

Dein Herz weiß, was für dich gut ist

Dein Herz weiß,

was die Menschen brauchen...

Dein Herz weiß, wohin es geht...

**Zögere nicht!**

**Tue!**





*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 Uernstes 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 Liebe über den Tisch fließen gesehen. Eigenartig, nicht wahr?! Ich war in einem transzendenten Zustand... einfach da... und glücklich.

Nach dem Urlaub habe ich so viel Energie gehabt, dass ich nicht gewusst habe, wohin damit. Ich habe permanent gelächelt. Dieser Zustand hat etwa vier Wochen lang angehalten. Mein Exfreund hat sich über mein ewiges Lächeln lustig gemacht. Das hat mich runtergezogen. Wir lassen uns viel zu sehr vom Außen beeinflussen. Uuund... mein Verstand hat mich eingeholt. Das Einzige, das uns davon abhält, glücklich zu sein, ist eben unser Verstand.

Viele Jahre danach habe ich das Meditieren nicht praktiziert. Ich habe nicht gewusst, dass ich diesen Zustand hätte jederzeit erreichen können. Oder es war mir nicht wichtig?! Ich war noch nicht bereit, das Leidvolle hinter mir zu lassen. Bis vor fünf Jahren... aber das habe ich dir schon am Anfang des Buches erzählt. Jetzt weiß ich, dass die Glückseligkeit für mich so einfach erreichbar ist... aber nur, wenn ich regelmäßig meditiere. Und das tue ich... mal mehr... mal weniger...

2004 war ein weiterer großer Wendepunkt in meinem Leben, dem Schicksalsschläge vorausgegangen waren. Mann und Job waren weg. Ja, schon damals habe ich gewusst, dass das nicht zufällig geschieht. Wenn wir uns nicht freiwillig selber auf den Weg machen, dann schickt uns die Schöpfung oder die Seele... wie du es nennen willst... Schicksalsschläge, damit wir etwas verändern. Somit habe ich beschlossen, meiner Berufung zu folgen. Mir war zwar damals nicht ganz klar, was genau meine Berufung ist, aber ich habe den Drang verspürt, den Menschen zu helfen. Ich habe angefangen, neue Ausbildungen zu machen... Coaching,

Energetik usw. Ich habe meine Bürolaufbahn beendet und mich dazu entschieden, etwas Neues zu beginnen.

Ja, damals habe ich den Entschluss gefasst, mich selber und das Leben so richtig zu durchschauen und aus der Opferrolle auszusteigen. Wir sind keine Opfer des Schicksals... wir erschaffen alles selbst. Das ist mir jetzt vollkommen klar! Seit damals beschäftige ich mich täglich sehr intensiv mit mir selbst... erforsche, spüre, reinige und heile meine Gefühle, meditiere... und bitte die geistige Welt um Heilung. Meine Spontanheilung und das intensive Meditieren waren die Highlights, die mir die größten Erkenntnisse und den tiefsten Zugang zu meiner Seele gebracht haben.

Ich wurde immer sensitiver. Ich habe angefangen, energetische Einzelsitzungen zu leiten... zu spüren, was die Seele der/des anderen gerade braucht... oder besser gesagt, welche Seelenqualitäten sie/er zurzeit leben soll. Ich habe Tanz-Lust-Feste, Workshops und Vorträge, die dir helfen können, deine Schwingungen zu erhöhen... deiner Seele nahe zu kommen und den heilen Teil der Seele mit Liebe in dich zu integrieren, organisiert. Zurzeit ruhen diese Aktivitäten... außer das Schreiben... weil ich in starker Transformation bin. Schauen wir mal, wohin mich meine Wandlung führt... in welcher Art ich die Qualitäten der Seele (außer über die Bücher) in Zukunft an die Menschen weitergeben werde. Gerade spüre ich, dass die Lust, Workshops zu leiten, wieder steigt... lassen wir uns überraschen.

Heute habe ich von meiner Seele den Auftrag bekommen, ein Buch mit dem Titel „Erhöhe deine Schwingung und werde heil“ zu schreiben. Tja... scheinbar folgen noch einige Bücher. 😊

Ja ich freue mich darauf, noch mehrere Bücher über meinen Weg zum Licht, über die Heilung und wie du dein Licht erreichst, zu schreiben. Ich bin glücklich, immer mehr ich selbst zu sein und euch noch mehr darüber zu berichten.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## Meine Website



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

Auf meiner Website findest du ausschließlich Angebote, die gerade mein Herz erfüllen. Nur das was mich gerade mit Lust, Begeisterung und Freude erfüllt, kann ich den Menschen weitergeben!

Meine E-Mail... falls du mir ein Feedback geben möchtest:

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

Ich freue mich über dein Feedback! 😊