

Laura Malina Seiler

LOVE

*21 spirituelle
Botschaften für
mehr Vertrauen
ins Leben*

CODES

MALIA 

*Dieses Buch ist dir und der
grenzenlosen Liebe in deinem
Herzen gewidmet.*

*Auf dass du diese Liebe
nie wieder zurückhältst,
sondern sie zu deinem inneren
Kompass werden lässt.*

VORWORT _S. 07

ÜBER DIE AUTORIN _S. 09

SIEBEN IDEEN _S. 10

Wie du das Buch für
dich nutzen kannst

01 DANKBARKEIT _S. 12

Sei dankbar für das,
was bereits da ist

02 HEILUNG _S. 22

Nutze den Moment als
Chance zur persönlichen
Entwicklung und für Heilung

03 VERGEBUNG _S. 30

Vergib dir und anderen,
um in deine innere Freiheit
zurückzukehren

04 INTUITION _S. 38

Vertraue deinem Bauchgefühl

05 LOSLASSEN _S. 46

Lass los und vertraue
dem Fluss des Lebens

06 HERZ _S. 52

Öffne dein Herz und erlaube
dir, zur Quelle der Liebe
zurückzufinden

07 INTENTION _S. 58

Schicke die Energie,
die du morgen
erleben möchtest,
heute in die Welt

08 ANGST _S. 64

Vertraue darauf, dass
alles zu seinem richtigen
Zeitpunkt geschieht

09 BEZIEHUNGEN _S. 72

Umgeb dich mit
positiven Energien
und Menschen

10 GLAUBE _S. 82

Vertraue darauf, dass
du auf deinem spirituellen
Weg geführt wirst

11 ANNEHMEN _S. 88

Fokussiere dich auf das,
was du ändern kannst

12 WUNDER _S. 96

Glaube an Wunder und wage
es, deine Träume zu verfolgen

13 INNERER DIALOG _S. 102

Erkenne die Macht der
Gedanken und deiner Sprache

- 14 **HIER & JETZT** _ S. 110
Lebe jetzt
- 15 **KREATIVITÄT** _ S. 118
Glaube daran, dass in dir ein
kreatives Genie existiert
- 16 **NATUR** _ S. 126
Verbinde dich mit Mutter Erde
- 17 **VISUALISIERUNG** _ S. 134
Erschaffe eine erfüllte Zukunft
- 18 **GEBEN** _ S. 144
Stelle dich dem Leben
zur Verfügung
- 19 **SCHATTEN & LICHT** _ S. 154
Nimm alles an,
was zu dir gehört
- 20 **PERSPEKTIVE** _ S. 160
Frage dich, wie es wirklich ist
- 21 **FREUDE** _ S. 166
Lebe voller Begeisterung
- BLESSINGS** _ S. 172
- IMPRESSUM** _ S. 175

VOR- WORT

Ich hatte die Eingebung zu diesem Buch im Sommer 2022, als ich in einer wunderschönen alten Kirche in der Mitte von New York City nach einem Moment der Ruhe suchte. Ich bin kein religiöser Mensch, aber ich liebe die Ruhe, die Kirchen ausstrahlen, und für mich sind Kirchen immer ein Ort, an dem ich mich gut mit meiner inneren höheren Führung verbinden kann. Ich war einige Tage zuvor mit meiner besten Freundin Dominique spontan nach New York geflogen, und wir hatten so viel in der kurzen Zeit erlebt, dass ich mich nach etwas Ruhe sehnte. Dominique war an unserem letzten Tag bereits morgens zurück nach Deutschland aufgebrochen, doch da mein Flug erst abends ging, hatte ich noch Zeit, die Stadt alleine zu erkunden. So kam es also, dass ich mitten in New York eine alte Kirche fand und den starken Impuls verspürte, mich dort in eine der hinteren Reihen zu setzen und für einige Momente die Augen zu schließen. Nach ein paar Minuten, die ich dort einfach nur ganz still saß und die beruhigende Energie dieses Ortes spürte, hörte ich eine

leise innere Stimme, die mir sagte: Schreib ein Buch mit 21 spirituellen Botschaften, die jedem, der sie liest, mehr Vertrauen ins Leben schenken.

Da ich schon zuvor oft plötzliche Ideen empfangen habe, gehe ich mit ihnen immer sehr behutsam um. Ich vertraue darauf, dass sie aus einem höheren Grund zu mir kommen und an meine innere Herzensstür klopfen. Ich öffnete meine Augen und wie immer, wenn ich diese kreative Stimme in mir höre, machte ich eine neue Notiz in meinem Handy und schrieb mir den Titel des Buches dort hinein: Love Codes – 21 spirituelle Botschaften für mehr Vertrauen ins Leben. Als ich aus der Kirche in das beschäftigte New York heraustrat, wusste ich, dass ich dieses Buch schreiben würde. Ich trug es seitdem immer in meinen Gedanken mit mir und nach und nach kam durch mein eigenes Leben, durch meine eigenen Erfahrungen, die ich in dieser Zeit gemacht hatte, eine Botschaft nach der anderen zu mir.

Wenn es aber so etwas wie eine übergeordnete Botschaft gibt, dann ist es wahrscheinlich diese:

*Nach jeder Dunkelheit kommt wieder Licht,
genauso wie nach jeder Nacht
die Sonne wieder aufgeht.*

*Wenn wir es schaffen, uns bereits in der
Dunkelheit an dieses Wissen, das wir in uns
tragen, zu erinnern, werden wir die Stürme
des Lebens sicher überstehen.*

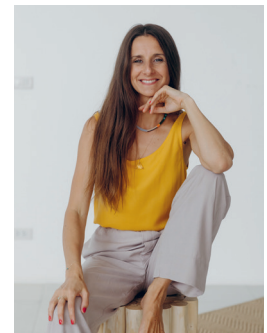
Dieses Buch kann dich darin unterstützen, wieder in deine Selbstwirksamkeit zu finden und ein tieferes Verständnis von Liebe in dir zu entwickeln. Lies dieses Buch mit einem offenen Herzen und lass die Worte tief in deine Seele sinken. Du wirst durch die Verbindung mit deinem höchsten Selbst alten Schmerz und Ängste loslassen und eine vollkommen neue Perspektive einnehmen können.

Mit *Love Codes* wünsche ich dir Momente, in denen du genau das erkennst. Momente, die dich feststellen lassen, dass eine Veränderung in dir auch etwas um dich herum verändert. Momente, in denen es dir gelingt, dich an die Liebe in dir zu erinnern. Momente, in denen du inmitten des Sturms das Vertrauen findest, dass jedem Sturm irgendwann der Regen ausgeht und der Himmel danach wieder blau sein wird.

Ich hoffe, dass dieses Buch ein kleiner Leuchtturm für dich sein darf, der dich sicher zu deinem inneren Hafen führt und dir Geborgenheit schenkt.

In Liebe, *Laura*

Laura Malina Seiler, geboren 1986, ist #1 Spiegel-Bestseller-Autorin, Coachin, Speakerin und Podcasterin. Mit ihrem #1-Podcast „happy, holy & confident“ und ihrem Live-Online-Programm „Rise up & Shine Uni“ hat sie eine neue, moderne spirituelle Bewegung im deutschsprachigen Raum geschaffen.
www.lauraseiler.com · [@lauramalinaseiler](https://www.instagram.com/lauramalinaseiler)



SIEBEN IDEEN

*WIE DU DAS BUCH FÜR
DICH NUTZEN KANNST*

1. Lies es chronologisch Kapitel für Kapitel, wie es sich für dich stimmig anfühlt. Mache Pausen, wann immer du merkst, dass du über eine Passage besonders nachdenken oder sie wirklich verinnerlichen möchtest.
2. Nimm das Buch zur Hand, schließe deine Augen und schlage es völlig willkürlich auf. Arbeite an diesem Tag mit dem Love Code, den du aufgeschlagen hast.

3. Arbeite mit dem Buch. Schenke dir selbst 21 Tage für eine nachhaltige und tiefe Transformation. Lies jeden Tag ein Kapitel und verbinde dich mit deiner inneren Stimme.
4. Mache dir Notizen. Welche Gedanken kommen dir nach dem Lesen? Welche Impulse fühlen sich für dich vielleicht noch besonders schwer an, welche besonders leicht?
5. Gehe durch das Inhaltsverzeichnis und wähle bewusst einen Love Code, der sich heute für dich richtig anfühlt. Lies das Kapitel vielleicht sogar mehrmals und lass die Prayer bewusst auf dich wirken.
6. Nimm dir das Buch entweder morgens oder abends zur Hand und wähle ein Prayer, mit dem du deinen Tag beginnen oder abschließen möchtest. Du kannst das Prayer auch für eine Meditation nutzen.
7. Mache einer lieben Person eine Freude und verschenke es.



DANKBARKEIT

Good Morning Prayer

*„Ich bin dankbar für die
Geschenke des Lebens.
Ich schätze jeden Moment
und jede Erfahrung und weiß,
dass sie mich meinem wahren
Selbst näherbringen.“*

Nº 1

DANK- BARKEIT

*SEI DANKBAR FÜR DAS,
WAS BEREITS DA IST*

Es gibt zwei Möglichkeiten, wie wir durch das Leben gehen können: Entweder voller Erwartungen oder voller Dankbarkeit. Sind wir in einer inneren Haltung von permanenten Erwartungen an das Leben oder glauben wir, dass uns das Leben etwas schuldet, werden wir immer wieder enttäuscht werden. Das Leben schuldet uns gar nichts – das Leben selbst ist das Geschenk. Eine tiefe innere Verbundenheit mit Dankbarkeit hingegen wird uns tief im Herzen ausfüllen. Sie ist ein magischer Schlüssel, der die Tür zu unserem Herzen öffnet, hinter der sich ein Raum vol-

ler innerem Reichtum verbirgt. Vielleicht hast du als Kind auch Donald Duck Comics gelesen und Erinnerst dich an dessen reichen Onkel Dagobert Duck, der in seinem Geldspeicher Goldmünzen sammelt. Er hat sogar ein Sprungbrett angebracht, um von oben in die Münzen zu springen und darin zu baden. Auch wenn Dagobert Duck für mich jetzt nicht unbedingt zu den sympathischsten Comicfiguren der Welt zählt, finde ich es ein schönes Bild, sich vorzustellen, dass Dankbarkeit wie dieses Sprungbrett ist, das dich in die Fülle deines Lebens springen und dich darin baden lässt. Dass du genau einen solchen Raum voller Fülle hast! Dankbar durch das eigene Leben zu gehen, ist eine bewusste Entscheidung. Und es ist auch eine bewusste Haltung, den Fokus auf das zu legen, was bereits da ist, anstatt darauf, was uns fehlt. In Dankbarkeit zu sein, ist ein bewusstes Öffnen unserer Augen für all die kleinen und großen Geschenke, die uns umgeben – seien es Menschen, die wir lieben, unsere Gesundheit, die uns ermöglicht, das Leben zu genießen, oder die wundervolle Natur, die uns umgibt.

Dankbarkeit ist wie ein Sonnenstrahl, der unsere Herzen mit Freude und Zufriedenheit erfüllt. Anstatt uns auf das Negative oder auf das, was uns unglücklich macht, zu konzentrieren, lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge des Alltags. Wir nehmen all die liebevollen und wertvollen Momente, die unser Leben bunt und kostbar machen, bewusst wahr und sammeln sie wie kleine

Glückskekse in unseren Herzen. Irgendwann haben wir dann so viele davon in unserem Herzen gesammelt, dass, wann immer es uns mal nicht so gut geht, wir einen dieser Kekse öffnen können und die Botschaft der Dankbarkeit darin finden.

*Dankbarkeit ist die innere Haltung,
im Hier und Jetzt in der Fülle zu sein
und anzuerkennen, dass alles,
was du brauchst, bereits in dir liegt.*

Stell dir vor, wie es wäre, jeden Tag bewusst einen Moment innezuhalten und deinen Fokus komplett neu auszurichten. Der inneren Stimme, die dir sagt, was alles fehlt und nicht genug ist, keinen Raum zu geben und dein inneres Licht wie eine Sonne auf das scheinen zu lassen, was dir Freude bereitet und dir aufzeigt, was alles an Gutem bereits da ist. Es können die kleinen Dinge sein, die uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern – ein herzliches Gespräch mit einem Menschen, den wir lieben, ein warmes Lächeln eines Fremden, das Rauschen der Blätter im Wald, der Duft einer frischen Blume, der eigene Atem, die Sonnenstrahlen auf der Haut. Und dann gibt es natürlich auch die großen Dinge, die uns tief berühren und uns das Gefühl geben, dass das Leben wunderbar ist – Erfolge, die wir erreicht haben, Beziehungen, die uns stärken, und kostbare Erinnerungen, die wir für immer im Herzen tragen. Gleichzeitig kann uns Dankbarkeit dabei helfen, un-

sere Zukunft bereits mit dem Gefühl von Zuversicht und Vertrauen aufzuladen. Denn häufig sehen wir zuerst nur das, was schiefgehen und was wir verlieren könnten. Du erkennst das an diesen typischen Aber-was-ist-wenn-Gedanken. Dabei übersehen wir allzu oft, dass wir selbst schöpferisch in den Verlauf unserer Zukunft eingreifen können. Sich jeden Morgen und jeden Abend kurz vor nach Aufwachen und vor dem Einschlafen die Zeit zu nehmen, sich die eigene Zukunft in Dankbarkeit vor seinem inneren Auge vorzustellen, schickt Fülle in deine Zukunft, die dann dort auf dich wartet und dich im Hier und Jetzt erfüllt und vor allen Dingen entspannt sein lässt.

Wenn wir uns bewusst auf das Gute in unserem Leben konzentrieren und unsere Dankbarkeit zum Ausdruck bringen, geschieht etwas Magisches. Unsere Sichtweise ändert sich, und wir beginnen, die Fülle und die Geschenke des Lebens zu erkennen, die uns oft so selbstverständlich erscheinen. Selbst in schwierigen Zeiten können wir etwas finden, wofür wir dankbar sein können – sei es etwas Wichtiges, was wir über uns lernen, oder die Stärke, die wir entwickelt haben, um Herausforderungen zu meistern. Natürlich ist es in diesen Momenten selbst oft sehr schwierig, genau das erkennen zu können und erst dürfen wir hier durch alle anderen Gefühle wie Wut, Angst oder auch Hilflosigkeit gehen. Aber wenn du dir erlaubst, inmitten dieser Gefühle trotzdem darauf zu vertrauen, dass du eines Tages voller Dankbarkeit auf diese Erfah-

rung zurückblicken kannst, wirst du auch durch schwere Stürme leichter navigieren können.

*Dankbarkeit ist das heilsame Gegenmittel,
um negative Emotionen wie
Unzufriedenheit, Ärger oder Neid
loszulassen und zu transformieren.*

Indem wir uns auf das konzentrieren, wofür wir dankbar sind, verschieben wir unsere Energie und öffnen uns für positive Gefühle wie Freude, Frieden und Gelassenheit. Dankbarkeit ist wie ein warmes, umarmendes Gefühl, das uns daran erinnert, wie reich wir wirklich sind.

Ich möchte dich einladen – hier und jetzt – dir einen Moment Zeit zu schenken, um dankbar zu sein. Spüre die Liebe und Fülle, die dich umgeben. Schenke deinem Herzen ein Lächeln und sage leise: „Danke, Leben, für all das Gute, das du mir schenkst.“

Denn wenn wir Dankbarkeit spüren, öffnen wir unsere Herzen für noch mehr Erfahrungen und Menschen, für die wir dankbar sein können.

Du hast bereits alle Fähigkeiten in dir. Auch wenn es zum Teil natürlich und menschlich ist und uns bis zu einem gewissen Grad auch anspornt, sich immer wieder darauf zu konzentrieren, was uns alles fehlt und was vielleicht noch nicht da ist oder

was uns gegebenenfalls sogar genommen worden ist, bringt uns dieses Denken immer wieder direkt in ein Gefühl von Mangel. Und wenn wir im Mangel sind, sind wir nicht in unserer vollen Schöpferkraft. Dann sind wir nicht in Verbindung mit dem Leben. Wie verändern wir das also? Wir verändern das, indem wir uns darauf fokussieren und uns darauf konzentrieren, was alles bereits da ist und dass das Leben noch viel mehr für uns bereit hält. Wir verändern das, indem wir wertschätzen, was heute bereits alles da ist, was du dir vielleicht vor Jahren gewünscht hast, wofür du gearbeitet hast, woran du geglaubt hast, was heute in deinem Leben bereits manifestiert ist. Es geht darum, zu sehen, dass du da bist, dass du lebst, dass du dieses Leben hast, dass du diesen Tag hast, dass du diese neue Möglichkeit hast, zu wählen, wer du sein möchtest. Dankbarkeit bedeutet, den Fokus darauf zu legen, was da ist, sich innerlich aufzufüllen mit Lebensenergie, mit dem Vertrauen ins Leben, mit dem Glauben daran, dass du versorgt bist, dass du umsorgt bist und in das Gefühl einzusteigen, dass du mit tiefem Urvertrauen durch dieses Leben gehen kannst.

*Dankbarkeit ist das, was dich immer
wieder mit deiner Seele verbindet,
das, was dich immer wieder
mit deinem Ursprung verbindet,
nämlich mit der universellen Fülle.*

Das Universum ist ein Ort der Fülle, und es ist für dich gesorgt: Vertraue darauf, dass auch deine zukünftigen Wünsche und all das, was du dir vornimmst, in die Existenz kommen können. Je mehr es dir gelingt, bereits jetzt dafür in Dankbarkeit zu sein, desto mehr wird dein Herz zu einem Magneten, der ganz automatisch all das in dein Leben zieht, was du dir gerade wünschst.

Du darfst dankbar sein für das, was hier und heute da ist, und für alles, was kommt. Dankbarkeit ist Heilung. Dankbarkeit ist In-die-Vollständigkeit-Kommen und erkennen, dass alles, so wie es jetzt ist, genau richtig ist. Denn alles hat zu diesem Punkt geführt, an dem du heute bist. In dieser tiefen Dankbarkeit und in diesem Vertrauen darfst du weitergehen. Spüre hier ganz bewusst in all das hinein, was bereits da ist. Erlaube dieser Dankbarkeit, wie ein goldenes Licht aus deinem Herzen in deinen ganzen Körper und dann in dein gesamtes Leben zu fließen. Es ist so viel da, wofür wir dankbar sein können. Wir können dankbar sein für diesen Augenblick, für unseren Atem, für unsere Sinne, das Leben erfahren zu können. Für die Menschen in unserem Leben, die wir lieben, für die schönen Erfahrungen, aber genauso auch für die herausfordernden Erfahrungen. Denn genau diese Erfahrungen sind es meistens, die unsere größte Stärke hervorholen und uns mit unserem höchsten Seelenpotential verbinden.

*Dankbarkeit ist das goldene Licht,
das dein gesamtes Leben durchfluten kann
und alles heller werden lässt.*

Und es sind nicht die Glücklichen, die dankbar sind. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.¹ Vertraue darauf, dass dieses Leben gut zu dir ist. Vertraue darauf, dass, wenn du dem Leben in Dankbarkeit und einer Haltung von Fülle begegnest, das Leben überall für dich kleine Wunder entstehen lässt, die dich in genau dieser inneren Haltung bestätigen werden. Dankbarkeit ist ein Magnet, der mehr Fülle in dein Leben ziehen wird. In dem Moment, wenn du morgens bereits mit Dankbarkeit aufwachst und abends den Tag mit Dankbarkeit verabschiedest, wirst du spüren, wie sich dein ganzes Leben transformiert. Erlaube diesem Tag, heute, der schönste Tag deines Lebens zu werden. Erlaube dir, ihn wirklich so zu sehen, wie er ist, nämlich ein Geschenk. Ein Geschenk, das du heute hast. Diese neuen 24 Stunden kannst du dafür nutzen, genau der Mensch zu sein, der du gerne sein möchtest. Erfülle dich selbst mit Dankbarkeit. Strahle diese Dankbarkeit aus: Dankbarkeit für deine Gesundheit, Dankbarkeit für deinen Körper, Dankbarkeit für dieses Leben, Dankbarkeit für die Menschen in deinem Leben, Dankbarkeit für alles.

¹ Frei zitiert nach Francis Bacon



DANKBARKEIT

Good Night Prayer

*„Ich bin diesem Tag
dankbar für all die
wunderbaren Momente,
die mir ein Lächeln
in mein Gesicht
gezaubert haben.“*