



"Liebes-Perlen"

**5 richtige Fragen für ein
sofort besseres Gefühl**

Inhalt

Frage Dich ...

FRAGE 1 01

Was hat mir an meinem Partner und der Beziehung gefallen?

FRAGE 3 03

Welche Themen ziehen sich wie ein roter Faden durch meine Beziehungen?

FRAGE 5 05

Was sind meine äußeren und inneren Schönheiten?

02 FRAGE 2

Was hat mir an der Beziehung und dem Partner nicht gefallen?

04 FRAGE 4

Welches Geschenk könnte in der Trennung liegen?



Über mich

walburga markos

Gerne stehe ich Dir bei Deinem Liebeskummer bei, -wie eine "beste Freundin".

Bei meiner ausgiebigen "Forscherreise" in die Welt der Beziehungen zwischen Mann und Frau habe ich tiefgreifende Erkenntnisse gewonnen. Letztendlich wollen wir alle nur gesehen und geliebt werden, und auch Liebe geben. Doch halten uns unbewusste Muster von wahrer Liebe ab, sodass unsere Partnerschaften oft mehr von Kampf als von Liebe geprägt sind.

So ging es auch mir.

Nach mehreren traumatischen Beziehungs- und Verlusterfahrungen, die mit tiefen Schmerzen verbunden waren, habe ich mich auf den Weg des Bewusstseins gemacht.

Ich habe mich nie so stark entwickelt wie zu diesen Zeiten, sodass ich heute glücklich und erfüllt bin, unabhängig davon, ob ich einen Partner habe oder nicht.

Mein Hintergrund ist ein Studium in Psychologie, Pädagogik, Philosophie, Deutsch, vielfältige Weiterbildungen, anhaltendes Selbststudium und der ausgeprägte Wunsch, immer noch besser zu erkennen, was das Leben hier auf der Erde bedeutet.

Ich habe die ausgeprägte Fähigkeit, Kompensationsmuster punktgenau zu durchschauen und zu analysieren, und ich begleite Dich aus dem Schmerz, hin zu neuen Perspektiven und zur Freude am Leben und an der Liebe.

Außerdem bin ich in der Lage, Energien von Menschen und zwischen Menschen zu fühlen.

Ich biete Dir Einzelgespräche/ 3 und 6 Monate Begleitung/ und mehr

Besuch´ mich doch gleich auf meiner Homepage, und buche Dir ein gratis Erstgespräch: [https:// liebes-kummer-begleitung.de](https://liebes-kummer-begleitung.de)

Alles Liebe
Deine Walburga



<https://liebes-kummer-begleitung.de>

Diese 5 Fragen bringen Dich weiter

Mittlerweile bin ich davon überzeugt, dass es für unsere Entwicklung und für bessere Beziehungen in Zukunft, förderlich ist, eine gewisse Zeit alleine zu sein.

Die Frage ist, was Du aus dieser Trennungszeit machst!

Der Grund, warum es uns nach einer Trennung so schlecht geht, liegt darin, dass wir unter Entzugserscheinungen leiden und uns ständig die falschen Fragen stellen, die meistens mit "warum ...?" beginnen.

Das führt dazu, dass wir uns immer noch mieser fühlen, und zu dem Verlust- auch noch ein Minderwertigkeitsgefühl dazukommt.

Weil Dich das nicht weiterbringt, nenne ich Dir hier 5 Fragen, die Dich wegführen von der Abwärtsspirale, und Deinen Blick auf NEUE Perspektiven richten, und darauf, was für ein wundervoller Mensch Du bist, dessen Wert NICHT von einem Partner abhängt.

Am besten nimmst Du Dir einen ruhigen Augenblick und beantwortest die Fragen nicht nur aus dem Verstand, sondern vor allem aus dem Gefühl!

Lege Deine Hände aufs Herz und atme 5x ruhig ein und aus.

Wenn Dir dabei die Tränen kommen, ist das in Ordnung.
Alles darf genau so sein, wie es ist!



Überlege Dir:



1. Frage:

Was hat mir an meiner Beziehung und meinem Partner gefallen?



Wenn eine Beziehung zu Ende geht, und vor allem, wenn wir verlassen wurden, fühlen wir uns erstmal total orientierungs- und hoffnungslos, -wie ein kleines Kind. Wir meinen, alleine nicht leben zu können.

Ja, die Umstellung kann schwer fallen, aber Du bist jetzt erwachsen und sehr wohl in der Lage, allein zurecht zu kommen.

Es besteht die Gefahr, dass Du Deine Tage nur im Gefühl von Mangel verbringst.

Kommen dazu noch Scham und Schuld, hältst Du Dich in einem sehr niedrigen Energieniveau auf.

Um da raus zu kommen, und Deine vergangene Beziehung wirklich zu reflektieren, frage Dich, was Dir an Deinem Partner und der Beziehung gefallen hat.

Das kann Dir wichtige Erkenntnisse für die nächste Beziehung, und auch über Dich selbst bringen. Meist kennen wir uns selbst gar nicht richtig.

Am besten beantwortest Du alle Fragen schriftlich! Du kannst sie im Lauf der Zeit ergänzen.



2. Frage:

Was hat mir an der letzten Beziehung und dem Partner nicht gefallen?

Vielleicht neigst Du gerade dazu, den Partner im Nachhinein zu idealisieren, obwohl Du ihn in letzter Zeit öfter auf den Mond gewünscht hattest, und vieles schon lange nicht mehr passte.

Wenn alles gut gewesen wäre, wäre die Beziehung nicht zu Ende.

Wenn wir nicht loslassen, d.h. annehmen, was ist, stehen wir uns selbst, und dem Leben im Weg.

Partnerschaften sind, wie alles andere auch, in erster Linie eine energetische Angelegenheit, und im Fluss.

Wenn sich einer der Partner weiterentwickelt oder es keine gemeinsame Ausrichtung in die Zukunft gibt, ist es Zeit, zu gehen.

Kann es sein, dass ER jetzt zwar die Trennung ausgesprochen hat, Du aber schon vor einiger Zeit innerlich gekündigt hast?

Aus Angst vor dem Alleinsein bist Du geblieben, aber ständig hast Du Dich verbogen -des lieben Friedens willen?

Vielleicht macht Dich das jetzt sogar am meisten wütend. Schließlich hast Du Dich doch angepasst.

Schau Dir an, wo Du faule Kompromisse eingegangen bist, und auf der Strecke Dich immer mehr selbst verloren hast.



3.Frage:

Welche Themen ziehen sich wie ein roter Faden durch meine Beziehungen?

Wenn Du Dir Deine Beziehungen und auch Dein Leben anschaust, könnte es sein, dass es Themen gibt, die Dir immer wieder Schwierigkeiten machen, und Dich davon abhalten, in Leichtigkeit, Freiheit und Fülle zu leben.

Das könnten Themen sein, wie Verlustangst, Abhängigkeit, Eifersucht, mangelnde Wertschätzung, mangelnde Kommunikation, Gefühlskälte, nicht gesehen werden, Liebe nur für Leistung, einsam zu zweit, innere Distanz und Leere.

Schau mal, was sich bei Dir zeigt.

Diese Themen schleppst Du schon lange mit Dir herum, mindestens seit der Kindheit, oft auch noch länger.

Wenn Du diese Themen kennst, kannst Du sie durch Fühlen heilen.

Dadurch wirst Du authentischer und schaffst die Basis für eine Beziehung, wie Du sie Dir wirklich wünschst.

Der andere ist dann nicht mehr dazu da, Deine Defizite auszugleichen, was er eh nicht schafft, sondern, Ihr könnt dann in wahrer Liebe gemeinsam wachsen.



Frage 4:

Welches Geschenk könnte in der Trennung liegen?

Trauer, Verlust und Trennung, vor allem, wenn sie überraschend kommen, und eine Schockwirkung haben, lasten deshalb so schwer auf uns, weil sie uns in einem Gefühl der Hilflosigkeit und Ohnmacht zurücklassen.

Es ist wichtig, all diese Gefühle zu spüren.

Unterscheide, ob das "Gefühl" im Verstand stattfindet oder irgendwo im Körper, meist im Solarplexus (oberhalb des Nabels) lokalisiert ist.

Ein echtes Gefühl spürst Du im Körper. Wenn Du dort hinspürst und es annimmst, ist das Gefühl schnell verschwunden.

Durch ständiges Wiederholen unseres Gedankendramas, und den Widerstand gegen das, was ist, halten wir den Schmerz aufrecht, oft auch über Jahre.

Jeden unerlösten Schmerz schleppen wir mit in die nächste Partnerschaft.

Ich bin fest davon überzeugt, dass alles, was passiert, zu unserem Besten ist.



Fortsetzung zu Frage 4: Welches Geschenk könnte in der Trennung liegen?

Doch meist können wir in dem Moment, in dem wir stark leiden und den Verlust verarbeiten müssen, nicht das Geschenk und den Sinn dahinter erkennen. Wenn Du darauf achtest, wird sich Dir das Geschenk immer mehr offenbaren.

In Beziehungen machen wir viele Kompromisse, um keine schlechte Stimmung zu haben, und um geliebt zu werden.

Das bedeutet aber oft, dass Du gewisse Dinge, die Dir wichtig sind, nicht machen kannst, weil der Partner dies nicht will.

Im Endeffekt heißt das, Du lebst Dein Leben nicht.

Deshalb überlege Dir, was kannst Du jetzt machen, was Dir mit Deinem Partner nicht möglich war. Vielleicht wolltest Du schon lange Surfen lernen oder das Verhältnis zu Deinen Kindern verbessern/intensivieren. Oder Du würdest am liebsten ganz woanders wohnen oder 1 Jahr um die Welt reisen.

Am besten setzt Du es sofort um!



Frage 5:

Was sind meine äußeren und inneren Schönheiten? Was macht mich besonders?

Vor allem wir Frauen suchen nach einer Trennung die Schuld und Fehler bei uns, egal, was wir in anderen Bereichen leisten.

Wenn wir verlassen werden, gibt es für uns nur die eine Frage: "Was habe ich falsch gemacht und wo bin ich nicht richtig?"

Wenn der Partner schnell eine Neue hat, kommt noch die Frage "Was macht sie besser als ich?" dazu.

Was aber, wenn's darum gar nicht geht?

Du hast nichts falsch gemacht! Du hast alles getan, so gut es Dir möglich war. Mehr kann keiner von Dir erwarten...auch Du nicht!

Wahrscheinlich hast Du Dir noch selten Gedanken darüber gemacht, wie wundervoll Du bist, welche Fähigkeiten Du hast, wo Deine Schönheiten und Stärken liegen.

Schreibe jetzt alles auf, was Dir einfällt, auch jede Kleinigkeit, denn auch diese könnte sich irgendwann als großartig erweisen!

Siehst Du,...daran kann's nicht liegen, dass er sich getrennt hat!



Gratulation, Du hast etwas sehr Wesentliches für Dich getan!

Um Dein Selbstwertgefühl zu steigern und zu festigen, lies Dir Deine Liste immer wieder durch und ergänze, sobald Dir was Weiteres dazu einfällt.

Angeblich kommen wir mit 100 Talenten auf die Welt, entdecke sie!

Wenn Du diese Fragen schriftlich beantwortest, die Antworten verinnerlichst, und Deinen Blick auf die neuen Perspektiven richtest, die Du durch die Trennung geschenkt bekommen hast, kann es Dir nur besser gehen, im Laufe der Zeit immer mehr.

Wenn Du Dich dem Schmerz und Deinen Gefühlen stellst, bist Du ihm irgendwann dankbar, dass er die Trennung ausgesprochen hat. So ging es auch mir.

Du bist authentischer geworden, weißt jetzt, was Du wirklich willst, und bist jetzt in der Lage, DEN Partner anzuziehen und DIE Beziehung zu führen, wie Du es Dir wirklich wünschst.

Und Du erfährst, dass auch im Alleinsein ein gewisser Reiz liegen kann....muss ja nicht für immer sein.



mediale

Liebes-Kummer-Begleitung

Wenn Du eine Abkürzung Deines Leidensweges nehmen und Dich gerne begleiten lassen möchtest von jemandem, der aus eigener Erfahrung weiß, wie der Weg vom Dunkel ins Licht führt, schreibe mir eine E-mail an:
w.markos@web.de

Ich helfe Dir, mit einfühlsamen Gesprächen und wirkungsvollen Methoden, Deine dunklen Gefühle des Verlusts und der Angst in lichtvolle Gefühle der Liebe zu verwandeln. Als Folge ziehst Du Liebe, Erfolg und Gesundheit an!

walburga markos