

SOPHIA MONARCH

# RADIKALE TRANSFORMATION

9 SCHRITTE  
IN EIN BESCHWINGTES  
UND FREIES LEBEN



**Verlag: eVision Dietrich Busacker und Alexandra Kleeberg GbR, Holbeinstr. 49, 88113 Lindau**

**© eVision 2018 - Alle Rechte vorbehalten**

**Email: [info@evisionpublishing.com](mailto:info@evisionpublishing.com)**

**<https://www.eVisionpublishing.com>, <https://www.facebook.com/evisionpublishing/>**

**ISBN: 978-3-946586-11-1 (PDF)**

**ISBN: 978-3-946586-83-8 (e-Book Kindle)**

**Sophia Monarch**

**RADIKALE TRANSFORMATION**

**Neun Schritte in ein beschwingtes und freies Leben**



**Verlag für Selbsteilung - Potenzialentfaltung - Gesellschaftliche Entwicklung**

**Danke der Natur**

**für die tiefgreifende Fähigkeit zur Wandlung.**

**Danke für**

**ein leichtes, beschwingtes, freies, süßes Leben.**

**Danke eVisionPublising**

**für die Veröffentlichung meiner Lebensgeschichte –  
auf dass sie sich verbreite in diese wunderschöne Welt.**

*Sophia Monarch*

# Inhaltsverzeichnis

oder

## 9 Schritte der Transformation in ein leichtes, freies, beschwingtes Leben

Radikale Transformation .....	7
1. Nimm alles auf .....	9
2. Halte inne .....	11
3. Lass die Seele baumeln .....	12
4. Träume.....	13
5. Erlebe deine Vision .....	14
6. Entfalte dich .....	15
7. Fliege .....	16
8. Schwinge gemeinsam .....	17
9. Verbreite die Fülle des Lebens .....	18
Sei außer-gewöhnlich!.....	19
eVision.....	20

## ***Vorwort***

In diesem kleinen Buch erzählt die Schmetterlingskönigin Sophia Monarch, die weise Königin aus der Welt der Freiheit, die Geschichte ihrer großartigen Verwandlung. Sie möchte dich anregen, dir Mut machen, dir Anleitung geben und dich vor allem erinnern an das, was du bist: ein außer-gewöhnliches Wesen, das von der Natur selbst die Fähigkeit zur Wandlung geschenkt bekommen hat. Du bist bestens ausgestattet für ein leichtes, beschwingtes, freies Leben.

Wir von **eVision** haben jedes Kapitel ergänzt durch einige kurze naturwissenschaftliche Erklärungen und vor allem durch Übungen, die du praktizieren kannst, um vertrauensvoll und begeistert den Weg in dein neues Leben zu fliegen.

Viel Freude beim Lesen

Alexandra & Dietrich

## ***Radikale Transformation***

Weißt du, dass du absolut außer-gewöhnlich bist?

Rein naturwissenschaftlich gesehen natürlich. Dieses ganze Universum ist ein Wunder!

In einer feinsten Balance zwischen Ausdehnung und Zusammenziehen formten sich Sterne, Sonnen und Planeten. Was meinst du, wie wahrscheinlich es ist, so einen wunderschönen Planeten wie die Erde zu erschaffen? Und dann auch noch diese Vielfalt von Leben!

Die Natur hat jenseits aller Herausforderungen eine absolut gigantische Lebens- und Gestaltungskraft entwickelt – bis hin zu uns Lebewesen.

Alle unsere Ahnen haben überlebt, sich fortgepflanzt und diese Welt gestaltet.

Wir sind die Schöpfung von milli-milli-millionstel von Wahrscheinlichkeiten.

Wir sind die Krönung einer langen Ahnenreihe, erprobt in Überleben, Gestaltung, Anpassung, Veränderung.

Es ist absolut erstaunlich, dass es uns gibt.

Und dann bist du auch noch besonders einzigartig in deinem Wesen, deinem Potenzial, deiner Geschichte und deiner Kreativität.

Du bist absolut außer-gewöhnlich. Kannst du das spüren, fühlen, wahrnehmen, erleben?

Ja, ich weiß: Uns wurde vermittelt, dass wir ganz gewöhnlich sind, aber natürlich dann doch irgendwie besser sein sollen. Da sitzen wir in der Klemme.

Der Ausweg ist – außer-gewöhnlich.

Ich möchte dir hier meine Geschichte erzählen, den Werdegang einer radikalen Transformation, die in der Erfüllung meines größten Traumes mündete: einem freien, leichten, beschwingten Leben.

Wie du weißt, heiße ich Sophia. Doch damals, bevor meine große Wandlung begann, wurde ich nur „Oph“ genannt. Die anderen hatten einfach das „S“ und das „ia“ weggelassen, weil ich immer nur hungrig war, halt „oph- mäßig“.

Heute nennen sie mich nur noch Sophia, die Weise. Auch ich selber weiß inzwischen, dass ich zutiefst mit dieser gigantischen Weisheit der Schöpfung verbunden bin. Sophia ist ein wunderschöner Name. Monarch weist auf meine königliche Herkunft. Und wahrhaftig – ich bin die Königin meines schwingenden, bewegten, nektarsüßen, freien Lebens geworden.

Ich bin außer-gewöhnlich – wie eigentlich alles auf dieser Welt.

Die Menschen sagen mir, dass mein Prozess die Krönung des Außergewöhnlichen ist, ja, dass es in der ganzen großartigen Natur nichts Vergleichbares gibt. Und wenn ich selbst zurückblicke, erkenne ich: Ja, da ist etwas ganz Besonderes passiert - radikal, großartig, faszinierend.

Vielleicht bist du ja auch eine Raupe, die träumt? Vielleicht bist du so wie ich damals und träumst deine ureigene Vision eines beschwingten, freien, honigsüßen, gesunden Lebens?

Wie du diese Vision erfüllen kannst, erzähle ich dir nun in den neun Schritten meiner Wandlung. Für den ersten Schritt darfst du jetzt mit mir zurückkrabbeln in den Blätterwald, in dem alles begann.

## 1. Nimm alles auf



Flickr:USFWSmidwest, monarch caterpillar

Damals, als frisch geschlüpftes Kind sozusagen, interessierte mich nur das Essen, es war meine absolute Lieblingsbeschäftigung. Es ging mir einfach gut dabei, auch wenn ich immer wieder aus den alten Kleidern platzte. Es fiel auch nicht wirklich auf, da meine ganzen Freundinnen und Freunde ebenfalls vor sich hin-mümmelten und das frische Grün genossen.

Doch eines Tages hatte ich mich auf ein Blatt hochgerobbt, das oben eine kleine Ecke blauen Lichts freigab. Fasziniert blickte ich nach oben. Zum ersten Mal erahnte ich, dass die Welt weiter und größer war als mein geborgenes Grün. Ich

reckte meinen Kopf weiter durch das Blätterdickicht nach oben. Der Fetzen von goldgesprenkelter Bläue vergrößerte sich. Auf einmal nahm ich orangefarbene flattrige Wesen wahr, die in einem strahlenden Licht tanzten. Sie sahen majestätisch und erhaben aus, wie sie ihre orangegetupften Flügel schwingen. Ich konnte in dem Schwirren Worte verstehen. „Aus dir wird einmal etwas ganz Wunderschönes“, rief mir eines dieser geflügelten Wesen zu. Ein ganzer Schwarm dieser Engelwesen folgte ihr und bestätigte lachend „Ja, du wirst wunderschön - genauso wie wir. Wir leben die Süße des Seins. Die Welt ist schön, alles duftet nach Frühling, alles betört uns ... Wir sind so frei und leicht ... Du wirst sehen, auch du wirst dich wunderbar entwickeln.“ Mit diesem Versprechen flogen sie davon und ich zurück auf mein Blatt, das durch meinen Sturz heftig wogte. Ich rang um Balance, mein Kopf dröhnte. Alles wackelte, als ich erschöpft in tiefen Schlaf fiel.

Eigentlich waren das alles für mich Sätze ohne Sinn und vor allem ohne Erfahrung. Doch die Worte der orangefarbenen Engel hallten nach bis in meine Träume. In mir wuchs eine Sehnsucht, diesen schweren Leib zu verlassen und auch zu fliegen. Wie sollte das nur geschehen? Und doch – ich sah mich fliegend, schwingend, weit und frei.

Auf einmal wurde ich angestupst. Ein paar ganz junge Raupen krochen zu mir hin, als ob sie meinen Traum gehört hatten „Du spinnst ja, du meinst, du bist etwas Besseres als wir ... Bild dir ja nichts darauf ein ...“.

So behielt ich meine Sehnsucht und meine Träume für mich und knabberte weiter, mehr als je zuvor. Ich wurde immer größer und sprengte alte Strukturen.

Doch irgendwann war es genug mit dem vielen Grünzeug. Ich wollte ja nicht immer schwerer, nein, ich wollte immer leichter werden. Ganz von alleine begann ich, mit der Fresserei aufzuhören. Meine Sehnsucht vermittelte mir, mehr nach innen zu horchen und ich begann, mich zurückzuziehen. Das Plappern der anderen Raupen verlor an Wichtigkeit, zoomte sich in die Ferne.

*Die kleine Raupe Nimmersatt frisst und frisst und frisst, das weißt du ja bestimmt. Schmetterlingsraupen besitzen ein sogenanntes Außenskelett, das den Körper wie eine starre Haut umgibt. Dadurch stößt das Wachstum der Raupe relativ bald an seine Grenzen. Zur Häutung schwillt die Raupe an, bis die alte Haut platzt und durch Muskelbewegungen nach hinten weggeschoben werden kann. So erfährt sie mehrere Häutungen in ihrem Leben. Die Raupen führen meist ein verstecktes Leben und sind auch gut an ihre Umgebung angepasst.*

- Nimm alles auf an Informationen, was lebensbejahend und gesund ist. Das können Gespräche mit Menschen, Bücher, Videos, Audios etc. sein.
- Spreng immer wieder deine inneren Begrenzungen.
- Entwickle dich hinein in immer mehr Größe und Großzügigkeit.
- Nähre deinen Lebenshunger. Schreibe täglich deine Wünsche und Sehnsüchte auf.

## 2. Halte inne



Ja, und dann habe ich mich zurückgezogen, habe mich quasi eingegelt. Immer mehr und mehr.

Essen machte gar keinen Sinn mehr. Ich wollte meine Ruhe, nur für mich sein.

Ich kann gar nicht mehr genau sagen, was ich in diesem Zustand wirklich gedacht habe. Vermutlich gar nichts. Alles, was mir vormals Spaß gemacht hatte, fand innerlich keine Begeisterung mehr. Ich hatte das Gefühl, es löst sich alles auf, die ganze Welt verschwinde. Ich baute eine Schutzhülle um mich, um nicht so ausgeliefert zu sein und horchte auf die Prozesse in meinem Inneren. Manchmal hörte ich noch das Knabbern der Raupen auf

meinem Ast. Aber nur ganz dumpf wie durch viele Wattepuffer.

*Hat eine Raupe nach mehreren Häutungen ihre endgültige Größe erreicht, kommt der komplizierteste Schritt der Entwicklung: Die Umwandlung einer kriechenden, blätterfressenden Raupe in einen Schmetterling, der fliegen kann und sich von Blütennektar ernährt. Um diesen komplizierten Umwandlungsschritt in Ruhe durchführen zu können, muss die Raupe noch ein letztes Mal ihre Haut wechseln. Bei dieser letzten Häutung schlüpft aus der alten Haut jedoch keine neue Raupe mehr, sondern etwas, das zwar noch eine ähnliche Form hat, aber doch ganz anders aussieht, da es keine Beine mehr besitzt und meist einen wesentlich stabileren und härteren Chitinpanzer hat. Das ist die Puppe, manchmal auch Mumienpuppe genannt.*

- Halte inne. Schließe im Laufe des Tages immer wieder deine Augen und richte deine liebevolle Aufmerksamkeit nach innen.
- Spüre deinen Körper, deine Gefühle, deine Sehnsüchte. Schreibe sie weiterhin regelmäßig auf.
- Entwickle einen Schutz nach außen, damit du ungestört bist: Entweder sag anderen ganz konkret deine „Meditationszeiten“ oder visualisiere einen schützenden Lichtkegel oder Krafttiere oder was auch immer um dich herum.

### 3. Lass die Seele baumeln



Flickr: Kiwinz monarch chrysalis

Dann ließ ich mich hängen. Ihr Menschen würdet sagen, ich ließ die Seele baumeln. Ja, wahrlich, ich hing dort an meinem Ast und harrte der Dinge, die da kommen wollten. Ab und zu brachte mich ein leiser Wind ins Schwingen, aber die meiste Zeit hatte ich Ruhe und spürte unendlichen Frieden. Ich spürte, tief innerlich passierte etwas. All die alten Strukturen lösten sich auf und mit ihnen mein altes Denken, Wahrnehmen – ja eigentlich mein ganzes altes Sein.

Ob mir das Angst machte, willst du vielleicht wissen. Ehrlich gesagt, nicht wirklich. Es war zwar alles recht eng in meiner Schutzhülle. Aber

irgendwie war ich in einem besonderen Zustand. Ja, manchmal erahnte ich sogar, dass vielleicht etwas ganz Großartiges passierte, und empfand so etwas wie eine leichte Freude. Aber dieser Zustand war nicht wirklich geprägt von Gefühlen. Ich würde eher sagen, es entwickelte sich ein tiefes Vertrauen und eine Hingabe. Eine nie geahnte Kraft war spürbar, die innerlich die ganze Zeit arbeitete. Während ich einfach alles nur geschehen ließ.

*Wenn sich eine Raupe in ihren Kokon einspinnt, dann vollziehen sich parallel zwei Prozesse: Einerseits beginnt sich die Zellstruktur des Wurms fast vollständig aufzulösen, andererseits entstehen parallel neue Zellen, die sich von den Zellen des Wurms massiv unterscheiden. Diesen neuen Zellen haben die ForscherInnen den wundervollen Namen ‚imaginative‘ oder auch ‚Imagozellen‘ verliehen. Sie enthalten bereits die Informationen des Schmetterlings. Diese Zellen repräsentieren also so etwas wie eine Zukunft, die schon in der Gegenwart enthalten ist und nach Entfaltung strebt. Und je mehr das alte biologische System krisenhafte Zerfallsstrukturen zeigt, desto wirksamer und zahlreicher werden die Imagozellen. Das alte System erlebt dies als Bedrohung und versucht alles, um sie zu vernichten. Und tatsächlich gelingt es häufig, diese erste Generation von Imagozellen zu vernichten. Das ändert aber nichts an den Zerfallsprozessen im verpuppten Wurm, die weitergehen.*

- Nimm dir weiterhin Zeiten zum Innehalten.
- Erkenne deine selbstschädigenden Glaubenssätze. Löse sie auf, indem du sie dir bewusstmachst, die Emotionen darin freigibst und sie bewusst verabschiedest.
- Erahne die Erfüllung deiner Sehnsüchte, entwickle deine Vision.

## 4. Träume



Irgendwann wurde das Träumen stärker. Ich träumte von Freiheit, von Weite, von einem blau-goldgesprenkelten Himmel über duftenden Blumenwiesen. In meinem Blätterwald hatte ich noch nie so bunte, noch nie so duftende Blüten gesehen. Alle streckten ihre zarten Häuse und ihre üppig offenen Kelche zum Licht. Ich träumte, wie ich den Duft der Blumen einatmete. Ja, ich träumte sogar, wie ich den süßen Nektar genussvoll in mich einsog. Währenddessen flüsterten sie mir zu: „Hilf uns, den Duft des Lebens zu verbreiten. Hilf uns, die frohe Botschaft in die Welt zu tragen: Das Leben ist bunt und süß und voller Zauber.“

*Dabei entstehen diese neuen Zellen aber aus dem alten Raupenkörper, nur gehen sie in ihrer Art über das alte System und seine Ordnung hinaus. Diese neuen Imagozellen tauchen weiter auf und werden immer mehr. Schon bald kann das im Zerfall befindliche Immunsystem der Raupe diese Zellen nicht mehr schnell genug vernichten. So überleben immer mehr der Imagozellen diese Angriffe. Also geht es im Kern um einen Kampf zwischen dem Alten, das sich auflöst, und dem Neuen, das beginnt, sich zu strukturieren und zu organisieren.*

- Nimm dir weiterhin Zeit zum Innehalten
- Lass die alten Einstellungen los, atme sie immer wieder aus, schrei sie aus, tobe sie aus, befreie dich. Verbrenne sie mit Feuer, vergrabe sie in der Erde, ertränke sie im Wasser, gib sie dem Wind. Löse dich.
- Konkretisiere deine Träume. Gestalte deine Vision eines gesunden, glücklichen, erfüllten Lebens detailreich aus.

## 5. *Erlebe deine Vision*



Flickr: Ettore Balocchi, Nymphalidae -  
Danaus plexippus -3

Einmal regnete es am Morgen und ein Tropfen blieb an meiner Schutzhülle hängen. Kühl und angenehm feucht. Reflexartig wollte ich ihn erst abschütteln, doch er glitzerte so schön. Ich schaute ihn mir an: In diesem Tropfen sah ich eine orangegesprenkelte Gestalt von zarter Schönheit. Sie war in sich zusammengekauert und hinter einem zarten Schleier verborgen. Ich erschauerte voller Ehrfurcht. Hatte sich da eines dieser Engelswesen auf mir niedergelassen? Ich wollte mit ihm sprechen, doch es wiederholte nur meine Fragen. Ich wurde fast zornig und fragte immer wieder: „Wer bist du?“, und hörte wie ein Echo die Antwort „Wer bist du?“.

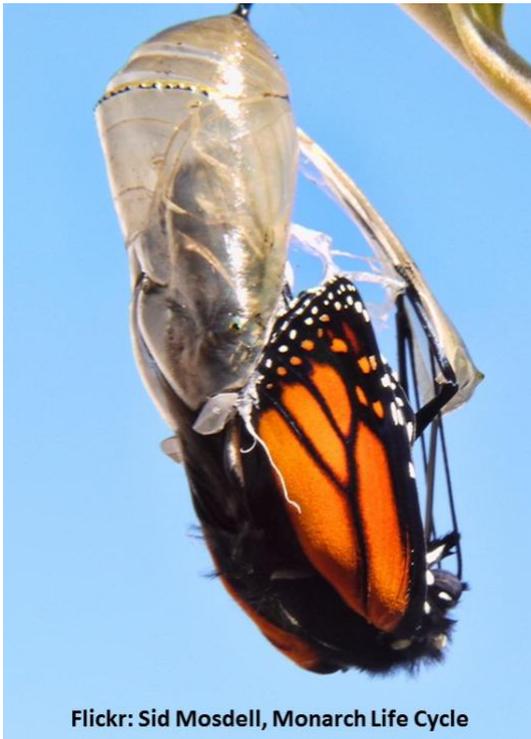
Ich sah dem Wesen in die Augen. Irgendwie kannte ich die Augen. Etwas kam mir vertraut und zugleich sehr fremd vor.

Und dann, irgendwann, dämmerte es mir: Das bin ja ich! Ich bin wunderschön, orangefarben, zart. Ein Jubel des Glücks durchströmte mich, erschauerte jede Zelle meines neuen Körpers. Alles bebte und in dieser Erschütterung bewegte sich meine Schutzhülle.

*Während also Teile des Alten in der RaupePuppeSchmetterling buchstäblich sterben, wird nach und nach die Zukunft geboren. Die immer mehr werdenden neuen Zellen beginnen, miteinander zu kommunizieren und sich zu verbinden. Sie beginnen, Gruppen und Netzwerke zu bilden. Immer mehr, immer verzweigter, bis sie die neue Struktur bilden. Sie fangen an, den Raupenkörper von innen zu verwandeln, bis alle Zellen des zukünftigen Schmetterlings nun nach dem neuen Plan arbeiten.*

- Male dir Bilder, gestalte dir Kollagen von deiner Vision eines glücklichen, erfüllten, gesunden Lebens. Hänge sie dir überall hin, wo du täglich vorübergehst. Schau sie dir jedes Mal bewusst an, verinnerliche sie.
- Lebe, als wenn die Vision sich bereits erfüllt hätte. Entwickle und stärke deine neuronalen Netzwerke, die dich Freude, Lebendigkeit, Sinnhaftigkeit und tiefes Glück empfinden lassen.

## 6. Entfalte dich



So war es an der Zeit, diese Schutzhülle aufzubrechen. Erst begann ich, mich zaghaft zu rühren und an die feinen und doch sehr stabilen Wände zu klopfen. Dann wurde mein Drang immer stärker und wilder. Ich wollte hier raus. Ich nutzte alle meine Kraft, um die Hülle zu sprengen, die mich so wunderbar geschützt hatte. Ich schüttelte mich. Plötzlich platze die Schutzhülle förmlich auf wie eine viel zu eng gewordene Hülse. Mein Körper bebte immer weiter. Ich streckte und reckte mich.

Dabei passierte etwas Erstaunliches. Im Schütteln und Drücken wurden etwas aus mir herausgepresst, das ich auffalten konnte. Ich merkte auf einmal, ich

bin groß und weit. Ich fühlte mich beinahe schwerelos. Auf einmal nahm ich wahr, dass etwas in mir schwang – frei und leicht. Ich wiederholte diese neue Bewegung. Freude überkam mich, Stolz und Kraft. Ich schwang diese neuen Flügel immer heftiger und weiter. Die letzten Reste des alten Denkens und Empfindens lösten sich in diesen ersten Flügelschlägen ab.

*Der Schmetterling entwickelt sich. Er sprengt das innere Gefängnis. In diesem Prozess werden sozusagen seine Flügel geboren. Durch den Druck gegen die Wände werden sie aus dem Körper beinahe herausgepresst. So robbt er sich heraus, breitet sich aus und beginnt zu fliegen: leicht, wunderschön und frei.*

*[Hier](#) findest du ein Video über die Entwicklung der Raupe zum Schmetterling. [Klicke hier](#).*

- Schüttle immer wieder die letzten Reste deiner alten Strukturen ab. Befreie dich.
- Löse dich auch von dem Schutzpanzer, den du dir zugelegt hast.
- Traue und vertraue deinen ureigenen Möglichkeiten.
- Stelle dir die Vision deiner Erfüllung vor und nimm gleichsam die Körperhaltung, die Gestik und Mimik an. Empfinde den Jubel in jeder Zelle deines Körpers. Verkörpere das Erreichen deines Zieles.

## 7. Fliege



Ja und was dann kam, ist einfach unbeschreiblich. Ich kann kaum Worte finden für das Glücksgefühl, das meinen Körper durchströmte, als ich zum ersten Mal abhob. Welch eine Leichtigkeit. Welch eine Erhabenheit. Welch eine Freiheit. Ich fühlte mich im Siegestaumel, in der Mitte völliger Glückseligkeit. Die Luft trug mich sanft wie eine Wolke aus Zärtlichkeit. Ich brauchte nur ganz leicht die Flügel zu bewegen und schon ging es vorwärts – heraus aus dem Blätterdickicht. Ich folgte den Sonnenstrahlen immer höher und höher hinaus. Ja, ich hatte das Gefühl, die Sonne zog mich magnetisch an. Das Himmelblau lockte mich. Voller begeisterter Aufregung flog ich hinaus aus

dem tiefen Grün in die Sonne des Lebens.

Mir kommen heute noch die Tränen der Rührung, wenn ich dir davon erzähle – solch ein Glück sollten alle erfahren dürfen. Es ist ein großartiger Prozess, der mich bis heute trägt: leicht, beschwingt und wundervoll.

*Die Flügel der Falter schlagen im Flug nicht einfach auf und ab, sondern drehen sich an der Basis, sodass sie eine „8“ beschreiben. Zu den schnellsten Faltern gehören die Schwärmer, deren Flügel ähnlich wie bei einem Kolibri schlagen. Sie können sich mit bis zu 50 km/h fortbewegen und im Flug, während des Nektarsaugens, auch stillstehen und sogar rückwärts fliegen. Als wechselwarme Tiere müssen sie sich erst aufwärmen, um fliegen zu können. Tagfalter nutzen dafür die Sonne. Durch die große Flügelfläche können sie dies auch bei bedecktem Himmel tun. Nachtfalter müssen sich durch Vibrieren der Flügel und die aus der Bewegung der Muskeln resultierende Wärme aufheizen.*

- Übe und verkörpere deine Vision, indem du immer wieder die 8 läufst, sie malst oder einzelne Körperteile (Augen, Arme, Beine, Hüften) in ihr bewegst.
- Stell dir immer wieder vor, wie das Licht der Liebe deine Vision erfüllt und sich in dir verkörperlicht.

## 8. *Schwinge gemeinsam*



Doch das war noch nicht das Ende meines Glücks. Eigentlich war es erst der Anfang. Je weiter ich in den azurblauen Himmel flog über Quellen, die glucksten, über Blumen, die knospten, über Felder, die sanft im Wind wogten – je mehr nahm ich wahr. Vor allem entdeckte ich sie, jene orangegeflügelten Engel, die von Blüte zu Blüte flogen. Ich schloss mich ihnen an und wurde aufgenommen in einem warmen, puffigen, fluffigen Willkommen.

Zu einem Schwarm dazuzugehören, für den ich schwärme und mit dem ich in Harmonie schwinge, ist unbeschreiblich: Es ist, wie getragen zu werden, in einer zarten Duftwolke. Es

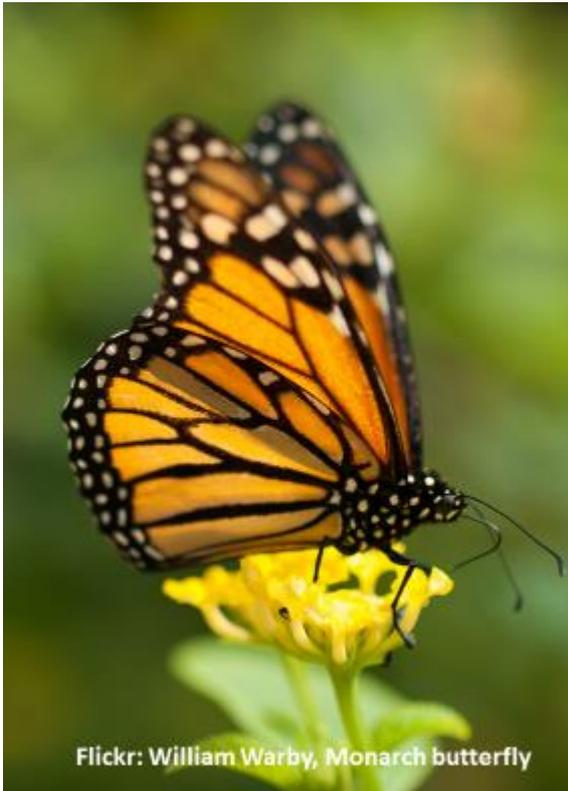
ist, wie gesungen zu werden, in einer Hymne der Leichtigkeit. Es ist, wie gestreichelt zu werden, von Millionen zarten Federn der Sinnlichkeit. Es belebt in mir ein wundervolles Vertrauen, einen schwingenden Schutz, eine feine Orientierung und einen Jubel von beglückender Verbundenheit.

Komm, lass uns gemeinsam schwingen!

*Die Monarchfalter fliegen oft in Schwärmen. Sie orientieren sich bei ihren Wanderungen am Sonnenstand. Durch die Wahrnehmung polarisierter Ultraviolettstrahlung ist diese Navigation auch bei bedecktem Himmel möglich. Zusätzlich haben sie im Kopf Magnetit eingelagert und können sich dadurch mithilfe des Erdmagnetfelds orientieren.*

- Finde Menschen mit ähnlichen Visionen. Finde dein Rudel, deinen Schwarm. Nutze dazu deine Intuition. Gestalte gemeinsame Ziel für ein gesundes, leichtes, freies und erfülltes Leben.
- Belebe in Begegnungen immer wieder deine Vision des Glücks – teile sie mit, verströme sie, lebe sie.

## 9. Verbreite die Fülle des Lebens



Hier siehst du mich auf einer Blüte, wie ich den süßen Nektar der Blumen trinke. Einfach köstlich. Und jede Blüte erzählt mir, ja, fordert mich auf, dass ich ihre Weisheit weitergebe. „Sophia, bitte erzähle den Menschen, wie unendlich schön die Natur ist: bunt, duftend, kreativ, anpassungsfähig, wandlungsfähig – erprobt seit Jahrmillionen. Bitte erzähle ihnen die frohe Botschaft des Erwachens hinein in ein üppiges Paradies. Es ist im Außen, doch sag ihnen, es ist auch in ihrem Inneren. Die Menschen sind gleichermaßen aus der Fülle der Natur geboren. Tief in ihren Herzen finden sie die Verbundenheit, die alles durchwebt.“

*Die erwachsenen Tiere nehmen mit ihrem Saugrüssel meist nur flüssige Nahrung auf, meist Blütennektar. Sie fliegen dazu eine Vielzahl verschiedener Blüten an und sind deswegen auch für deren Bestäubung wichtig. Einige Pflanzen mit tiefen Blütenkelchen können nur von Schmetterlingen bestäubt werden. Schmetterlinge verbreiten so die Blütenpracht, die unsere Herzen erfreut.*

- Nimm die süßen Momente deines Lebens besonders wahr. Schreib sie dir jeden Abend in dein Tagebuch. Notiere besonders die schönsten Erlebnisse des Tages. Lies sie dir immer wieder laut vor. Erlebe sie erneut in deiner Fantasie.
- Stell dir bitte vor, du lässt dieses schöne Erlebnis durch jede Zelle fluten und durch die weit schwingenden Zwischenräume und dann weiter hinaus in diese Welt.

## ***Sei außer-gewöhnlich!***

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich fühle mich dir sehr verbunden. Wir alle sind es – sobald wir außer-gewöhnlich sind. Wir sind voneinander isoliert in der sogenannten Normalität. Das Gewöhnliche entfremdet uns von uns selbst und damit gleichermaßen von der Welt.

Sobald wir das Bewusstsein unserer Einzigartigkeit beleben, können wir sie auch in unserem Gegenüber wahrnehmen. Egal ob Mensch, Tier, Pflanze oder Stein. Auf einmal erkennen wir, dass wir zutiefst miteinander verbunden sind in dieser großartigen Melodie der Schöpfung.

Tief in unserer einzigartigen Essenz sind wir verwoben in einem Schwarm, der gerade jetzt zu neuem Leben erwacht.

Komm, lass uns gemeinsam schwingen.

Herzlichst Sophia Monarch

## *eVision*

**eVision** bietet Menschen eine Plattform, die ihre Visionen, ihre Heil- und Erfolgsgeschichten mitteilen möchten. **eVision** möchte vernetzen und inspirieren, Wissen sammeln und verbreiten.

Schau doch mal auf die Homepage [www.evisionpublishing.de](http://www.evisionpublishing.de). Hier findest du Inspirationen zum Thema Heilung/Selbst-Heilung, Transformation, Potenzialentfaltung und gesellschaftliche Entwicklung.

Die Vision von **eVision** ist die individuelle und gesellschaftliche Transformation in ein gesundes glückliches erfülltes Leben für alle.

Begeistert dich das auch? Du hast doch bestimmt etwas beizutragen!

**Entwickle deine Vision – gestalte deine Zukunft. Jetzt!**

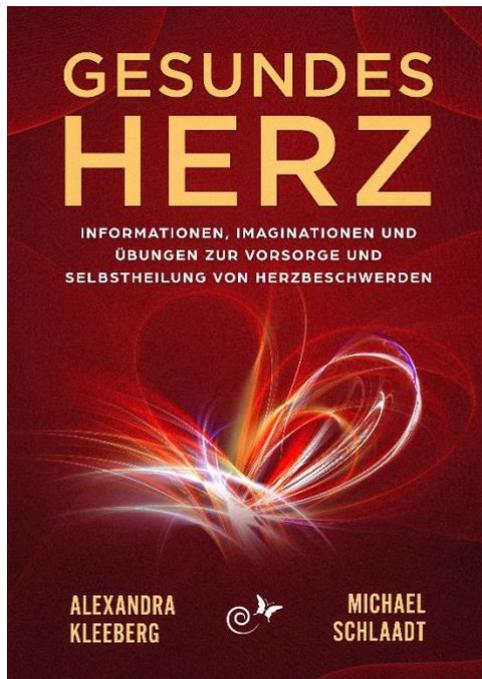
Herzlichst Alexandra & Dietrich



PS: Sollten dich die Schritte und Übungen begeistert haben, so findest du mehr Details, weitere Erklärungen und Übungen in dem Buch von Dr. Alexandra Kleeberg „Selbst-Heilung – Neun Schritte in deine Mitte“. Über unsere [Webseite](#), deine Buchhandlung oder bei [Amazon](#) kannst du es bestellen oder als [Kindle E-Book](#) oder [Hörbuch](#) downloaden. Dazu gibt es insgesamt 20 Imaginationen zur Transformation, die du dir als [MP3 bei Amazon](#) herunterladen kannst.

## WEITERE BÜCHER VON DR. ALEXANDRA KLEEBERG

---



### Gesundes Herz

**Übungen und Imaginationen für ein gesundes und glückliches Leben**

Autoren: Alexandra Kleeberg und Michael Schlaadt

Formate:

Taschenbuch in A5 Format, 187 Seiten

ISBN 978-3-946586-77-7

€ 14,95

E-Buch Kindle ISBN 978-3-946586-76-0

€ 4,95.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die ihre Gesundheit aktiv in die eigenen Hände nehmen möchten. Das Buch bietet wertvolle medizinische Informationen und auch ganz praktische Übungen und Imaginationen. Es soll dazu dienen, den Körper und die Seele von Spannungen zu befreien und das Bewusstsein

neu auszurichten auf eine gesunde, glückliche, erfüllte Zukunft.

Das Buch ist entstanden aus dem mehrjährigen Dialog zwischen einem Arzt und einer Psychologin und eröffnet die Reihe Medizin trifft Psychologie. Lassen Sie sich von dem Ergebnis begeistern.

Das Buch besteht aus 4 großen Teilen über 1. Herz-Rhythmusstörungen, 2. Herzprobleme, 3. Herzstress und 4. Herz-Kreislaufbeschwerden. Die verschiedenen vorgestellten Techniken, Übungen und Einstellungen regen an, den Zugang zur ureigenen Kraft, Kreativität und Weisheit zu öffnen. So kann das Vertrauen in die eigenen Selbstheilungskräfte und die eigenen Potentiale gefunden, gestärkt und entfaltet werden.

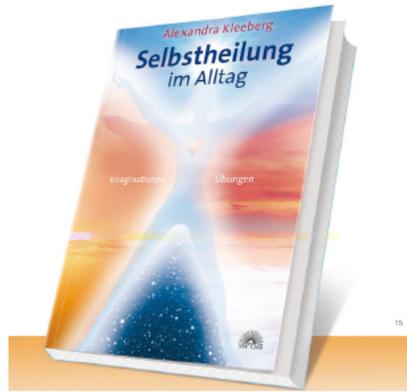
Sämtliche Übungen wurden von den Autoren in regelmäßigen Gruppentreffen, in vielen Workshops praktiziert, und sie haben darüber kontinuierlich Rückmeldungen bekommen, wie sie wann am besten wirken. Damit die Verfahren ihre Wirksamkeit entfalten können, bedarf es einer Vertiefung des Zugangs zu den Innenwelten des eigenen Körpers und vor allem Übung, Übung, Übung - jenseits von gesellschaftlicher Disziplin.

Neben umfangreichen leicht verständlichen medizinischen Informationen, vielen Geschichten, Imaginationen und praktischen Übungen enthält das Buch einen wertvollen Anhang mit zahlreichen Ressourcen zum Thema Herz: Zitate, Links zu kostenlosen Informationen und Filmen. Als Bonus gibt es einen Poetry Slam zur Psychosomatik des Herzens.

Das E-Buch ist als interaktives Buch konzipiert. Die Leser\*innen gelangen durch einfaches Klicken auf die Links direkt aus dem Buch zu den Ressourcen (Videos, Artikel, MP3...)

Die Imaginationen dieses Buches können als Album „**Herzlichst**“ zum Runterladen bei [Amazon](#), bei [iTunes](#) und im Online Buchhandel erworben werden.

**Selbtheilung im Alltag**  
Imaginationen | Übungen  
Paperback, 160 Seiten  
Via Nova Verlag  
ISBN 978-3-86616-286-0  
Zusätzlich CD mit  
15 Imagenationen



Dieses Buch ist ein Geschenk für alle, die sich mehr Leichtigkeit, Freude und Lebendigkeit im Alltag wünsche. Dabei muss gar nicht viel verändert, sondern vor allem mehr Bewusstheit ins tägliche Leben gebracht werden. Und schon erscheint die Welt in einem neuen Licht. Wer sich auf die leicht anwendbaren und inspirierenden Übungen, Anregungen und Meditationen dieses Buches einlässt, wird alsbald eine heilsame Verwandlung erfahren. So wird eine neue Qualität des Zeiterlebens und eine Welt der Wunder entdeckt, die direkt vor den Augen liegt. Jeder Tag ist einzigartig. Dieses Buch zeigt, wie es gelingen kann, dies Magie des Alltags ständig neu zu erfahren und dabei die eigenen Heilungskräfte zu beleben.

**Das Buch der Selbstheilung**  
Mit Imagination die inneren  
Potentiale stärken und entfalten  
Heilsame Übungen für die Reise  
nach innen  
Via Nova Verlag  
Paperback, 352 Seiten  
ISBN 978-3-86616-244-0



Dieses Buch vermittelt

- ♥ Umfassende Kenntnisse zur Selbstheilung sowohl aus unterschiedlichen Kulturen als auch aus Ergebnissen der neueren Hirnforschung, Epigenetik und Quantenphysik
- ♥ Anregungen zur Belebung der Imaginationsfähigkeit
- ♥ Übungen zur Stärkungen der ureigenen Selbstheilungskräfte
- ♥ Viele praktische Beispiele



## **Du bist Außergewöhnlich Tolle Tipps für coole Kids**

Kinderbuch

Hardcover A4, 64 Seiten

eVision Verlag

ISBN 978-3-946586-01-2

Dieses Buch ist als Miteinander-Buch für Familien, Kindergärten und Schulen entwickelt. **Du bist außergewöhnlich** ist das erste Buch der Kinderbuchreihe „Ich bin fantastisch“. Das Buch erzählt die großartige Verwandlung der Schmetterlingskönigin Sophia Monarch. Sophia möchte anregen, die ureigenen Kräfte und Möglichkeiten zu entdecken, zu beleben und zu entfalten. **Du bist außergewöhnlich** ist ein Malbuch

und ein Übungsbuch zur Belebung der Imagination, Auch Erwachsene können die Übungen durchführen und das eigene innere Kind mit Spontanität, Authentizität und Kreativität beleben.



## **Du bist Herzlich Abenteuer mit Simpa und Pasy**

Kinderbuch

Softcover A4, 75 Seiten

Verlag: eVision

Erscheinungsjahr: 2018

ISBN: 978-3-946586-78-4

„**Du bist herzlich**“ ist ein Miteinanderbuch für Familien, Kindergärten und Schulen. Im 2. Buch der Reihe „Ich bin fantastisch“ erklärt diesmal die Schmetterlingsdame Sophia Monarch das unabhängige Nervensystem mit Sympathikus und Parasympathikus, dargestellt von dem Löwen Simpa und der Löwendame Pasy. Die Abenteuer mit Simpa und Pasy zeigen viele Möglichkeiten, mit

Gefühlen wie Angst und Wut umzugehen und sich danach wieder zu beruhigen. In Form von Zauberformeln gibt es Übungen zur Beruhigung, zur Heilung und für einen tiefen Schlaf.

*AbraKadabra!*

„**Du bist herzlich**“ ist ein Malbuch und ein Übungsbuch zum Verständnis des Körpers und zur Belebung der Imagination. Es weist Kindern und Erwachsenen Wege, gut mit dem eigenen Körper umzugehen und immer wieder in Balance zu finden.