

Ingrid Vallières

# Finde Deine Lebensbestimmung



**7 Schlüsse  
zu einem erfüllten  
Leben**

Herausgeber  
Ingrid Vallières  
CMI Creative Management International  
Hirschhalde 1B  
78073 Bad Dürkheim  
info@lebensbestimmung.com  
www.lebensbestimmung.com

**ACHTUNG:** Sie haben nicht das Recht zum Abdruck oder Verkauf dieser Schrift.  
Sie dürfen auch nicht den Inhalt dieser Schrift verbreiten oder verkaufen

© 2017 CMI Creative Management Int. Ingrid Vallières

**Alle Rechte vorbehalten.** Kein Teil dieses Reports darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder in irgendeiner Form übermittelt werden, weder elektronisch, mechanisch oder in sonst irgendeiner Form. Sie dürfen den Inhalt, oder Auszüge davon, nicht verkaufen, weitergeben oder anderweitig vervielfältigen bzw. in irgendeiner Form gewerblich nutzen.

**Haftungsausschluss und rechtliche Hinweise:** Die hierin enthaltenen Informationen stellen die Meinung des Autors zum Zeitpunkt der Veröffentlichung dar. Der Autor behält sich das Recht vor, Inhalte zu ändern und zu aktualisieren. Der Bericht dient nur zu Informationszwecken. Wenn Beratung über rechtliche oder damit zusammenhängende Angelegenheiten erforderlich ist, sollten die Dienste eines vollständig qualifizierten Professionellen gesucht werden. Dieser Bericht ist nicht zur Verwendung als Quelle für rechtliche oder buchhalterische Beratung vorgesehen.

Ingrid Vallières

# **Finde Deine Lebensbestimmung**



**7 Schlüssel  
zu einem erfüllten  
Leben**



## Inhaltsangabe

Seite 4

***Was ist das Leben?***

***Lebensschule Erde – Erkenne deine Bestimmung***

Seite 5

***Schlüssel Nr. 1 - Werde, was du bist!***

***Nimm dein Leben selbst in die Hand!***

Seite 7

***Schlüssel Nr. 2 - Höre auf deine innere Stimme***

***und achte auf Zeichen und Botschaften!***

Seite 9

***Schlüssel Nr. 3 - Lerne aus deinen Lebenserfahrungen***

***und den Lebenserfahrungen anderer!***

Seite 11

***Schlüssel Nr. 4 - Sei offen für Veränderung!***

Seite 13

***Schlüssel Nr. 5 - Sei dankbar - für alles und jeden***

***und du wachst über dich hinaus!***

Seite 15

***Schlüssel Nr. 6 - Die magische Kunst des Verwandelns***

Seite 17

***Schlüssel Nr. 7 - Die Welt bist du - du bist die Welt!***

Seite 18

***Persönliche Einladung***



## Was ist das Leben?

*Das „Leben“ ist  
ein Mysterium,  
eine Reise,  
ein Geschenk,  
ein Fitness-Studio,  
eine Schule,  
eine Verpflichtung,  
eine Spielwiese,  
eine Herausforderung...*

*Wie auch immer das Leben definiert werden mag, wir Menschen sind angehalten, aus unserem Leben ein Kunst-Werk zu machen, unsere Chancen wahrzunehmen, unsere Potenziale zu entwickeln und so zum Lebens-Künstler zu werden mit effektivem Lebens- und Zeit-Management!*

### Lebensschule Erde – Erkenne deine Bestimmung

Die Seele befindet sich auf einer langen Reise durch die Zeit und setzt sich verschiedene Aufgaben und Ziele. Die Lebensaufgabe spiegelt sich in unseren Begabungen und Talenten als auch in unseren Konflikten und Herausforderungen wider. Sie prägt unsere Persönlichkeit, unsere Aktivitäten und unsere Entwicklungs-Ziele im Leben.

Die Lebensbestimmung ist der Motor unserer Aktivität, unserer Sinnfindung und unseres Engagements. Alle Aufgabenstellungen im Leben erhalten ihren Impuls von der grundlegenden Zielsetzung, die sich die Seele selbst zu Beginn des Lebens gesetzt hat!



## Schlüssel Nr. 1

**Werde, was du bist! - Nimm dein Leben selbst in die Hand!**

*Wir leben alle unter dem gleichen Himmel,  
aber wir haben nicht alle den gleichen Horizont  
(Konrad Adenauer)*

Du bist hier aus einem bestimmten Grund, den dein höheres Selbst kennt!  
Jeder Mensch ist ein einzigartiges Individuum mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Anlagen. Mache dir klar, mit welchen Charaktereigenschaften und Talenten du ausgestattet bist und was du mit diesen Voraussetzungen im besten Falle schaffen kannst.

Welche Ziele möchtest du erreichen? Was ist dein Traum?  
Mit welcher Einstellung möchtest du deinem Leben begegnen?

Nimm eine positive Einstellung zu dir selbst sein - sei dein eigener bester Freund!  
Du bist die einzige Person, mit der du dein gesamtes Leben verbringen wirst!  
Schaffe für dich selbst die besten Voraussetzungen, dein Leben zum Erfolg zu führen! Genieße, was du hast und was du tust! Die Freude ist der Kompass, der immer wieder zeigt, ob du noch auf dem richtigen Wege bist.  
Erlaube nicht, dass sich die Freude in Sorge, Zweifel und Verbissenheit umschlägt!

Die richtige Perspektive sorgt dafür, dass du die richtigen Entscheidungen triffst, rechtzeitig bemerkst, wenn Veränderungen angesagt sind und auch mögliche Hürden überwinden kannst, um zu einem guten Ergebnis zu kommen!

Die wahre Freiheit liegt in unserem Denken. Nutze deine Freiheit und definiere deine Einstellung, mit der du deinem Leben begegnen willst! Du bist der einzige Mensch, der für deine positive Einstellung sorgen kann!  
Das Leben ist deine Bühne - sei Hauptdarsteller in deinem eigenen Stück!  
Nimmst du die Herausforderung an?



## Schlüssel-Fragen:

Wie lautet meine Power - Einstellung zu mir selbst?

.....

Wie lautet meine Power - Einstellung zum Leben?

.....

Entscheide dich jetzt, dein Leben voll und ganz selbst zu gestalten!  
Welche Handlungen stehen sofort an?

.....

.....



## Schlüssel Nr. 2

### Höre auf deine innere Stimme und achte auf Zeichen und Botschaften!

*Das Gewissen ist der erleuchtetste Philosoph  
(Jean Jacques Rousseau)*

Wir sind alle mit einem untrüglichen, exakten inneren Lebens-Kompass ausgestattet:  
- unser Gewissen, unsere innere Stimme weiß immer, was auf dem höchsten Niveau von Lebensqualität das Beste für uns ist! In jedem Leben sind wir mit allen Anlagen ausgestattet, die wir für die Erfüllung unserer Lebens-Mission benötigen!  
Das Leben macht keine Fehler! Vertraue auf die Weisheit des Lebens!

Wie oft war der erste Eindruck der richtige - nur weil du ihn nicht wahrhaben wolltest, bist du über ihn hinweg gegangen. Verstimmungen und Ent-Täuschungen sind oft eine Folge davon.

Es erfordert Mut und Konsequenz, die innere Stimme zu hören und ihr zu folgen!  
Aber langfristig erfordert es noch mehr Kraft und Aufwand, ihr nicht zu folgen!  
Kannst du dir das leisten?

Da im Leben alles miteinander verbunden ist und in Resonanz zueinander schwingt, gibt es viele äußeren Zeichen und Symbole, die anzeigen, wie es um unsere Belange bestellt ist. Viel Ärger und unnötige Arbeit hätte man sich ersparen können, hätte man nur die offensichtlichen Botschaften beachtet!

Verwelkte Blumen von einem Verehrer, eine verloren gegangene Visitenkarte, Unfälle auf dem Weg zu einem Treffpunkt, Krankheit nach einem unterschriebenen Vertrag, ein versäumtes Flugzeug usw. - sind beispielsweise negative Anzeichen für eine Unternehmung und deuten auf einen ungelösten inneren Widerspruch hin.  
Gehe in dich und höre, was dir das Leben hiermit sagen will und welche inneren Widerstände von dir erkannt und gelöst werden wollen!

Ist eine Unternehmung mit der inneren Haltung in Übereinstimmung, sind auch die Begleiterscheinungen positiv - die Abläufe klappen, man bekommt Hilfe und Anerkennung, die richtigen Informationen gelangen zu uns, unverhoffte Verstärkung und Unterstützung sorgen für eine reibungslose Umsetzung.

Verstimmungen und Hindernisse sind Lektionen des Lebens und fordern dich auf, deine Haltung zu überdenken!



## Schlüssel-Fragen:

Wann hast du nicht auf deine innere Stimme gehört und hast Zeichen übersehen?  
Wie lautete die Botschaft?

---

---

Welche Eigenschaft hat dir gefehlt, um die Botschaft ernst zu nehmen?  
Was hätte es dich gekostet?

---

---

Entscheide dich jetzt, in Zukunft diese Charakterqualität mehr auszubauen, um  
deinem inneren Wegweiser voll zu vertrauen! Was wirst du ab heute tun?

---

---



## Schlüssel Nr. 3

### Lerne aus deinen Lebenserfahrungen und den Lebenserfahrungen anderer!

*Klug ist jeder - der eine vorher, der andere nachher!  
Wer nicht gewillt ist, aus der Vergangenheit zu lernen,  
ist gezwungen, sie zu wiederholen!*

Auf dem Weg zur Meisterschaft des Lebens benötigen wir viele Erfahrungen. Entscheidend ist, welche Schlussfolgerungen wir aus diesen Erfahrungen ziehen - sie machen uns zu dem, was wir sind und bilden unseren Charakter.

„Fehler“ sind dazu da, zu lernen, zu reifen und um uns selbst darin zu erkennen! Es zeigen sich Schwächen und Selbsttäuschungen in unseren Fehlern, die es zu beheben gilt, und sie sind wertvolle Lektionen in unserem Lebens-College! Damit sich das teure Lehrgeld auch bezahlt macht, ist es klug, die Lektionen rasch zu studieren, mit selbstkritischer Haltung zu neuen Lösungen zu finden, um im Lebens-College zur nächsten Stufe zu schreiten, anstatt sich in langweiligen Wiederholungen abzumühen! „Dummheit“ bedeutet nicht Abwesenheit von Wissen, sondern wider besseres Wissen handeln!

Das Leben ist die beste Universität und lehrt uns genau das, was wir in jeder Lebensphase benötigen. Wir bekommen nicht immer das, was wir wollen, aber wir bekommen immer das, was wir zur Entfaltung benötigen!



## Schlüssel-Fragen:

Was war dein größter „Fehler“ im Leben?

.....

Was hast du dabei über dich gelernt?

.....

Welche Charaktereigenschaft hättest du gebraucht, um auf direktem Wege zu einem positiven Ergebnis zu gelangen?

.....

Wie sieht dein Schulungsprogramm für dieses Leben aus?  
Welche Prioritäten wirst du nun setzen?

.....



## Schlüssel Nr. 4

### Sei offen für Veränderung!

*Starrheit ist ein Begleiter des Todes,  
Geschmeidigkeit ein Begleiter des Lebens  
(Laotse)*

*Lieber altbekanntes Leid als unbekanntes Glück  
(Erich Fromm)*

Glück, Frieden, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit, Selbstvertrauen, Erfolg sind keine Zufälle, sondern Früchte richtigen Denkens und Handelns! Positive Zustände bleiben nur dann unsere Begleiter, sofern sie immer wieder neu aufgeladen, gepflegt und weiter entwickelt werden.

Wie viele Menschen WAREN einmal sehr erfolgreich und sehr glücklich, aber in ihrem späteren Leben verlieren sie alles, geraten „unter die Räder“ und enden im Nichts! Sogar äußerst prominenten und wohlhabenden Menschen ergeht es so, obwohl sie sich jede Hilfestellung, jede Kur, jedes Coaching, jede Urlaubsreise leisten können. Wie ist das möglich?

Eine Lebensreise ist wie eine kurvenreiche Straße. Manchmal muss man den Gang hinauf- und manchmal herunterschalten. Hängt man zu sehr an Gewohntem, so mangelt es an Lebensenergie und neuen Impulsen. Das Leben ist Veränderung! Sei mutig und begrüße neue Entwicklungen! Die Natur regeneriert sich, die Körperzellen erneuern sich, jeder Himmelskörper ist in Bewegung! Der Mensch kann sein Denken, Wissen und Handeln kontinuierlich auffrischen und mit neuen Impulsen anreichern! Probiere etwas Neues aus, nimm ungewohnte Perspektiven ein, gehe neuen Entwicklungen vertrauensvoll entgegen - und dein Leben bleibt jugendlich und geschmeidig! Jeder Tag ist ein Neuanfang! Hab Vertrauen - die Zukunft hält überraschende Chancen für dich bereit!



## Schlüssel-Fragen:

Welche Veränderungen stehen bei dir an?

Welche alten Gewohnheiten wollen verabschiedet werden?

.....

.....

Welche Veränderung in deinem Leben wünschst du dir?

Was hat dich bislang daran gehindert, diese zu verwirklichen?

Was muss sich in deinem Innern zuerst verändern?

.....

.....

.....



## Schlüssel Nr. 5

### **Sei dankbar - für alles und jeden und du wächst über dich hinaus!**

*Wer nicht danken kann, kann auch nicht lieben  
(Jeremias Gotthelf)*

*Dankbarkeit ist der Königspfad zu einem erfolgreichen Leben  
(Catherine Ponder)*

Dankbarkeit wird in vielen spirituellen Geisteshaltungen als Schlüssel zu Wohlstand, Glück und Vergebung benannt / angegeben. Dankbarkeit zeigt eine weise Lebenseinstellung des Menschen an - nämlich zu wissen, dass alles, aber auch wirklich ALLES im Leben einen Sinn hat, vom Leben gut gemeint ist und zu unserer Entwicklung beiträgt!

Für positive Ereignisse und Erfolge kann man durchaus dankbar sein, auch wenn man seinen Teil dazu beigetragen hat und sie einem nicht nur in den Schoß gefallen sind. Dankbarkeit bezeugt ein Erkennen des Schicksal-Masterplans in Action! Geschenke, glückliche Zufälle sind aber nicht „gratis“, sondern das Leben spielt uns hier einen Ball zu, um uns zu mehr Einsatz und bewussterer Lebensführung zu bringen - ein Test und eine Chance, um unseren Charakter zu stärken!

Was ist nun mit den unerfreulichen Ereignissen im Leben?

Kann man für sie auch dankbar sein? Gerade durch sie erkennen wir den noch viel intensiveren Entwicklungs-Auftrag im Leben.

Verluste - das Leben nimmt nur das, was wir nicht mehr benötigen bzw. wir kommen ohne diesen Besitz oder diesen Zustand leichter in eine höhere Entwicklungsebene.

Trennung, Tod - macht uns den wahren Wert von Beziehungen und vom Leben allgemein bewusst, so dass wir mehr Wertschätzung entwickeln und den Blick fürs Wesentliche erlangen können.

Ent-Täuschung - das sichere Indiz dafür, dass wir uns täuschen und uns unbedingt von Illusionen befreien sollten.

Krankheit - keine Krankheit will, dass man nachher so weiter lebt wie vorher.

Krankheit will, dass sich der Mensch endlich lebt und seinen eigenen Weg geht!

Krisen - sind sichere Hinweise auf verschleppte Entwicklungen. Schon lange stand eine Veränderung an, die aber immer wieder hinaus geschoben wurde.

Das Leben möchte durch negative Ereignisse unsere Aufmerksamkeit auf das Wesentliche lenken! „Heilung von Irrtümern und Schulung von Bewusstsein“ ist angesagt! Begrüße die Lektionen des Lebens und bedanke dich dafür!

Entschlüssele die Botschaft, die dich befreien wird und dich auf deinem Lebensweg einen Riesenschritt weiterbringen wird!



## Schlüssel-Fragen:

Welche Geschenke hast du im Leben erhalten?  
Mit welchen Anlagen und Fähigkeiten bist du ausgestattet?  
Welche Erfolge hast du in deinem Leben erreicht?  
Danke dem Leben für all diese positiven Dinge

.....

.....

.....

Haderst du noch mit bestimmten Ereignissen?  
Mit dem Verhalten von bestimmten Menschen?  
Welches ist der innewohnende positive Impuls?  
Bedanke dich dafür und löse jede Verstrickung auf!

.....

.....

.....



## Schlüssel Nr. 6

### Die magische Kunst des Verwandeln

*Auch eine schwere Tür  
hat nur einen kleinen Schlüssel nötig.*

(Charles Dickens)

Leid, Schmerz und Verstimmung zeigen eine falsche Erwartung, einen falschen Anspruch an sich oder an die Umwelt an.

Lebenskunst bedeutet, das Juwel unter dem Tand herauszufinden, die Perle in der Auster zu entdecken.

Die wahre Alchemie besteht darin, scheinbar minderwertige Substanzen in hochwertige umzuwandeln = im Leben bedeutet das, aus Stress, Überforderung, Verlust, Krisensituationen das Wachstumspotenzial herauszulesen und in persönlichen Fortschritt umzuwandeln!

Ganz ehrlich: Kommen wir immer weiter in Zeiten, in denen es uns gut geht? In entspannten Situationen, wenn alles seinen gewohnten Gang geht, denken wir wenig daran, Verbesserungen anzustreben und uns neu zu orientieren. Zu bequem ist die Komfortzone, zu einladend die Annehmlichkeiten!

Wenn du im Stau zur Arbeit fährst, freue dich darüber, dass du Arbeit hast! Und darüber, dass du ein Auto hast, nicht jeder Mensch kann das von sich behaupten! Wenn du einen Rasen zu mähen und Fenster zu putzen hast, freue dich darüber, dass du eine Wohnung oder ein Haus hast! Wenn dir Störgeräusche zugemutet werden, freue dich darüber, dass du ein gutes Gehör hast! Wenn du Grund hast, dich zu beschweren, freue dich darüber, dass du über ein klares Wahrnehmungsvermögen und gutes analytisches Denken verfügst!

Wenn du Schmerzen hast, bist Du in einem Wachstumsprozess - erkenne dein Potenzial und freue dich auf die bessere Zeit danach! Wenn du schwierige Lebenssituationen zu bewältigen hast und Krisenzeiten dich einholen - das sind Geburtsschmerzen zu einer neuen freieren Lebensphase! Verschwende keine Zeit und lerne daraus!

Du sollst nicht in Mittelmäßigkeit leben, du wirst auf ein anspruchsvolleres Niveau gebracht! Klage nicht über zu eng gewordene Kleider - kaufe größere Kleider und nimm dir den Raum für größere Träume, Projekte und Kreationen!

Sei ein Lebenskünstler und sieh in allem die Perle in der Auster!





## Schlüssel-Fragen:

Welche Symptome weisen deinen Weg in eine freiere Zukunft?  
Welche Einstellung sollst du ändern?

.....

.....

Welche Erfahrung war die schwierigste Krise in deinem Leben?  
Welche Perle war darin versteckt? Hast du diese ganz verstanden und umgesetzt?

.....

.....

.....

Entscheide dich, als Lebens-Künstler mit dem Zauberstab der Erkenntnis jedes Hindernis in gesteigerte Lebensqualität zu transformieren!  
Wo fängst du an?

.....

.....



## Schlüssel Nr. 7

### **Die Welt bist du - du bist die Welt! Das Prinzip der Einheit!**

*Erkenne das Ewige und du bist weise.*

(Konfuzius)

*Alle Erweiterung unserer Erkenntnis entsteht aus dem  
Bewusstmachen des Unbewussten.*

(Friedrich Wilhelm Nietzsche)

Was ist der Mensch?

Wir sind ausgestattet mit einem Bewusstsein, welches wir selbst steuern können. Wir haben viele Milliarden Nervenzellen in unserem Gehirn, ein riesiges Potenzial, welches wir nur teilweise nutzen.

Unser Unterbewusstsein ist zu ungeheuerlichen Leistungen fähig und enthält mehr Informationen und Fähigkeiten, als wir uns vorstellen können.

Unsere Intuition und unsere geistigen Fähigkeiten sind angelegt, auch hier ist das Potenzial weit höher als wir bislang nutzen. Mit dieser Fähigkeit können wir alle Rätsel der Welt lösen. Wenn wir eins werden mit einer Materie, einem Thema, alle Schranken der Trennung aufheben, können wir alle Antworten erhalten, die wir suchen.

Warum sind wir dann noch nicht die intelligenteste, schöpferischste Rasse auf Erden? Warum stehen wir uns oft selbst im Weg und vermindern sogar nach und nach unseren eigenen Lebensraum?

Es fehlt uns an Vertrauen, wir glauben nicht an unsere gigantischen Möglichkeiten und lassen uns von außen auf alltägliches Niveau herunter manipulieren.

Nach dem Gesetz der Resonanz findest du die für dich richtigen Chancen und Möglichkeiten - oder sie finden dich. Die Probleme der Welt können dir spiegelbildlich zeigen, welche Anlagen und Irrtümer individuell behoben werden sollten, bevor du an die Fülle deiner Kompetenzen und Kraftquellen gelangst. Durch Bewusstmachung werden sie frei gesetzt und durch Haltungstraining stehen sie dir immer mehr zur Verfügung.

**Sei du selbst, lebe deine Größe und sei frei!**



## Persönliche Einladung

*Diese 7 Schlüssel sind die Grundlage für ein erfülltes Leben.*

*Beginne mit dem Schlüssel, der Dich am meisten anspricht.*

*Viele meiner Klienten erhalten einen regelrechten Schub an Lebensglück,  
wenn sie in einem persönlichen Gespräch direkt an ihrem spezifischen Punkt arbeiten.*

*Wenn auch Du die Abkürzung zu Deiner Lebensbestimmung nehmen möchtest,  
dann nutze die Möglichkeit eines persönlichen Coachings mit mir!*

*Schicke mir eine E-Mail mit dem Betreff "**7 Schlüssel Coaching**"  
an [info@lebensbestimmung.com](mailto:info@lebensbestimmung.com).*

*Deine Lebensaufgabe erwartet Dich!*

**Deine Ingrid Vallières**