

ICH BIN

FÜLLE
FREUDE
LIEBE

Besuche uns im Internet

www.jasminbook.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.de abrufbar.

© 2022 Jasminbook - Jasmin Schreiner
info@jasminbook.com Instagram: [jasminbook_official](https://www.instagram.com/jasminbook_official)

Verlag: Creative Directors GmbH Derbystr. 12 85276 Pfaffenhofen
Herstellung: BoD - Books on Demand, Norderstedt

ISBN 978-3-9824663-9-2
1. Auflage

Gestaltung, Layout und Satz: Creative Directors GmbH, 85276 Pfaffenhofen
Alle Rechte vorbehalten.

”

Auf der Suche nach der
Wahrheit habe ich mich
selbst gefunden.

“

JASMIN SCHREINER

WIDMUNG

Dieses Buch möchte ich dir widmen.

Du kannst damit neue Erfahrungen sammeln, alte Gewohnheiten hinter dir lassen und neue aufbauen. Du kannst alles erreichen, was du dir wünschst, und deinen Traum von einem eigenständigen, selbstbestimmten und mutigen Dasein wahr werden lassen.

Vielleicht hast du die Vision, ab sofort mutig und motiviert voranzuschreiten und dein Dasein mit positiven Gedanken zu füllen.

In dem was du tun und sein willst, gibt es wahrlich keine Grenzen. Ich hoffe von ganzem Herzen und ich bin überzeugt davon, dass die Zeilen und Kapitel, die du liest, dir zu mehr Glück, Liebe und Mut verhelfen werden.

VORWORT

Meinen allerherzlichsten Glückwunsch!
Du hast dich für Veränderung entschieden und das ist eine gute Entscheidung.

Ich habe dieses Buch für dich geschrieben, damit es dir als Wegweiser dient, und du mit Fülle, Freude und Liebe dein Leben gestalten kannst.

INHALT

Vorwort	7
Kapitel 1	12–18
Der Weg zu mir selbst	
Kapitel 2	22–28
Die ICH BIN Offenbarung	
Kapitel 3	32–37
Der Weg in die innere und äußere Freiheit	
Kapitel 4	40–46
Gefühle verstehen	
Kapitel 5	50–56
Blockaden des Selbstes	
Kapitel 6	60–65
Neuprogrammierung	
Kapitel 7	68–74
Unbegrenzte Möglichkeiten	
Kapitel 8	78–87
Liebe auf allen Ebenen	
Übungen	90
Affirmationen	91
Dankbarkeitsübung	94–97
Erdung	100–101
Energie	104–106
Chakren	110–113
Reinigungs- und Schutzübung	116–120
Danksagung	124
Hörbuch & Empfehlungen	128–129
Über die Autorin	132



DER WEG ZU MIR SELBST

Fülle, Freude und Liebe!

Genau das sind die Grundpfeiler, die sich die meisten Menschen in ihrem Leben wünschen. Sicher geht es dir da ähnlich. Bei mir ist das zumindest der Fall, und ich habe schon früh gemerkt, dass das Gesetz der Anziehung ein wichtiges Naturgesetz darstellt. Dieses Gesetz der Anziehung, so wie ich es erfahren habe, möchte ich gerne an dich weitergeben, damit du davon ebenso profitieren kannst wie ich. Auch du kannst lernen, wie du der Stimme deiner Intuition vertrauen und auch im Alltag eine gewisse Achtsamkeit erlangen kannst. Dabei ist es im Grunde egal, ob es um das Thema Business geht oder um private Lebensbereiche wie Beziehung, Selbstliebe oder auch Selbstpflege. Für mich ist es eine sehr beruhigende Vorstellung, dass ich mein Glück selbst in der Hand habe. Es kommt nur auf das richtige Mindset an. Bevor mir allerdings bewusst wurde, wer ich bin, und dass ich verantwortlich für alles in meinem Leben bin, musste ich den Weg zu mir erst einmal einschlagen und beschreiten. Gerne möchte ich dir in diesem Kapitel ein wenig über mich und meine Persönlichkeit erzählen, damit du weißt, mit wem du es zu tun hast.

Mein Name ist Jasmin Schreiner und ich bin im Jahr 1986 in Slowenien zur Welt gekommen. Im Alter von fünf Jahren zog ich nach Deutschland, wo seit jeher die Verwandtschaft meines Vaters lebt. Schon früh entwickelte ich ein Gefühl für die natürlichen Gesetze des Lebens und konnte dabei stets auf die Unterstützung meiner Eltern zählen. Sie forderten und förderten mich bei all den Ideen, die mir in den Sinn kamen. Mein persönlicher Fokus lag schon immer auf der Fülle des Lebens. Die Schule empfand ich hingegen eher als langweilig, abgesehen von den kreativen Fächern – hier lag eindeutig meine Stärke. Schon damals wurde mir klar, dass es für mich keinen Sinn ergibt, früh aufzustehen, in der Vergangenheit zu leben oder Negatives zu bestärken.

Irgendwie missfiel mir der Gedanke des ewigen Kreislaufs von Schule, Arbeit, Rente, dem langsamen Altern und schließlich dem Sterben. Mein Gefühl sagte mir, dass es da draußen noch viel mehr geben musste und so beschloss ich,

mich auf die Suche zu begeben. Ich wollte genau herausfinden, was mich hinter den üblichen Fassaden erwartet und dieses Wissen für mein Leben nutzen.

An den reinen Zufall glaube ich nicht, denn zu viele Dinge in meinem Leben ergeben im Nachhinein tatsächlich einen richtigen Sinn. Beruflich übte ich viele Tätigkeiten aus. Allerdings lag mir nichts so richtig und das war zum Teil darin begründet, dass die Menschen um mich herum eher in einer Form der Negativität lebten, statt auf ihre Intuition zu hören und den Fokus auf Freude und Liebe zu legen. Aufgrund der gesellschaftlichen Strukturen musste auch ich mich immer wieder unterordnen, was zu einem generellen Unwohlsein führte.

Auch in der Liebe war es etwas kompliziert. Ich ging natürlich Beziehungen ein, doch so richtig passte es nie. So begann ich damit, mich zunächst auf mich selbst zu konzentrieren, übte mich in Achtsamkeit und Vertrauen und manifestierte bewusst positive Gedanken in meinem Leben. Positiv denken ist dabei nicht nur eine hohle Floskel, die man nachplappert. Man entscheidet sich gezielt für diese Denkweise und das in allen Bereichen.

Das Ergebnis meiner positiven Einstellung und meinem Durst nach mehr, wurde vor etwa 11 Jahren dadurch gekrönt, dass ich einen besonders netten Menschen kennenlernen durfte, der mir das Buch „The Secret“ schenkte. Als ich anfang zu lesen, spürte ich sofort eine gewisse Zuversicht und Freude.

Es drehte sich tatsächlich um die grundlegenden Naturgesetze bzw. um wichtige universelle Gesetze, die ich intuitiv schon immer gefühlt hatte. Ich lernte, dass ich mein Leben nach meinen Überzeugungen gestalten konnte, und zwar vor allem, indem ich täglich Wertschätzung für die Fülle um mich herum verspüre.

Da ich seit jeher ein positives Naturell habe, fiel es mir natürlich recht leicht, die Lehren des Buches umzusetzen. Ich wollte unbedingt mehr wissen! Diese Bitte wurde schon nach zwei Wochen erfüllt, denn ich traf auf den nächsten Menschen, der sich noch viel besser mit diesen Themen auskannte. Ganze sechs Jahre verbrachte ich mein Leben mit diesem Menschen. Ich empfinde tiefe Dankbarkeit für diese Zeit, denn ich habe viel lernen dürfen. Das Universum schickte mir immer den richtigen Menschen, der zu meinem damaligen Mindset passte. Ich wollte hinter den Vorhang schauen und man

schickte mir postwendend Unterstützung.

Du siehst also, Gedanken, egal welche, manifestieren sich mit der Zeit und das mal schnell und mal weniger schnell. Aber das Ergebnis lässt nicht lange auf sich warten. Daher ist es auch so wichtig, dass du auf deine Gedanken achtest, wenn du durch den Tag gehst. Vor allem solltest du ehrlich zu dir selbst zu sein. Wenn du dich heute so fühlst, dann akzeptiere es und wenn du dich morgen wieder anders fühlst, akzeptiere es. Akzeptanz ist der erste Weg zur Bewusstwerdung.

Wem das jetzt alles ein bisschen zu schnell geht und wer eventuell in seinem Leben eine bestimmte Vision umsetzen möchte, kann sich für ein gutes Buch, wie das, welches du gerade in den Händen hältst, einen Mindset-Coach oder ein Visionboard entscheiden. Solche Dinge können sehr hilfreich sein. Ich habe mit inspirierenden Bildern auf einem Visionboard gute Erfahrungen gemacht. Ein Visionboard ist einfach erstellt, denn du kannst an das Board alles heften, was dein Herz berührt und einen Platz in deinem Unterbewusstsein verdient. Wer in seinem Leben eine bestimmte Vision umsetzen möchte, kann also seine Gedanken auf diese Vision lenken und das Verlangen sein Wesen ausfüllen lassen. Natürlich nicht das Verlangen, das aus dem Ego kommt, aber dazu später mehr. Ein Mindset-Coach kann dir gezielt dabei helfen, deine Vision umzusetzen, egal ob im Business oder im privaten Bereich. Da du dich für dieses Buch entschieden hast, ist der nächste Schritt für dich ein leichtes: lies einfach weiter.

Auf dem Weg zu mir selbst habe ich viel über mich, aber auch über meine Mitmenschen und das Leben an sich lernen dürfen. Mein ehemaliger Partner hatte mich einmal zu einer medial veranlagten Frau nach Stuttgart geschickt bzw. mir vorgeschlagen, dieses „Medium“ aufzusuchen. Das tat ich auch, denn ich war ja gespannt, wie es wäre, mit jemandem zu sprechen, der mir die nächste Tür zeigen konnte. Auch wenn ich diesen Gedanken sehr schön fand, war ich am Anfang etwas skeptisch. Schutzwesen aus höheren Ebenen, Engel und geistige Familien? Nun ja ...

Schließlich bekam ich einen Termin und konnte mich selbst davon überzeugen, ob alles der Wahrheit entsprach oder ob man mir sprichwörtlich einen Bären aufbinden würde. Aller Skepsis zum Trotz ging ich zu dieser

Dame und alle meine Zweifel wurden sofort hinweggefeht. Sie sprach von Aspekten meines Lebens, die sie beim besten Willen nicht wissen konnte. Dinge, die selbst ich vergessen hatte, und Dinge, die meine Gedanken in Situationen betrafen, von denen ich noch niemandem erzählt hatte.

Während der Sitzung bei dem Medium stieg abermals dieses warme und vertraute Gefühl der Wahrheit in mir auf. Dieses Gefühl, dass es sich hier um die echten Dinge des Lebens handelte. Mich überkam ein intensives Glücksgefühl und in mir entfaltete sich ein Wissen um die Präsenz meines Schutzengels, dessen Namen ich sogar erfuhr. Es gibt Gefühle, die kann man gar nicht richtig in Worte fassen, man muss sie einfach erlebt haben.

So erfuhr ich, dass jeder Mensch, der auf Erden verweilt, einen Schutzengel hat. An dieser Stelle sei gesagt, dass ein Schutzengel, Geistführer oder auch Schutzgeist genannt, eine Präsenz ist, die dir an die Seite gestellt wurde, um dich auf deinem Weg zu führen und zu unterstützen. Wenn ich also von meinem Schutzgeist spreche, dann meine ich ganz gezielt eine spürbare, geistige Präsenz, die ich mit Namen ansprechen kann und von der ich Hilfe, Antworten und Impulse erhalte.

Welch tröstliches Gefühl für uns zu wissen, dass wir in keinem Moment unseres Lebens wirklich alleine sind, sondern stets Führung und Herzenswärme erhalten, wenn wir uns dessen bewusst sind und Hilfe erbitten. Nachdem ich an dieser Sitzung teilgenommen hatte, erkannte ich mehr und mehr die universellen Gesetze und deren Zusammenhänge und wie sie sich im Leben darstellen.

Damals war ich übrigens noch im Dialogmarketing tätig und arbeitete nebenbei als Raumpflegerin. Eine gewisse Zeit lang waren diese Tätigkeiten auch erfüllend, beziehungsweise bereiteten mir sogar echtes Vergnügen. Ich sah sie als vorübergehende Tätigkeiten an, doch letztlich umfasste diese Phase vier ganze Jahre. Danach ging alles relativ schnell, denn nach und nach verlor ich die Lust und auch das Interesse an den Tätigkeiten, die ich zu diesem Zeitpunkt ausgeführt hatte und mir war klar, dass es an der Zeit war, von nun an selbst zu bestimmen, wie mein Leben zu verlaufen hatte. Ich hörte mehr auf mich selbst und meine Vorstellung von einem schönen Leben.

Es war mir zum Beispiel immer sehr wichtig, ausschlafen zu können und

erst dann zur Arbeit zu gehen, wenn ich es wollte. Einfach den Tag so zu leben, wie ich es mir vorstelle, ohne Kompromisse machen zu müssen. Also nahm ich meinen ganzen Mut zusammen und begann damit, mein eigenes Business aufzubauen.

Da mir die Tätigkeit der Reinigung immer Freude bereitet hat und ich mich in sauberen und geordneten Umgebungen ohnehin am wohlsten fühlte, entschied ich mich für die Selbstständigkeit im Bereich der Gebäudereinigung. Auch wenn mir bewusst war, dass mir diese Arbeit kein gesellschaftliches Prestige einbrachte, stellte das Reinigen fast so etwas wie eine meditative Tätigkeit für mich dar, denn es ist für mich absolut nicht kopflastig. Man lebt im Hier und Jetzt, ohne sich den Gedanken hingeben zu müssen und gerade dieser Gedanke gefiel mir immer sehr. Am Anfang meiner Selbstständigkeit gab es oft zwischenmenschliche Herausforderungen zu bewältigen, wie zum Beispiel die Führung von Mitarbeitern oder Gespräche mit meinen Kunden. Ich war noch ziemlich unsicher und hatte Ängste, die das „wie, wann und ob“ betrafen. Mit wachsender Erfahrung und nach dem Verstreichen einiger Zeit legten sich diese Ängste jedoch von selbst.

Oft gab es Schwierigkeiten mit dem Personal, doch heute weiß ich: Alle Herausforderungen, die durch die Menschen um mich herum entstanden, die mir so einige Probleme bereiteten, haben mich darin geschult, stärker und weiser zu werden. Diese Erkenntnis hilft mir bis zum heutigen Tag. Nach einigen Jahren in der Reinigungsbranche hatte ich wieder dieses vertraute Gefühl, etwas verändern zu wollen. Es war mir ein Bedürfnis, etwas anderes, kreatives, weitreichenderes zu schaffen. Da ich von Grund auf vielseitig interessiert bin, gründete ich mein zweites Unternehmen im Bereich der dekorativen Kosmetik. Ich konzentrierte mich auf den Vertrieb eigener, hochwertiger, tierversuchsfreier Produkte. Das bereitete mir Freude und fühlte sich gut und richtig für mich an. Immer wieder kamen Menschen mit der Frage auf mich zu, wie ich es geschafft hatte, den ersten Schritt in die Selbstständigkeit zu machen und im Angesicht der Herausforderungen dennoch stets positiv zu bleiben.

Diese Frage erzeugte in mir dann letztlich sogar den Impuls, ein Buch zu schreiben, damit andere Menschen von meinen Erfahrungen profitieren können. Ich hoffe, dass der eine oder andere Satz aus diesem Buch etwas in