

Finde Deinen Weg – Es ist Dein Leben und Dein Leben meint es gut mit Dir!

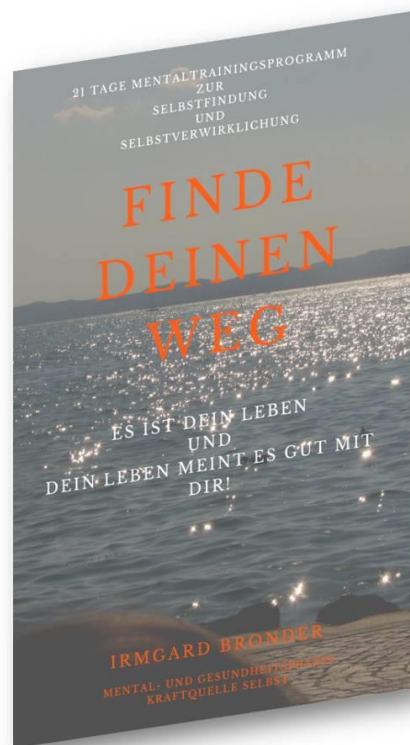
Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst

Glücklich, erfolgreich, gesund und heil sein
Zum Leben eine Freude aus tiefstem Herzen spüren

Erfolgreiche Hilfe für Dich von ♥ zu ♥



FINDE DEINEN WEG



Es ist Dein Leben
Und Dein Leben meint es gut mit Dir!

21 Tage MentalTrainingsProgramm zur Selbstfindung und Selbstverwirklichung
www.DieGedankenenergie.de

Herzlich Willkommen

liebe Leserin, lieber Leser

**zu diesem Training und vielen Dank,
dass Du uns Dein Vertrauen schenkst.**

Viele verschiedene Persönlichkeiten inspirierten uns auf unserem Weg. Jeder einzelne hat ein Puzzlestück beigetragen – daher sind wir auch jedem einzelnen zutiefst dankbar. Die Zusammenfassung unserer Recherchen findest Du in diesem Trainingsbuch. Einem Trainer, von dem wir letztendlich die größte Inspiration erhielten und den wir deshalb auch hier namentlich nennen möchten ist Ralf Bihlmaier. Durch ihn haben wir die Mentale Resonanz Methode kennengelernt. Jahrelang waren wir selbst auf der Suche nach dem Schlüssel, um im Alltag die gewünschten Veränderungen zu realisieren. Nach unserer Ausbildung bei Ralf Bihlmaier und der eigenen Weiterentwicklung ist nun dieses Werk entstanden. Wir sind dankbar, dass wir das erworbene Wissen auch weitergeben dürfen, damit auch Du zukünftig Deinem Leben die gewollte Richtung geben kannst.

Sicherlich bist Du schon sehr neugierig auf die einzelnen Themen und Lektionen. Dies ist verständlich. Wir möchten Dir jedoch empfehlen: Bearbeite jeden Tag nur die vorgesehene Lektion und schaue nicht nach, was Dich am darauffolgenden Tag und dem wiederum folgenden Tag usw. erwartet. Indem Du Deine Neugierde stillst, nimmst Du einigen Themen die Energie und die Übungen verfehlen ihre Wirkung.

Sei daher bitte in Deinem eigenen Sinne geduldig mit Dir selbst. Bleibe am Ball – es lohnt sich – und gib' vor allem nicht gleich auf. Du möchtest in Deinem Leben etwas verändern, gleich in welchem Bereich. Und hier ist es genau wie im Sport: Wenn Du nächstes Jahr an einer größeren Sportveranstaltung teilnehmen möchtest, dann musst Du trainieren – Tag für Tag. Genauso ist es auch hier. Das Training hilft Dir, jeden Tag mit kleinen Lektionen und Schritten Deinem Ziel näher zu kommen. Wer langsam lernt, lernt schnell. Und jeden Tag kleine Schritte zu tun, gibt schon nach 21 Tagen eine ordentliche Wegstrecke. Diese kleinen Schritte sind sinnvoller als zu versuchen, an einem einzigen Tag die Welt – die eigene Realität zu verändern.

Finde Deinen Weg – Es ist Dein Leben und Dein Leben meint es gut mit Dir!

Bedenke auch: Was im Moment auch immer Dein Problem – Dein nicht förderliches Thema ist – dieses ist auch nicht an einem Tag entstanden – sondern über einen gewissen Zeitraum.

Noch ein Tipp: Nimm‘ Dir jeweils gleich zu Tagesbeginn bereits die Zeit, die einzelnen Lektionen zu lesen. Du bekommst für jeden Tag eine kleine Aufgabe. So wirst Du step by step zum gewünschten Ergebnis geführt.

Wenn während des Trainings Fragen auftauchen – sende uns gerne eine e-mail unter irmgardbronder@t-online.de Du machst dieses Training quasi zu Hause im „stillen Kämmerlein“ – solltest aber auch den größtmöglichen Nutzen haben! Unser Ziel ist es, dass Du mit diesem Training Dein persönliches Ziel erreichst! Daher stehen wir Dir bei Fragen selbstverständlich sehr gerne zur Verfügung.

Noch ein kleiner Hinweis zu den Lizenzbestimmungen

Mit dem Kauf dieses Produktes bist Du automatisch zum/zur Lizenznehmer/in mit der Lizenznummer FDW 61023082 geworden. Du erhältst das Produkt zur eigenen Nutzung und der Nutzung von nahe stehenden Familienangehörigen, welche im gleichen Haushalt leben. Zu Sicherheitszwecken und zur eigenen Verwendung ist es Dir gestattet, Kopien zu fertigen. Die Vervielfältigung zur Weitergabe an Dritte ist nicht gestattet.

Inhaltsangabe

- Tag 1.....	Seite 5
- Tag 2.....	Seite 9
- Tag 3.....	Seite 15
- Tag 4.....	Seite 19
- Tag 5.....	Seite 24
- Tag 6.....	Seite 28
- Tag 7.....	Seite 31
- Tag 8.....	Seite 34
- Tag 9.....	Seite 40
- Tag 10.....	Seite 43
- Tag 11.....	Seite 47
- Tag 12.....	Seite 51
- Tag 13.....	Seite 56
- Tag 14.....	Seite 59
- Tag 15.....	Seite 61
- Tag 16.....	Seite 65
- Tag 17.....	Seite 68
- Tag 18.....	Seite 70
- Tag 19.....	Seite 73
- Tag 20.....	Seite 75
- Tag 21.....	Seite 76

Tag 1

Zu Beginn ist es sinnvoll, dass Du ein Bewusstsein entwickelst für die Fragen:

Wer bin ich?

Woher komme ich?

Was will ich?

Was ist der Grund meines Daseins hier auf dem Planeten Erde?

Wohin gehe ich?

Welchen Sinn hat unser Leben überhaupt?

Wozu die ganze Mühe auf dieser Welt?

Geboren werden, fröhlich sein, lieben, leiden, kämpfen und bekämpft werden, hinfallen und wieder aufstehen – wenn's gut geht 70 bis 80 Jahre lang – und das soll es dann gewesen sein? Kleine Kinder fragen: „Wo bin ich hergekommen?“ – und später dann: „Was passiert, wenn ich sterbe?“

Hinter diesen Fragen steckt einfach die Bedeutung der Zeitspanne zu verstehen, die uns gewährt ist auf diesem Planeten Erde.

Die Wissenschaft (Max Planck und Albert Einstein) hat es mit der Quantenphysik bewiesen: Es gibt nur eine einzige Energie, die alles in Schwingung bringt.

Alles ist also in unserem Universum miteinander verbunden: Jede Pflanze, jedes Tier, jeder Mensch. Mit bloßem Auge kann man dies jedoch nicht wahrnehmen. Es gibt eine Schöpfung und **jeder** ist somit ein Teil dieser Schöpfung. Dies ist sicherlich etwas schwer zu „greifen.“ Nimm' es einfach mal so hin, wie Du morgens den Lichtschalter betätigst und es im Zimmer hell wird. Dies kann man auch nicht wirklich „greifen“ – man akzeptiert es einfach. Wir Menschen haben natürlich eher das Gefühl, ein Individuum zu sein.

Von Albert Einstein stammt die Aussage:

„Es sieht immer mehr so aus, als ob das ganze Universum nichts anderes ist, als ein einziger grandioser Gedanke.“

Gedanken sind nicht nichts – auch wenn wir sie mit den Augen nicht sehen können. Gedanken sind wie alles eben eine Form von Energie. Und jeder Gedanke, den ein Mensch denkt, bleibt erhalten. Der Schwingungsbereich in welchem sich gedachte Gedanken aufhalten, wird als Mentalebene bezeichnet. Und über diese Mentalebene oder auch Mentalwelt sind wir Menschen miteinander vernetzt. Diese Mentalebene ist übrigens auch die Basis für Telepathie – also die Verständigung untereinander über beliebige Distanzen rein durch Gedanken. Sobald Du also gewisse Gedanken hast, werden sofort Deine Gehirnzellen aktiviert. Die Zellen schwingen und senden elektromagnetische Wellen aus. Wir tun dies über unseren freien Willen. Wir sind der Verursacher dieser elektrischen Wellen und somit wird unser gesamtes Wesen in eine bestimmte Schwingung versetzt. Daher schwingen wir in Resonanz mit der gesamten Energie, die zur Umsetzung unseres Wunschbildes/unserer Realität nötig ist. Man zieht also auch immer die Schwingung in sein Leben, die der eigenen Schwingung entspricht.

Unter diesem Aspekt gibt es kein Schicksal im Sinne von Willkür. Vielmehr leben wir mit dem Gesetz der Kausalität, es gibt also immer eine Ursache. Die Ursachen für die Ergebnisse im Leben eines Menschen liegen also im eigenen Bewusstsein.

Wir sind, was wir denken!

Die Frage ist nun: Woher kommt diese eine Energie?

Sinnbildlich kann man sich dies so vorstellen: Alles war zunächst Bewusstsein in Form von reiner Theorie. Das wurde irgendwann langweilig und das Bewusstsein schaffte sich Erfahrungsebenen – z. B. die Erfahrungsebene hier auf dem Planeten Erde. Alles entwickelte sich in vielfältigen Varianten. Eines Tages wurde dann die spannende Idee geboren: Es sollte sich ein Wesen eigendynamisch entwickeln vom Primat zur Selbsterkenntnis. Hier sollte es um die vielfältigen Möglichkeiten gehen, die sich während des Entwicklungsprozesses als Erfahrung ergeben. Diese Erfahrungen sollten von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden und das Wesen sollte selbst entscheiden, was es will, wie es leben möchte und wie die Realität zu sein hat.

Mit anderen Worten:

Wir Menschen unterscheiden uns von anderen Lebewesen durch unseren eigenen Willen. Wir wurden ermächtigt, der Schöpfer des eigenen Lebens zu sein!

Gott hat nicht die Welt erschaffen, er ist sie geworden.

Fazit:

Der Sinn des Lebens besteht darin,
Erfahrungen zu sammeln
und
herauszufinden, wer wir wirklich sind -
um schließlich
dieses Wissen bewusst einzusetzen
und
uns bewusst das Leben so zu gestalten,
wie wir dies wirklich wollen.

Deine mentale Aufgabe heute:

*Beobachte heute mal die Menschen in Deinem Umfeld
unter den vorgenannten Aspekten und verdeutliche Dir,
dass jeder ein Teil des Ganzen ist,
auch wenn jeder sich eher als Individuum fühlt
und sich dessen nicht bewusst ist.*

Tag 2

Das Erschaffen der eigenen Realität

- Wir schöpfen und erschaffen ständig unsere eigene Realität durch
- unsere Glaubenssätze, die teilweise schon in unserem Unterbewusstsein verankert sind
 - unser Urteilsvermögen – wir urteilen und bewerten ständig
 - unsere Aufmerksamkeit – allem was wir Aufmerksamkeit schenken, bekommt Energie und wächst
 - unsere Entscheidungen, die wir danach treffen – bei jeder Entscheidung, die wir treffen, kommt das Universum in Bewegung, um uns die Realität zu verwirklichen, für die wir uns entschieden haben.

Zum verdeutlichen diese Übersicht

5. Entscheidungen

(die wir treffen)

4. Aufmerksamkeit

3. Bewerten und Beurteilen

2. Prägungen

(im Unterbewusstsein)

1. Fundamentale Glaubenssätze

(tief im Unbewussten verankert)

Fundamentale Glaubenssätze

Über unsere Glaubenssätze, die tief im Unbewussten verankert sind, werden wir gelenkt. Diese bilden quasi wie beim Computer das Betriebssystem. Es gibt zahlreiche Beispiele von vorgeburtlichen Informationen und Wahrnehmungen. Ich darf Dir hier ein Beispiel zur vorgeburtlichen Wahrnehmung aus der eigenen Familie nennen: Vor einigen Jahren (unsere Kinder waren 5 Jahre – ein Mädchen und 7 Jahre – ein Junge) saßen wir abends gemeinsam auf dem Sofa, um noch etwas zu lesen. Unser Sohn hatte aus der Schulbücherei ein Buch mitgebracht mit dem Titel „Woher kommen die Babys“. An einer Stelle, an welcher es um die Befruchtung der Eizelle ging, hielt ich inne und sagte zu meinem Mann: „Weisst Du noch, als ich zum ersten Mal schwanger war und wir beim Arzt die ersten Ultraschallaufnahmen gesehen haben.“ Mein Mann sagte: „Ja, man konnte nur ein winziges Herz blinken sehen.“ Daraufhin hielt unser Sohn inne, schaute überlegend zur Seite und sagte: „Ja, daran kann ich mich auch erinnern. Ich habe da so einen Stab mit einem hellen Licht vorne gesehen.“ (Zur Erläuterung: In den ersten Schwangerschaftswochen werden diese Ultraschalluntersuchungen vaginal mit einem Stab durchgeführt.). So haben wir bereits bevor wir das Licht dieser Welt hier erblicken schon sogenannte fundamentale Informationen in uns aufgenommen und in Form von Glaubenssätzen abgespeichert. Denn in dieser Zeit nehmen wir ja bereits alles in uns auf: Wir fühlen mit, wie es unserer Mama geht, ob sie sich riesig freut, dass Nachwuchs unterwegs ist Oder ob sie eher unsicher ist, ob dies nun wirklich der richtige Zeitpunkt ist. Wir nehmen wahr, ob sie Stress mit dem Papa hat ... ob sie sich traurig fühlt, gestresst fühlt usw. Wir nehmen einfach alles ungefiltert auf, da wir zu diesem Zeitpunkt ja noch kein eigenes Ich-Bewusstsein entwickelt haben.

Prägungen

Haben wir das Licht dieser Welt erblickt, kommen ganz viele neue Erfahrungen hinzu, die wie tagtäglich in einer Vielzahl machen. Die allererste Prägung hierbei mag sein: „Ich bin ganz klein, die anderen sind ganz groß“. Denn wir sind als Säugling ja auf jegliche Zuwendung und Hilfe von außen angewiesen. Und genau diese Prägung kann sich dann im späteren Erwachsenenalter auf unterschiedlichste Art und Weise eben bemerkbar machen...

Im Laufe des Lebens kommen durch Erfahrungen, die wir machen, weitere **Glaubenssätze/Prägungen** hinzu. Und nun möchte ich Dich dazu einladen, jetzt bitte einmal Deine Glaubenssätze aufzuschreiben:

Hierzu einige Anregungen:

Was glaubst Du

- über Dich selbst?
- über Deine Fähigkeiten?
- über Deine Werte?
- über Deine Gesundheit?
- über Deine Familie/Partnerschaft?
- in Bezug auf Geld?

Diese Glaubenssätze sind als Prägungen, die Du aufgrund Deiner Erfahrungen, die Du bislang in Deinem Leben gemacht hast, in Dein Unterbewusstsein gesickert.

Ein weiteres Beispiel:

Wir erhalten die Muster (**Prägungen**) in unserer Kinderstube: Spätestens wenn ein kleines Kind zum ersten Mal eine heisse Herdplatte berührt hat, ist im Unterbewusstsein die Bedeutung des Wortes „heiss“ mit Schmerz ungefiltert abgespeichert und das Gehirn wird versuchen, diesen Schmerz in Zukunft zu verhindern. Dieses Beispiel stellt eine wichtige Erfahrung dar und einen guten Schutz vor Verbrennungen.

Ein weiteres Beispiel:

Das 5-jährige Kind verfolgt ein Gespräch zwischen den Eltern, wobei es darum geht, dass der reiche Freund der Familie gestorben ist. Auch hier nimmt das Unterbewusstsein die Aussagen ungefiltert auf: Der Freund ist gestorben. Er hatte viel Geld. Die Folge dieser ungefilterten Information als Prägung im Unterbewusstsein: Das Kind kann möglicherweise im Erwachsenenalter nie Geld halten: Das Unterbewusstsein signalisiert intuitiv, dass man stirbt, wenn man viel Geld hat.

Hieran ist zu erkennen, wie wichtig es ist, nicht förderliche Prägungen in uns zu erkennen und zu verändern bzw. zu löschen. Denn die Summe eben dieser Prägungen sind die Ursachen für die heutige Realität – die heutigen Ergebnisse in unserem Leben. Wer immer dasselbe denkt und beurteilt, hinterlässt immer wieder aufs Neue dieselben Programme (Prägungen) im Unterbewusstsein und dreht sich in seinem Leben auf der Stelle. Um solche "Kreisverkehre" zu verlassen, müssen wir die Kreisverkehre in unserem Denken verlassen.

Zum Verdeutlichen: Jedesmal, wenn Du eine Erfahrung machst wird die Datei, die sich im Unterbewusstsein schon befindet, geöffnet und weiter beschrieben. Machst Du eine völlig neue Erfahrung, wird eine neue Datei angelegt und im Unterbewusstsein gespeichert. Diese Prägungen sitzen also wie kleine Bomben in uns und lösen und aktivieren die Programme – sie lassen uns re-agieren.

Der nächste Punkt der Tabelle ist das **Bewerten und Beurteilen** und das Entscheiden. Ständig sind wir in der Versuchung Dinge, Situationen und Menschen zu bewerten und zu beurteilen.

Auch hier ein Beispiel zum Verständnis:

Stelle Dir vor, Du verlässt an einem kühlen, verregneten Februarnachmittag das Haus und Du siehst Deinen Nachbarn – nennen wir ihn jetzt einfach mal Otto - im strömenden Regen das Auto waschen.

Was denkt es (bewerten und beurteilen) in diesem Moment in Dir?

Eine Möglichkeit ist, „Dieser Otto, der hat nicht mehr alle Tassen im Schrank – so ein ?????“. Eine Prägung ist entstanden: Immer wenn Du an Deinen Nachbarn denkst oder ihn siehst, geht die Datei auf: „Dieser ?????“. Nun sitzt Du im Sommer beim Dorffest im Zelt, siehst von weitem Deinen Nachbarn Otto – die Datei öffnet sich und Du denkst: Hoffentlich kommt der jetzt nicht hier ins Zelt und setzt sich womöglich noch in meine Nähe. Du triffst die Entscheidung: „Dann ist der Abend gelaufen und ich gehe nach Hause.“

Du kannst aber auch denken, wenn Du das Haus verlässt und Otto im strömenden Regen das Auto waschen siehst: „Otto ist aber ein lustiger Naturbursche – der ist ja mal gut drauf. Und immer, wenn Dir Otto begegnet, entlockt es Dir ein Schmunzeln, weil Du an den lustigen Naturburschen denkst. Nun sitzt Du beim Dorffest im Zelt, siehst von weitem Deinen Nachbarn Otto – die Datei „Dieser lustige Naturbursche“ öffnet sich und Du denkst: Hoffentlich

kommt Otto hier ins Zelt und setzt sich zu uns. Du triffst die Entscheidung: „Das wird dann bestimmt ein lustiger Abend.“

Fazit: Mit jeder Beurteilung bzw. Verurteilung und der entsprechenden Entscheidung, die wir treffen, erschaffen wir uns unsere eigene Realität.

Und die jetzige Gegenwart ist das Ergebnis vergangener Bewertungen, Beurteilungen und Entscheidungen.

Nicht wir reagieren auf das Leben, sondern das Leben reagiert auf unsere Gedanken, auf unser Urteilsvermögen.

Deine mentale Aufgabe heute:

Beobachte heute,

wie oft Du in der Versuchung bist,

zu beurteilen und zu bewerten.

Wenn Du Dich dabei ertappst,

zu be- oder gar zu verurteilen, sei' bemüht,

dies zu unterlassen und

die Situation ganz neutral zu sehen.

Tag 3

**Schaue Dir noch nochmals kurz die Übersicht vom 2. Tag an
„Das Erschaffen der Realität“.**

Heute widmen wir uns Punkt 3 – der Aufmerksamkeit:

Allem, was wir Aufmerksamkeit schenken, bekommt Energie und wächst.

Mit anderen Worten:

Da, wo Deine Aufmerksamkeit ist, da kommst Du auch hin!

Zur Verdeutlichung hier ein kleines Experiment für Dich:

Stelle Dich aufrecht hin, die Beine schulterbreit gespreizt. Die Arme lasse ganz locker einfach hängen und schlendere nun mit dem gesamten Oberkörper und Deinen Armen zur Auflockerung einige Male leicht nach links und nach rechts. Danach streckst Du den rechten Arm gerade vor Dir aus und streckst den Zeigefinger aus, so wie beim Schießen mit einem Gewehr. Jetzt drehst Du Dich ganz, ganz langsam so weit nach rechts wie es geht. Beobachte dabei genau beim Visier (Zeigefinger) was langsam an Dir vorbeizieht und merke Dir genau den Punkt, wo es nicht mehr weitergeht.

Nun gehst Du wieder in die Ausgangsstellung zurück, lässt die Arme hängen und schließt Deine Augen. Stelle Dir jetzt vor, wie Du die vorhergegangene Bewegung langsam wiederholst – nur gedanklich mit geschlossenen Augen vorstellen – bis zu dem Punkt, zu dem Du eben gekommen bist und dann stelle Dir vor, wie Du Dich nun wesentlich weiterdrehen könntest. Dann öffne wieder Deine Augen und mache die Übung wie am Anfang wieder. Wenn Du Dich richtig konzentriert und visualisiert hast, wirst Du staunen, wie weit Du jetzt gekommen bist....

Wir definieren uns über Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl. Es geht im Grunde also um das **SELBST**.

Jedoch sind wir inzwischen konditioniert, Orientierungspunkte im Außen zu suchen, also nicht bei uns SELBST. Und da, wo unsere Aufmerksamkeit ist, das

bekommt Energie und wächst. Ein banales Beispiel hierzu: Du hast Schnupfen, den ganzen Tag läuft die Nase und Du bist nur damit beschäftigt, die Nase zu putzen. Abends kommt ein spannender Film im Fernsehen, Du bist total in diesen Film vertieft – musst Dir während des Filmes kaum oder gar nicht die Nase putzen. Der Film ist zu Ende. Dir fällt wieder ein „Ich hab' ja Schnupfen – musste die letzten 2 Stunden aber kaum die Nase putzen“ Und schon ist es wieder soweit: Die Nase läuft wieder und Du darfst putzen. Was ist passiert: Tagsüber war Deine Aufmerksamkeit beim Schnupfen. Abends hat der spannende Film Deine Aufmerksamkeit beansprucht und Du hattest quasi vergessen, dass Du Schnupfen hast.

Nun geht es bei diesem Training ja darum, das SELBST wieder zu finden (Selbstfindung) und sich selbst zu verwirklichen (Selbstverwirklichung) - also den Weg im Leben zu finden, der dem eigenen Selbst entspricht. Allem, was wir Aufmerksamkeit schenken, das bekommt Energie und wächst. Schenken wir Dingen/Themen/Problemen im Außen Aufmerksamkeit, dann wachsen diese Themen/Probleme. Schenken wir Lösungsansätzen Aufmerksamkeit, dann bekommen die Lösungsansätze Energie und wachsen. Hierzu gibt es ein schönes Wort, das Du Dir als Eselsbrücke gut einprägen solltest, wenn Du mal wieder in der Versuchung sind, den Problemen Aufmerksamkeit/Energie zu schenken: NIPSILD (**N**icht **I**n **P**roblemen **S**ondern **I**n **L**ösungen **D**enken). Schenken wir uns also selbst Aufmerksamkeit, dann bekommen wir Energie und wir können wachsen.

Wenn wir uns über Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, definieren, dann stellt sich die Frage: Woran liegt es, dass man viel Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen hat oder wenig? Woran liegt es, ob man ein hohes Selbstwertgefühl hat oder ein geringes? Woran liegt es, dass eine Person ein Jahresgehalt von 100.000 € - eine andere 10.000 € im Jahr erhält? Dies liegt ganz definitiv an jedem Einzelnen selbst: So wie er selbst sich einschätzt! Schau' mal: Menschen, die großartiges von sich Denken – die wir z. B. aus Film und Fernsehen, Sport etc. kennen, die führen auch ein großartiges Leben. Alle haben ein hohes Selbstbewusstsein, ein großes Vertrauen in sich selbst (Selbstvertrauen) und einen hohen Selbstwert!

Um sich nun sich selbst – das eigene SELBST – einzuschätzen, müssen wir lernen, Orientierungspunkte auch bei uns selbst zu suchen – also nicht im Außen. Gedanken sind Energien und allem was wir Aufmerksamkeit schenken, bekommt Energie und wächst! Wir selbst sind die Schöpfer: Mit unseren Gedanken schaffen wir unsere Realität. Hier geht es um das Gesetz der

Resonanz, der Anziehung. Das Leben spiegelt uns, was wir an Gedanken aussenden. Wir ziehen mit unseren Gedanken die Dinge in unser Leben, denen wir Energie geben bzw. Aufmerksamkeit schenken

Deine mentale Aufgabe heute:

Überlegen Dir, welchen Themen/Dingen/Situationen/Menschen hast Du bislang Aufmerksamkeit und damit Energie gegeben, die Du eh nicht verändern kannst?

Entscheide Dich jetzt bewusst dafür, ab sofort nur noch den Themen/Dingen/ Aufmerksamkeit zu geben, die Dir wirklich wichtig sind.

Achte sehr darauf, dass Du Dich gedanklich nur mit dem beschäftigst was Du wirklich willst.

Denke an NIPSILD!

Tag 4

Heute geht es um die Einheit:

Körper + Geist + Seele



Menschsein

Zunächst zum Geist:

Geist => Spirit => Inspiration => Wissen aus dem Kollektiv.

Die Tiefenpsychologie zeigt auf, dass der Geist mit einer tiefen, mentalen Ebene verbunden ist: dem Unbewussten. Das geistige Geschehen findet im Rahmen bzw. aufgrund von mentalen Feldern statt, denen eine Art Gedächtnis innewohnt. Der Volksmund drückt es aus: „Ich hatte einen Geistesblitz.“

Etwas ausführlicher möchte ich auf den Körper und später auch auf die Seele eingehen:

Der Körper ist der Tempel, in dem die Seele wohnt. Wenn die Seele sich wohlfühlt, dann fühlen wir uns wohl. Von Feuchtersleben stammt die Aussage: „In einem aufgeräumten Zimmer ist auch die Seele aufgeräumt.“ Sinngemäß ist das Zimmer unser Körper. Entwickele Körperbewusstsein!

Es geht ja darum, das SELBST zu finden. Wenn ich davon schreibe, dass wir uns selbst verloren haben, so ist damit gemeint, dass wir unser Bauchgefühl, unsere Intuition (Wahrnehmung) verloren haben oder uns zumeist nicht auf unseren Bauch verlassen. Und dies hängt mit einigen Faktoren zusammen:

Ein Faktor ist unsere Ernährung und Zusatzstoffe in unserer Nahrung: Kaffee, Zucker, Nikotin, Alkohol ... tragen z. B. dazu bei, dass wir gar nicht in der Lage sind, unser Selbst, unser Bauchgefühl, unsere Intuition wahrzunehmen! Sie wirken betäubend auf unsere Wahrnehmung.

Vorab noch eine Anmerkung zu den nun folgenden Punkten: Wir selbst sind die Schöpfer. Wir haben die Macht. Wir selbst können entscheiden, wie wir unser Leben verbringen wollen. Ich möchte Dich mit nachfolgenden Informationen lediglich dazu anregen, mal bewusster mit Gewohnheiten umzugehen.

- Kaffee bzw. Koffein ist ein Gift und gehört zur Gruppe der Alkaloide. Koffein macht süchtig. Denn was sagt ein typischer Kaffeetrinker? „Jetzt brauche ich einen Kaffee“ oder „Ohne meinen Kaffee komme ich gar nicht so richtig auf Tour“ oder „Ohne meine Tasse Kaffee kann ich morgens nicht aus dem Haus gehen.“ Kaffee wirkt zwar zunächst aufputschend – man kann also wunderbar funktionieren (nach außen orientiert sein). Nach kurzer Zeit wirkt Kaffee jedoch wieder erschlaffend. Und nach was verlangt der Kaffeetrinker dann? Nach der nächsten Tasse Kaffee.
- Nikotin ist ein Gift und vergiftet das Nervensystem. Wird Nikotin in geringer Dosierung – also durch Rauchen dem Organismus zugeführt – so erzeugt es im Gehirn eine hinterlistige Suchtschleife. Nikotin ist ein Betäubungsmittel: Schon 20 Sekunden nach dem Zug an einer Zigarette wirkt dieses Betäubungsmittel, und zwar genau dort, wo unsere Gefühle entstehen. Wir können Gefühle nicht mehr wahrnehmen. Nikotin sorgt für eine innere Anspannung und die Aufmerksamkeit ist nach außen gerichtet.
- Alkohol: Ähnlich ist es mit Alkohol als „Spätfolge“ - am nächsten Tag: Es reichen bereits geringe Mengen aus. Alkohol sorgt für eine innere Anspannung, wir können somit unsere Gefühle nicht mehr wahrnehmen, d. h. wir können uns nicht wahrnehmen - die Aufmerksamkeit ist im außen.
- Zucker: Auch Zucker sorgt relativ rasch für eine subtile Anspannung, mit welcher es kaum möglich ist, unsere Gefühle wahrzunehmen.
- Fleisch – insbesondere Schweinefleisch: Schweine haben einen menschenähnlichen Hormonhaushalt. Denken wir mal darüber nach, was z. B. die Schweine die letzten Lebensstunden mitmachen. Denken wir auch daran, dass Schweine relativ intelligent sind. Stellen uns vor, die Schweine werden zum Schlachthof transportiert und stehen dann dort in der Warteschlange. Ihrer Intelligenz entsprechend und auch ihrer Intuition entsprechend, spüren sie genau, dass ihr letztes Stündlein geschlagen hat. Der Überlebenswille sorgt für einen enormen Adrenalin-Ausstoß. Und

in dem Moment, in dem die Tiere getötet werden, ist das Fleisch voll mit diesen Stresshormonen und dem Adrenalin. Wir brauchen uns also nicht zu wundern, daß wir uns insbesondere nach dem Konsum von Schweinefleisch psychisch und emotional schlecht fühlen und wir brauchen uns nicht zu wundern, dass es uns nicht möglich ist, zu entspannen und abzuschalten und einen ausgeglichenen emotionalen Zustand zu erreichen.

- Ganz allgemein zu Fleisch: Tiere sind unsere Seelengefährten. Wer gibt uns das Recht, Tiere zu töten und deren Leichnam zu essen – auch wenn das Töten anonym in Schlachthäusern geschieht? Abgesehen davon sind wir Menschen keine Fleischesser: Fleisch(fr)esser in der Tierwelt sind von Natur aus ganz anders geschaffen: Der gravierendste Unterschied liegt in der Länge des Darmes: Fleischfresser haben einen wesentlich kürzeren Darm als Pflanzenesser (Menschen). Der Darm ist deshalb so kurz, weil das verdaute Fleisch Leichengift entwickelt und so schnell als möglich aus dem Darm ausgeschieden werden muss. Der Mensch als Pflanzenesser hat einen sehr langen Darm und deshalb vergiften wir uns im Grunde genommen unweigerlich ganz langsam, wenn wir Fleisch essen. Denn Fleisch bleibt viel zu lange in unserem Darmtrakt und verwest dort, weil dieser so lange ist. Allgemein ist bekannt: Wenn man Fleisch konsumiert, das bereits angefangen hat, zu verwesen, dann bekommt man eine höchst gefährliche Fleischvergiftung. Diese Verwesungsgifte entstehen nun mal in unserem Darm. Wir bekommen zwar keine akute Vergiftungserscheinung jedoch sind Rheuma, Gicht, Arthritis und Arthrose langzeitige Begleiterscheinungen von Fleischverzehr. Im Übrigen: Der Energiebedarf, den der Mensch zum Leben braucht, wird in Kalorie angegeben. Um 1 Kalorie Fleisch zu produzieren, braucht man 10 Kalorien an wertvollen gesunden pflanzlichen Produkten (Getreide, Mais, Soja usw.) Würde die krankmachende Fleischproduktion also eingestellt, dann hätte unsere Welt - gemessen am Fleisch - sofort die zehnfache gesunde Nahrungsmenge zur Verfügung.
- Von Kindern können wir lernen: Sie würden kaum freiwillig Fleisch (Leichenteile) essen, ihnen wird schlecht und übel wenn sie Nikotin verabreicht bekommen und Kinder finden den Geschmack von Alkohol und Kaffee abscheulich.
- Mikrowelle: Diese technische Gerätschaft vernichtet Leben und somit auch die Nährstoffe in unseren Lebensmitteln - in Sekunden. Es gab

Versuche mit jungen Katzen: Zwei Gruppen von jungen Katzen wurde in zwei verschiedenen Räumen gehalten. Beiden Gruppen wurde für die Dauer des Versuches das natürliche Sonnenlicht entzogen. Sonnenlicht spendet dem Organismus Leben. Beide Gruppen wurde mit handelsüblichem Katzenfutter aus der Dose gefüttert. Dosenfutter und Trinkwasser, das die eine Gruppe bekam, wurden jedoch in der Mikrowelle kurz erwärmt und dann abgekühlt verabreicht. Kurz gefasst: Die Katzen, die das Futter aus der Mikrowelle bekamen, waren zwar satt und dick, verstarben jedoch alle nach einigen Wochen.

Deine mentale Aufgabe heute:

*Achte heute mal bewusst auf Deine Gewohnheiten –
insbesondere im Hinblick auf Deine Ernährung, Verhalten,
Gewohnheiten beim Einkaufen usw.
und mache Dir ggf. auch Notizen hierüber*

Tag 5

Alpha-Zustand – Beta-Zustand

Die Seele

Ich habe Dir gestern einige Informationen zum Thema Körper – Ernährung und der damit zusammenhängenden so wichtigen Wahrnehmung geliefert. Heute widmen wir uns der Seele. Die Seele kommuniziert über Gefühle mit uns. Wir sind jedoch dazu konditioniert, Orientierungspunkte im Außen zu suchen und unsere Gefühle zu unterdrücken. Wir haben den Zugang zu unserem SELBST verloren. Und wenn unsere Aufmerksamkeit im Außen ist, kann sie nicht gleichzeitig auch im Innen – also bei uns selbst sein.

Die Aborigines sagen von uns, wir seien veränderte Menschen. Sie finden unser Verhalten seltsam (verändert) z. B. die Gefühle zu unterdrücken. Ein Aborigine bekommt bereits im Alter von ca. 18 Monaten (!) beigebracht: „Wenn Du Gefühle wahrnimmst, also die göttliche Einheit Dir Informationen geben möchte, zieh' dich zurück, geh' auf das Gefühl und nehme wahr.“ Es gibt für ihn nichts Wichtigeres.

Beobachten wir mal ein Tier – einen Hund z. B.: Ein Hund liegt den ganzen Tag auf seinem Platz, ganz relaxt. Er befindet sich im sogenannten Alpha-Zustand. Er agiert aufgrund seiner Wahrnehmung: trinkt, frisst, schläft. Die Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Nur in einer Gefahrensituation – wenn beispielsweise der Briefträger klingelt, ist er im Außen und reagiert. Ist die Gefahr gebannt, kehrt er sofort zu sich zurück (Alphazustand).

Nehmen wir Kinder bzw. uns als Kind als weiteres Beispiel: Spätestens am 3. Schultag hat der Lehrer uns klar gemacht, dass Tagträumen in der Schule nicht ist und dass vorne an der Tafel die „Musik spielt“. Dies führt sich dann fort beim Studium, der Berufsausbildung und im weiteren Lebens-Alltag. Spätestens jetzt wird klar, dass wir Menschen uns überwiegend im Beta-Zustand, also wie in einer Gefahrensituation – unter Anspannung – also im Außen befinden und aufgrund unserer Prägungen im Unterbewusstsein entsprechend re-agieren bzw. funktionieren. Somit ist es uns unmöglich wahrzunehmen, was wir selbst wirklich wollen und es ist somit unmöglich, uns selbst zu verwirklichen. Funktionieren ist natürlich auch bequem.

Ein funktionierender Mensch ist jedoch auch leicht zu manipulieren – durch Angst zum Beispiel. Zu funktionieren kann jedoch auf Dauer nicht wirklich glücklich machen und erfüllen, weil wir so unserem eigenen Wesen, von unserem SELBST entfernt sind.

Vielleicht ist Dir schon aufgefallen, dass die Definition „Menschsein“ den Körper, den Geist und die Seele beinhaltet und hier nicht der Verstand vorkommt. Kennst Du die Diskrepanz zwischen Bauch und Verstand? Sicher hast Du Dir in irgendeiner Situation in Deinem Leben schon mal gesagt: „Hätt’ ich doch nur auf meinen Bauch gehört!“. Unser Verstand, „dieser Schwätzer“, sagt uns den ganzen Tag aufgrund unserer Prägungen im Unterbewusstsein, aufgrund der Erfahrungen im Leben, die wir bislang gemacht haben und aufgrund der Orientierungspunkte, die wir im Außen suchen, was Sache bzw. was zu tun ist! Das heißt natürlich nicht, dass wir unseren Verstand gar nicht mehr beachten sollen. Ein Sprichwort sagt es schon: Der Verstand ist ein guter Diener, aber ein schlechter Herr! Der Verstand ist außerhalb von uns – quasi eine eigene Einheit. Es geht also darum, den Verstand als Beobachter einzusetzen. Wenn ich davon schreibe, dass wir uns selbst verloren haben, so ist damit gemeint, dass wir unser Bauchgefühl, unsere Intuition (Wahrnehmung) verloren haben oder wir uns zumeist nicht auf unseren Bauch verlassen.

Zum verdeutlichen hier nochmals eine Gegenüberstellung zum Alpha- und Betazustand.

Alpha-Zustand		Beta-Zustand
entspannt	<= Körper =>	angespannt
nach innen gerichtet	<= Aufmerksamkeit =>	nach außen gerichtet
döst	<= Verstand =>	hellwach
Wahrnehmung: Was will ich – was bin ich?	<= Funktional =>	Reagieren durch Impulse von außen aufgrund unserer Programme im Unterbewusstsein

Je mehr, je länger ein Mensch sich im Beta-Zustand befindet, umso weniger merkt er dies.

Noch eines kommt hinzu: Im Beta-Zustand ist der Körper in Anspannung. Stelle Dir vor, Du ballst Deine Hand für die nächsten 8 Stunden zu einer Faust. Du kannst schon gleich am Übergang der Finger zum Handrücken sehen, wie der Blutfluss gestört ist – die Hand ist durch die Faust angespannt. Und genauso verhält es sich auch mit unseren Organen. Wenn wir uns in einer ständigen Anspannung befinden, sind auch die Organe ständig angespannt und die Blutzirkulation kann nicht optimal sein. Man kann also auch schon sehr gut Zivilisationserkrankungen entgegenwirken, indem man auf einen entspannten Körper achtet.

Abschließend noch ein Wort zum vermeintlich entspannenden Fernsehen: Auch hier ist Anspannung angesagt, denn die Aufmerksamkeit ist im Außen – eben auf den Fernseher gerichtet. Und zum Thema Medien / Schlagzeilen / Nachrichten: Diese leben nun mal von Negativschlagzeilen. Die Frage ist: Inwieweit muss man sich die gleiche Nachricht zigmal anschauen/anhören und sich damit auch (ungewollt) negativ beeinflussen. Wie soll es gelingen, positiv zu denken bzw. positive Gedanken auszusenden, um nach dem Gesetz der Resonanz entsprechend positive Dinge anzuziehen, wenn man sich ständig negativen Informationen aussetzt?

Deine mentale Aufgabe heute:

*Nimm' Dich bewusst war,
welche Impulse und Situationen Dich zum Reagieren bringen,
welche Situationen Dich in Anspannung versetzen
und Du somit nicht mehr bei Dir sein kannst
oder gar „außer Dich“ gerätst.*

Tag 6

Unsere Gefühle wollen gefühlt werden - sie wollen wahrgenommen werden!

Wir haben uns nun ja schon damit befasst, warum wir immer Orientierungspunkte im Außen suchen und uns meistens im Betazustand befinden – also wie in der Gefahrensituation.

Warum ist es nun so wichtig, Gefühle wahrzunehmen? Wenn wir Gefühle nicht wahrnehmen bzw. uns wieder in dieser Wahrnehmung schulen, können wir unser wahres Wesen, unser SELBST nicht finden. Dieses SELBST ist das, was wir wirklich sind: Ein Teil des Ganzen – ein Aspekt, den wir in uns haben: Die Seele, die nun mal über Gefühle mit uns kommuniziert. Und diese Gefühle sind so gesehen auch die Botschaften des Universums.

Menschsein = Körper + Seele + Geist! Einer fehlt hier: Der Verstand. Wir identifizieren uns meist über den Verstand über unser Ego. Der Verstand macht uns glaubhaft: Wir sind ein Individuum – getrennt von allem. Entscheidungen treffen wir meist aus dem Verstand heraus – also alleine - und genau hier liegt das Thema. Wenn wir uns als einen Teil des Ganzen sehen würden – man kann sich dies auch wie ein Moosgeflecht vorstellen – gäbe es keinerlei Machtkämpfe. Zum Verdeutlichen: Was machen Tiere – ein Fischschwarm z. B.: Er trifft Entscheidungen im Kollektiv! Wir Menschen hingegen treffen alleine Entscheidungen, wir bilden zwar z. B. als kollektiv eine Familie oder Gemeinde. Welche Gemeinde trifft jedoch wirkliche Entscheidungen im Sinne des Bürgers? Hier geht es um Geld, Macht, Recht und *Gier* (ReGierung).

Im Grunde leben also zwei Persönlichkeiten in uns: die eine als Verstand, das Ego mit einem freien Willen und zum anderen das wahre SELBST - das, was wir wirklich sind. Der Verstand hat die Eigenschaft, alles hinkriegen zu wollen, er glaubt, alles perfekt zu können und er will alles im Griff haben. Wollen und möchten sind typische Verstandeseigenschaften. Auch das Beleidigtsein, das in Opferhaltung gehen – die Portion Selbstmitleid - sind typische Verstandes- bzw. Ego-Eigenschaften. Der Verstand ist ein guter Diener, aber ein schlechter Herr.

Wenn wir das Wollen des Egos aufgeben, also loslassen, dann können vollkommene Lösungen eintreten, dann findet wahre Selbstverwirklichung statt. Wenn wir nun Gefühle verdrängen und diese Botschaften nicht wahrnehmen, dann entfernen wir uns immer weiter von unserem wahren Selbst.

Du kennst die Diskrepanz zwischen Verstand und dem Bauchgefühl, das uns oft was ganz anderes sagen möchte. Wie oft hat man schon gesagt: Hätt' ich doch nur auf meinen Bauch gehört. Wenn uns nun bewusst ist, welche wichtigen Informationen uns über die Intuition erreichen, dann gilt es zukünftig dieser Intuition/Wahrnehmung viel, viel mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Worauf wir unsere unsere Aufmerksamkeit lenken, das bekommt Energie und wächst.

Wann treten nun überhaupt negative Gefühle wie z. B. Angst, Eifersucht, Wut, Zorn, Neid auf? Nur dann, wenn wir nicht bei uns sind. Wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit im Außen sind und sich unser Verstand mit etwas Negativem bzw. Destruktivem beschäftigt. Dann rebelliert die Seele, indem sie Signale sendet in Form von Gefühlen. Und diese Gefühle wollen nur eines erreichen: „Hallo, schau hierher, hier bin ich, schau mich an.“ Zum Verdeutlichen für Dich: Versuche einmal ein negatives Gefühl z. B. eine Angst oder Eifersucht mit Deiner Aufmerksamkeit einzufangen....Dies wird nicht gelingen. Denn sobald Du Deine Aufmerksamkeit dorthin richtest verschwindet das negative Gefühl. Warum? Unser wahres Selbst hat erreicht, was es erreichen wollte: Wir sollen aufhören, diese destruktiven Gedankengänge zu verfolgen. Wir sollen unsere Aufmerksamkeit nach innen richten zu unserem wahren Selbst. Unser Verstand kann nicht zwei Dinge gleichzeitig: Er kann nicht auf der einen Seite negativ über etwas nachdenken und auf der anderen Seite seine Aufmerksamkeit nach innen richten. Es geht nur eines!

Deine mentale Aufgabe heute:

*Beobachte so oft und so viel wie möglich Deine Gefühle
und nimm' wahr, was Du bislang tust,
um den Gefühlen zu entkommen bzw.
wie Du damit umgehst.*

Tag 7

Fassen wir nochmals kurz zusammen:

Der Sinn des Lebens besteht also darin, Erfahrungen zu sammeln und herauszufinden, wer wir wirklich sind und schließlich dieses Wissen bewusst einzusetzen und uns bewusst das Leben so zu gestalten, wie wir dies wirklich wollen.

Wir sind der Schöpfer unseres Lebens! Wir schöpfen und erschaffen ständig durch das, was wir glauben, urteilen und bewerten und durch unsere Entscheidungen, die wir schließlich treffen, unsere eigene Realität.

Allem was wir Aufmerksamkeit schenken, bekommt Energie und wächst. Wir selbst können nur wachsen, wenn wir uns selbst auch Aufmerksamkeit schenken.

Menschsein definieren wir durch die Einheit: Körper – Geist – Seele. Der Körper ist der Tempel in dem unsere Seele wohnt. Wenn unsere Seele sich wohlfühlt, dann fühlen wir uns wohl. Geist bedeutet Spirit bzw. Inspiration, also Wissen aus dem Kollektiv.

Wir müssen wieder lernen, Bauchgefühl zu entwickeln und diesem auch zu vertrauen und den Verstand als Beobachter einzusetzen.

Nur wenn wir unsere Gefühle wahrnehmen, ist es möglich, unser wahres Selbst zu finden und uns selbst zu verwirklichen, so dass ein wunderbares, glückliches, erfolgreiches und gesundes Leben möglich ist.

Wenn wir mit unserem Leben - in welchen Bereichen auch immer - unzufrieden sind, dann liegt es daran, dass wir aus dem Verstand heraus, also aufgrund unserer Prägungen heraus Entscheidungen treffen. Mit anderen Worten: Wir leben nicht das Leben, das unserem SELBST entspricht. Wenn wir nun ein glückliches und erfolgreiches Leben führen möchten, so kann dies nur funktionieren, wenn wir wieder den Zugang zu unserem SELBST finden und die nicht förderlichen Prägungen in uns löschen können. Denn schon kleinste Impulse reichen aus, um diese „Bomben“ zu aktivieren und zur Explosion zu bringen. Sie lassen uns also re-agieren statt zu agieren. Du hast sicherlich selbst schon Situationen erlebt, in welchen Du so reagiert hast, wie Du es

eigentlich gar nicht wolltest. Du hast Dich im Grunde gefragt, warum Du (schon wieder) so reagiert hast.

Du konntest jedoch aufgrund Deiner Prägungen und Programme im Unterbewusstsein gar nicht anders! Bestimmte Impulse im Außen haben diese Programme ausgelöst.

Zum Verdeutlichen einige (banale) Beispiele: Wenn Du morgens ins Badezimmer kommst und die Zahnpastatube ist nicht so ausgedrückt, wie Du Dir dies vorstellst oder durch das Verhalten eines Teilnehmers im Straßenverkehr gerätst Du völlig aus der Fassung und regst Dich auf oder Du stehst in der Schlange an der Kasse und vorne drängelt jemand unverfroren rein oder eine Person spricht Dich auf eine bestimmte Art und Weise an, die Dich innerlich extrem ärgert. Oder du beobachtest das Verhalten des Nachbarn oder schaust die Nachrichten und urteilst bzw. bildest Dir eine Meinung, ohne überhaupt wirklich zu wissen, was sich hinter diesem Menschen verbirgt.

Also: Auch die Meinung zu bilden, ist schon ein Programm. Jedoch können diese Programme nur aktiviert werden, wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit im Außen sind – also nicht bei uns selbst. Hinzu kommt, dass wir den größten Teil des Tages, zumindest mehr als 90 % gedacht werden, weil Programme durch Impulse aktiviert werden. Jetzt wird klar, wie wenig wir selbst also tatsächlich leben und wie viel wir unterbewusst gelebt werden. Und wenn wir von einem selbstbestimmten, selbstbewussten Leben reden, dann geht es darum, sich über alles was wir tun und denken, bewusst zu werden! Und dies ist mit Arbeit verbunden: Mit der Arbeit an sich selbst! Dein bisheriges Leben ist im Grunde auf einer gewissen Ebene anstrengend: Die andere Art zu leben – selbstbestimmt und selbstbewusst – ist auch anstrengend, jedoch nur so lange, bis Du es Dir zur Gewohnheit gemacht hast, Dich zu beobachten und bewusst zu denken. Der Verstand ist ein guter Diener. In Deinem bisherigen Leben hat der Verstand die Herrschaft: Er denkt, urteilt und trifft alle Entscheidungen. In Deinem zukünftigen Leben darfst Du den Verstand überwiegend als Beobachter einsetzen: Was passiert im Außen und was passiert in Deinem tiefsten Inneren? Und wenn Du dies spürst, was in Deinem tiefsten Inneren passiert, setzt Du den Verstand ganz bewusst ein, die entsprechende Entscheidung zu treffen, damit das Universum in Bewegung kommt und Dir Deine Realität verwirklichen kann. Mentaltraining hat also nichts damit zu tun, auf dem Sofa sich positive Dinge zu suggerieren, die der Verstand zudem nicht glauben kann: Es ist das Angewöhnen eines bewussten Denkprozesses!

Deine mentale Aufgabe heute:

*Beobachte heute einmal bzw. nimm' wahr,
wie sehr Du den ganzen Tag gedacht wirst –
wie viele destruktive, nicht förderliche Gedanken Dir vor allem
durch den Kopf geistern.*

Tag 8

Sicher hast Du Dich auch schon mal gefragt, warum es so viel Leid und Elend auf dieser Welt gibt.

Der Grund dafür liegt einzig und allein in der Angst, selbst zu kurz zu kommen. Er spiegelt mangelndes Vertrauen ins Leben wieder. Auf der einen Seite gibt es viele Menschen, die täglich hungern und auf der anderen Seite werden Lebensmittel vernichtet, um den Preis zu halten: Dahinter verbirgt sich nichts anderes, als die Angst, selbst zu kurz zu kommen oder mit anderen Worten ausgedrückt: Profitgier. Viele Menschen erwarten eine Gegenleistung, wenn sie etwas geben. Auch dahinter steckt die Angst, selbst zu kurz zu kommen: Ohne Gegenleistung ist es dem anderen nicht gegönnt. Neid ist hier das Stichwort hinter dem sich die Angst verbirgt. In diesem Zusammenhang möchte ich heute noch auf das liebe Geld eingehen: Theoretisch ist genügend Geld da. Wir selbst bestimmen doch im Grunde, wieviel gedruckt werden soll. Sind wir nicht auch selbst diejenigen, die über eine Inflation bestimmen? Geld ist doch im Grunde nichts anderes als bedrucktes Papier und hier können wir unserer Sprache wieder viel entnehmen: GeldSCHEIN (mehr Schein als sein) Eine Illusion, ein großes Kartenhaus. Weil vermeintlich zu wenig Geld da ist, können verschiedene Entwicklungen und Forschungen nicht durchgeführt werden??? Im Übrigen: Das Wissen zu alternativen, umweltschonenden Techniken ist vorhanden. Aber hier steht wieder die Gier an erster Stelle, die Angst zu kurz kommen und verhindert so einiges. Als Illusion ist doch im Grunde genügend vorhanden. Wir selbst sind es wiederum, die sich durch eine Illusion begrenzen. Und wenn wir uns über eine Illusion begrenzen, dann nur, weil wir selbst (unser Denken) begrenzt sind. Wir zerstören lieber unseren Planeten, als dass wir in Entwicklungen investieren, die unsere Umwelt schützen. Wir vernichten unsere Umwelt durch Techniken oder Produktionen, die uns Geld bringen. Und wenn wir mal die Geschichtsbücher wälzen: Wir werden keinen einzigen Krieg finden, den die Schöpfung angezettelt hat. Immer waren es Menschen und alle sind der Meinung, sie führen einen Verteidigungskrieg.

Gleich welchen Bereich wir uns anschauen, immer hat die Realität nach dem Gesetz der Resonanz etwas mit unseren Gedanken zu tun: Denken wir an Mangel, erleben wir Mangel. Denken wir an Fülle, dann sagt auch hier das Universum: „Dein Wunsch ist mir Befehl“ und wir werden Fülle erleben. Das Denken an Fülle allein genügt jedoch nicht, um Veränderungen zu erzielen: Hier gilt es Prägungen und Glaubenssätze, die in uns verborgen sind, zu finden, zu erkennen.

Erinnerst Du Dich an das Beispiel eines 5-jährigen Jungen, der ein Gespräch zwischen den Eltern verfolgt, wobei es darum geht, dass der reiche Freund der Familie gestorben ist. Das Unterbewusstsein nimmt die Aussagen ungefiltert auf: Der Freund ist gestorben. Er hatte viel Geld. Die Folge dieser ungefilterten Information als Prägung im Unterbewusstsein: Das Kind kann möglicherweise im Erwachsenenalter nie Geld halten, da das Unterbewusstsein intuitiv signalisiert, dass man stirbt, wenn man viel Geld hat. Und im Zeitalter der Zahlung per Kreditkarten: Wie oft sagt man „Ich hab' kein Geld“ – auch wenn welches auf dem Konto ist. Man meint damit, dass man kein bares Geld im Portemonnaie hat. Das Unterbewusstsein versteht diese Aussage ohne zu bewerten! Und irgendwann mag auch die Realität vorhanden sein, dass auch auf dem Konto kein Guthaben zu verzeichnen ist.

Hier ein paar Beispiele von Leitsätzen vieler Menschen zum Thema Geld:

Über Geld spricht man nicht ...

Geld verdirbt den Charakter ...

Die Reichen sind alle korrupt ...

Es gibt wichtigeres als Geld ...

Geld bringt nur viel Verantwortung mit sich ...

Man kann nur reich werden auf Kosten anderer ...

Geld zu verdienen, bedeutet nur harte Arbeit ...

Reichsein ist ungerecht und unfair ...

Geld ist nicht alles ...

Geld ist die Wurzel allen Übels ...

Dem geht's doch nur ums Geld ...

Der hat Geld wie Heu ...

Je mehr Geld, je mehr Sorgen ...

Geld ist mir nicht so wichtig ...

Geld allein macht nicht glücklich ...

Dieser Mensch ist „stinkreich“ ...

Lieber arm und glücklich als reich und unglücklich ...

Geld bedeutet nichts anderes als Handlungsspielraum zu haben. Ersetze daher mal das Wörtchen „Geld“ mit dem Wort „Handlungsspielraum“ in einigen der vorgenannten Leitsätze – wie klingt das?

Über Handlungsspielraum spricht man nicht ...

Handlungsspielraum verdirbt den Charakter ...

Es gibt wichtigeres als Handlungsspielraum ...

Handlungsspielraum bringt nur viel Verantwortung mit sich ...

Handlungsspielraum ist die Wurzel allen Übels ...

Dem geht's doch nur um Handlungsspielraum ...

Der hat Handlungsspielraum wie Heu ...

Je mehr Handlungsspielraum, je mehr Sorgen ...

Handlungsspielraum ist mir nicht so wichtig ...

Handlungsspielraum allein macht nicht glücklich ...

Um nun Geld ins Leben zu ziehen, muss man auf den Geldfluss vorbereitet sein, das Geld auch wieder fließen lassen – denn Geldfluss bedeutet Zufluss und Abfluss. Geld muss frei zirkulieren können. Und man sollte nicht nur ans Nehmen sondern auch ans Geben denken! Mit dem Geben signalisieren wir dem Universum auch: Ich habe mehr, als ich brauche und so wird es uns wieder zufließen. Und es ist ein altes Geheimnis: Wer gibt, bekommt es hundertfach zurück!

Denke bitte auch mal hierüber nach: Reichsein bedeutet zu leben, zu schätzen, zu genießen, zu lieben, zu lernen

Und das Beste: Die schönsten Dinge bekommen wir ohne Geld – also völlig kostenlos:

Hier ein paar Beispiele was wir kostenlos bekommen bzw. tun können:

Schlafen, Lachen, Atmen, Lieben, Natur genießen, fröhlich sein, Gespräche mit anderen Menschen, Lernen, Seelenfrieden, ein gutes Gewissen haben, ein Mensch an Deiner Seite, der Dir ganz viel bedeutet

Salvador Dali sagte einmal: Geld zu haben ist schön, solange man nicht die Freude an den Dingen verloren hat, die man nicht mit Geld kaufen kann ...

Ich möchte, dass Du Dir mit diesen Beispielen bewusst machst, welche Illusion sich tatsächlich hinter Geld verbirgt und dass Du dafür ein Verständnis entwickelst.

Ganz, ganz wichtig ist es auch, sich über jegliche Geldausgaben bewusst zu werden und Geld nur noch mit einem positiven Gefühl auszugeben:

Beispiele:

Wenn Du zukünftig eine Rechnung im Briefkasten findest: Halte inne und mache Dir bewusst, welche Gegenleistung Du für diese Rechnung erhalten hast. Wenn es die Stromrechnung ist, mache Dir das angenehme Leben im letzten Monat mit Strom bewusst. Wenn es eine Rechnung ist für eine Musik-CD ist, mache Dir bewusst, wieviel Freude Du Dein Leben lang an dieser CD haben darfst. Bezahle die Rechnung dann zeitnah mit Freude bzw. einem guten, positiven Gefühl. Wenn Du selbst großzügig bist und Rechnungen zügig begleichst, ziehst Du nach dem Gesetz der Resonanz auch großzügige Menschen in Dein Leben. Achte auch beim Einkaufen darauf, ein positives Gefühl zu entwickeln. Überdenke auch mal gewohnheitsmäßige Wochenendeinkäufe. Nimm' wahr, ob es dieses oder jenes Lebensmittel wirklich ist – oder fühlt es sich besser an, ein anderes zu kaufen? Mache Dir dann an der Kasse auch bewusst, wieviel Gegenleistung Du für den Rechnungsbetrag bekommst. Wie gut Du Dich davon die nächsten Tage ernähren kannst. Um (wieder) ein gutes Gefühl zum Geld zu bekommen kann man sich auch angewöhnen, so viel wie möglich bar zu zahlen, statt mit der Kreditkarte.

Denke auch öfter mal ans Geben und weniger ans Nehmen - und wenn es das Lächeln einem Mitmenschen gegenüber ist - das Dich nichts kostet, demjenigen aber viel bringt! Lerne also mit Freude zu geben und genieße die Dankbarkeit, die dann zurückkommt.

Deine mentale Aufgabe heute:

Verinnerliche das heutige Thema „Geld“,

achte ab heute darauf,

jegliche Geldausgabe mit einem

positiven Gefühl zu tätigen.

Tag 9

Was passiert nach dem Tod – Gibt es ein Leben danach?

Die Menschen beschäftigt diese Frage so sehr, weil es hier um gewaltige Emotionen geht. Max Planck sagt in seiner Atomlehre, dass es Materie an sich nicht gibt – es gibt nur eine Energie, die alles in Schwingung bringt. Da es nur eine Energie gibt, ist also auch der menschliche Körper im Grunde Energie. Und Albert Einsteins Energieerhaltungformel besagt: Energie bleibt, geht nie verloren, ändert allenfalls den Zustand. Wenn nun unsere Energie nicht mehr im Körper schwingt, so existiert sie dennoch weiter. Es muss also definitiv nach dem Tod irgendwie weitergehen – das Ableben des menschlichen Körpers bedeutet also im Grunde genommen den Anfang einer weiteren Existenz in anderer Form.

Es gibt zwar keine wirklichen wissenschaftlichen Beweise für Wiedergeburt und Reinkarnation. Es gibt jedoch viele Forschungen, die Menschen in Hypnose versetzt haben und so nach vorgeburtlichen Erfahrungen gesucht haben. Weiter hat man nachgeforscht, ob es die Personen gab, von welchen die Menschen, die man in frühere Leben zurückversetzt hatte, berichteten und hat hier tatsächlich auch solche Personen gefunden. Und was es auch gibt sind zahlreiche Berichte über Nahtoderfahrungen. Die meisten Menschen, die eine Nahtoderfahrung erleben durften, sehen dies als ein Geschenk an. Sie leben danach sehr zuversichtlich mit dieser Erfahrung. Die Berichte von Nahtoderfahrungen enthalten Schilderungen von Dingen und Abläufen, die derjenige eigentlich gar nicht sehen und erfassen konnte. So kann man zu der Überzeugung kommen, dass es so etwas wie Wiedergeburt geben muss. Wenn wir uns zudem mit dem Sinn des Lebens, unserem Dasein hier auf diesem Planeten beschäftigen, und wir die Epochen beobachten und Hochkulturen sehen, die dann plötzlich wieder verschwinden, kann man auch nur zu dem Entschluss kommen, dass es so etwas wie Wiedergeburt geben muss, damit die Seele die Möglichkeit hat, sich in einer Vielzahl von Inkarnationen durch Erfahrungen zu einem hohen Reifegrad zu entwickeln.

Und dennoch hat unsere Gesellschaft so ein Problem mit dem Tod. Es wird nicht offen darüber gesprochen – es gibt auch kein Fach in der Schule, das dieses Thema behandelt. In der Medizin versucht man Menschen mit Apparaten künstlich am Leben zu erhalten – Sterbehilfe ist gesetzlich verboten. Mal ganz

abstrakt betrachtet endet jedes Leben mit dem Tod – es ist also das Selbstverständlichste des Lebens zu sterben.

Aufgrund der vorgenannten Aspekte dürfte der Tod nicht zum Problem werden. Wer möchte, kann ja einfach wieder inkarnieren. Generell haben wir Menschen ein Problem mit dem „Abschied nehmen“. Beim Lebewohl auf nimmer Wiedersehen setzen die Seelen alle Liebe frei, die zwischen den Menschen möglich ist. Wir können dies nicht ertragen, weil wir es nicht gewohnt sind. Wir sind es gewohnt, Gefühle wegzudrücken. Und wenn wir Gefühle wegdrücken, schlagen sie ins Negative um und wir trauern bzw. bezeichnen den Tod oder auch das Abschied nehmen am Bahnsteig als etwas Negatives. Echte Trauer hingegen ist das Zulassen dieser vollkommenen Liebe, die im Moment des Lebewohl-Sagens frei wird.

Deine mentale Aufgabe heute:

*Vielleicht magst Du mal unter den Aspekten des Vorgennannten
über das Leben, den Tod und darüber nachdenken,
dass es nur eine Schöpfung gibt und wir
– also auch Du –
ein Teil des Ganzen bist.*

Tag 10

Die Kraft der Dankbarkeit

Allem was wir Aufmerksamkeit schenken, bekommt Energie und wächst. Heute geht es darum, sich bewusst zu machen, was Du in Deinem Leben bereits besitzt und auch erreicht hast, um die Energie auf die Dankbarkeit dafür zu richten. Denn dies ist auch ein Weg, um mehr in Dein Leben zu bringen.

Ein Schritt Dankbarkeit zu empfinden, ist den Überfluss an Vorrat zu erkennen. Nehmen wir uns ein Beispiel an der Natur: Diese produziert Jahr für Jahr in Hülle und Fülle. Es gibt einen nahezu unbegrenzten Vorrat von allem, was wir brauchen. Es gibt im Grunde immer genug Geld, Kunden, Zeit, Liebe, Freunde usw. Es liegt an jedem Selbst.

Alles was zu Dir kommt, alles was Dir wiederfährt – was Du also erfahren darfst – trägt zu Deiner Weiterentwicklung bei. Alles trägt also zu Deinem Fortschritt bei – auch wenn man das ein oder andere in der jeweiligen Situation nicht sofort so sieht bzw. erkennt. Rückblickend gesehen hat jede schwierige Situation in meinem Leben dazu beigetragen, dass ich mich weiter entwickeln durfte. Rückblickend gesehen waren es Geschenke des Universums – sonst wäre es mir heute kaum möglich als Mentaltrainerin zu arbeiten. Nur wenn man wahrnehmen kann und eine Vorstellung – aufgrund eigener Erfahrungen hat – wie der Klient sich in der jeweiligen Situation fühlt, ist man in der Lage, konkrete Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten. Deshalb bin ich heute auch noch dankbar für jegliche Erfahrungen, die ich machen durfte.

Zufriedenheit und Dankbarkeit: Zufriedenheit bezieht eine Akzeptanz des Status quo ein, mit der Art zufrieden zu sein, wie die Dinge sind. Menschen können zufrieden sein, ohne Dankbarkeit zu empfinden und sie können somit auch kein wirkliches Glück empfinden. Glück im Gegensatz dazu bezieht eine Qualität der Seele, einen Zustand der Freude und Dankbarkeit mit ein, für das, was wir haben und was wir sind. Es ist eine sehr positive und anziehende geistige Energie. Ein Beispiel zu zufriedenen aber unglücklichen Menschen: Manche hassen ihren Job und sagen gleichzeitig, es sei das Beste was sie tun können und wollen es auch bis zur Rente so durchziehen, weil sie ein gewisses Entgelt dafür erhalten. Wäre es nicht besser, wenn diejenigen sich freuen würden über ihren Job, dankbar dafür wären damit Geld zu verdienen und gleichzeitig so die Möglichkeit nutzen können, sich weiterzubilden, um dann in dem Bereich zu arbeiten, in dem man wirklich arbeiten möchte?

Von Charles Fillmore stammt die Aussage: Wir sollten uns die Gewohnheit zulegen, alles zu segnen, was wir haben. Wir wissen, dass wir damit das Gesetz der Vermehrung auf allen Ebenen in Funktion setzen! Das Leben meint es gut mit uns!

Erkenne in Deinem Leben die Dinge, die funktionieren. Sei' dankbar dafür! Jeder Mensch – gleich in welcher Situation er sich gerade befindet - hat etwas, worüber er glücklich und dankbar sein kann. Es macht keinen Sinn zu sagen: „Wenn ich den Job bekomme und die Gehaltserhöhung usw... - dann bin ich glücklich.“ Jetzt ist die Zeit, die Du hast – in der Du lebst. Wenn Du Dich so auf zukünftiges Glück programmierst, dann wird es immer in der Zukunft bleiben – die Realität kann nicht eintreten – sonst würde dieser Wunsch ja aus Deinem Leben verschwinden. Sei' also schon jetzt in der Gegenwart glücklich und dankbar und ziehe so mehr davon nach dem Gesetz der Anziehung in Dein Leben.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist die Vergebung:

Dies bedeutet: Jedem zu vergeben, der Dir jemals irgend etwas angetan hat, worüber Du noch Groll in Dir herumträgst. Jede Person in Deinem bisherigen Leben hat zu Deinem Fortschritt beigetragen – daher solltest Du jeden in Deine Dankbarkeit mit einbeziehen. In unserem Universum mit Ursache und Wirkung kommt jeder Gedanke, den wir in die Welt setzen, multipliziert zu uns zurück. Und Ressentiments sind emotionale Bomben, die immer auf die eine oder andere Art wie ein Bumerang auf uns zurückkommen. Aus diesem Grunde gibt es in jedem Bereich Deines Lebens, in dem Du nicht verzeihst, eine Blockierung. Die einzige Art, sie zu lösen, ist bereit zu sein, die Person oder Situation mit Dankbarkeit loszulassen für das, was sie Dir gebracht hat. Das Universum funktioniert gesetzmäßig und nicht zufällig. Es gibt keine Zufälle bei den Menschen, die in Deinem Leben auftauchen. Und weil das Universum freundlich ist, erscheinen sie häufig, um Dich zu belehren, wachsen zu lassen. Um es salopp auszudrücken: Es sind „Arschengel“ für Dich.

Sei also bemüht, jeden Morgen wenn Du aufstehst, Dankbarkeit zu empfinden. Es ist unmöglich, mehr in Dein Leben zu bringen, wenn Du nicht dankbar bist für das, was Du hast. Warum? Weil die Gedanken und Gefühle, die Du aussendest, wenn du undankbar bist, durchweg negative Emotionen sind. Seien es Eifersucht, Groll, Unzufriedenheit oder das Gefühl, nicht genug zu haben. Sie alle können Dir nicht bringen, was Du wirklich von Herzen möchtest. Diese Gefühle können Dir nur mehr von dem einbringen, was Du nicht möchtest. Die

negativen Emotionen verhindern, das in Dein Leben zu bringen, was Du selbst wirklich willst. Ein Beispiel: Wenn Du ein neues Auto möchtest, aber nicht dankbar bist für das Fahrzeug, das Du bereits hast, dann wird dies die vorherrschende nicht förderliche Frequenz bestimmen, die Du aussendest. Die tägliche Übung dankbar zu sein, ist einer der Wege, auf welchen mehr in Dein Leben kommen wird. Sei also dankbar für das, was Du jetzt hast. Wenn Du anfängst, an all das in Deinem Leben zu denken, wofür Du dankbar sein kannst, wirst Du verblüfft sein über die nicht enden wollende Reihe weiterer Dinge, für die Du dankbar sein kannst. Du musst den Anfang machen, dann wird das Gesetz der Anziehung Deine Gedanken der Dankbarkeit empfangen und Dir einfach mehr von dieser Art geben. Du wirst die Frequenz der Dankbarkeit aussenden und alle guten Dinge werden die Deinen sein. Denn wir selbst sind der Schöpfer unseres Lebens. Wenn wir uns der vorhandenen Fülle bewusst werden, hören wir auf, Opfer der Umstände zu sein und beginnen unsere Macht über unser Leben zurückzufordern. Wenn wir das Universum auf diese Art betrachten, ist das ein wichtiger Schritt.

Deine mentale Aufgabe für heute:

Mache den Anfang:

Schreibe alle Dinge auf, für die Du dankbar bist.

Fange an, an all das in Deinem Leben zu denken, wofür Du dankbar sein kannst.

Du wirst staunen über eine weitere Reihe von Dingen, für die Du dankbar sein darfst.

Das Gesetz der Anziehung wird Deine Gedanken zu Dankbarkeit empfangen und Dir einfach mehr davon schicken.

Sende die Frequenz der Dankbarkeit aus und alle guten Dinge werden zu Dir kommen. Wenn Du dankst, als ob Du bereits empfangen hast, was Du möchtest, sendest Du zudem ein mächtiges Signal an das Universum. Dieses Signal besagt, dass Du das Gewünschte bereits hast, weil Du jetzt Dankbarkeit dafür empfindest.

Mache es Dir zur Gewohnheit, jeden Morgen, wenn Du aufstehst, das Gefühl der Dankbarkeit für den wundervollen Tag zu empfinden, der vor Dir liegt, so als wäre er bereits geschehen.

Tag 11

Unser Verstand

Morgens wenn wir aufstehen ist unser Verstand super ausgeschlafen und hat ein super Denkvermögen. Er denkt viel und schnell, jedoch nicht das, was wir förderlicherweise denken sollten. Vor allem sogenannte Morgenmuffel sind aufgrund ihres Verstandes gleich nach dem Aufstehen überhaupt nicht in der Lage, klare Gedanken zu fassen. Die Ursache hierfür liegt im Denkvermögen des Verstandes – sie müssen diesen sich erst einmal austoben lassen. Wenn wir nun den Verstand als Diener – statt als Herrscher – einsetzen wollen, müssen wir uns beibringen, uns selbst zu beobachten. Allem was Du Aufmerksamkeit schenkst, bekommt Energie und wächst.

Im ersten Schritt darfst Du die Aufmerksamkeit auf Deinen Körper richten. Du bekommst Energie und kannst wachsen und der Verstand ist beschäftigt und kann nichts Destruktives denken. Dies funktioniert, indem Du Dir sofort nach dem Aufstehen vornimmst, den Verstand zu beruhigen und die Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten – Dich also auf den Körper konzentrierst – mit anderen Worten: zu meditieren. Meditation heißt übersetzt nichts anders als „sich konzentrieren auf...“ Du konzentrierst Dich auf Deinen Körper, schenkst ihm Aufmerksamkeit, beschäftigst so auch Deinen Verstand, bekommst Energie und kannst wachsen. Wenn Du zukünftig Deinen Verstand bewusst einsetzt und eines Tages bewusst förderlich denken möchtest, dann darfst Du jetzt die Entscheidung dazu treffen. Mache mal einen Test: Setze Dich aufrecht auf einen Stuhl, atme dreimal tief ein und aus und konzentriere Dich jetzt mal 3 Minuten auf Dein linkes Knie. Dein Bewusstsein ist nicht trainiert zu solchen Konzentrationsübungen und Du wirst daher wohl erstaunt sein, nach wieviel Sekunden schon das Gedankenkabarett im Kopf beginnt, die Gedanken also abschweifen und der Verstand versucht, sich mit Dir zu „unterhalten“. Du hast die Entscheidung getroffen, Dein Leben zu verändern. Du darfst jetzt die Entscheidung treffen, Gewohnheiten zu verändern und dies zu trainieren, indem Du Dir die Zeit nimmst und Deinem Körper bzw. Dir selbst Aufmerksamkeit schenkst, um zukünftig das erfolgreiche, erfüllte Leben führen zu können, das Du wirklich möchtest. Morgens kostet es zunächst einmal sicherlich etwas Überwindung, noch früher aufzustehen – aber auch

dies wird zu Gewohnheit. Und dann möchtest Du den Tag gar nicht mehr ohne Meditation beginnen, weil Du spürst und fühlst, wie wunderbar es ist, mit einer entsprechend guten mentalen Ausrichtung den Tag zu verbringen, bei sich zu sein, in der Mitte zu ruhen.

Die erste Zeit wird dieser Zustand vielleicht nur 15 oder 30 Minuten anhalten. Je länger Du trainierst, umso länger wirst Du diesen Zustand halten können, bis Du es eines Tages schaffst, den ganzen Tag in diesem entspannten Zustand zu sein. Dieses Gefühl, diesen Zustand, wirst Du dann nicht mehr missen wollen. Selbst wenn Du dann mal durch eine „Gefahrensituation“ in den Beta-Zustand gelangst, nimmst Du dies bewusst wahr und es gelingt Dir dann ganz gezielt durch die Konzentration der Aufmerksamkeit in die Bauchgegend zu Dir zurückzukommen. In diesem Zustand bist Du dann tatsächlich bei Dir, bei Deinem wahren Wesen. Und dieses wahre Wesen artikuliert sich durch Gefühle. Mit Deinem Verstand kannst Du diese Gefühle bewusst wahrnehmen. Ich selbst weiss hier sehr gut, wovon ich schreibe. Du kannst jedoch nur selbst die Erfahrung machen: Wenn ich Dir jetzt beschreiben sollte, wie eine Erdbeere schmeckt, funktioniert dies kaum. Denn wie die Erdbeere wirklich schmeckt, erfährst Du auch nur, wenn Du mal eine genießt.

Deine mentale Aufgabe/Übung heute:

In Kapitel 5 hast Du bereits Informationen zum Alpha- und Beta-Zustand erhalten. Heute beginnst Du mit Übungen, um in den Alpha-Zustand zu gelangen. Noch zur Erläuterung: In diesem Moment, in dem Du diese Zeilen liest, vibriert Dein Gehirn auf einer bestimmten Frequenzstufe – wahrscheinlich zwischen 14 und 21 Wellen pro Sekunde. Wenn Du Dich nun entspannst, verlangsamen sich die Frequenzen der Gehirnschwingungen in den Bereich zwischen 7 und 14 Schwingungen – in den Alpha-Zustand.

Lese Dir die Übung zuerst ganz durch:

Setze Dich aufrecht hin, die Füße nebeneinander, die Hände legst Du auf die Oberschenkel, mit den Handflächen nach oben gerichtet. Schließe Deine Augen. Atme tief aus und wieder ein und beginnen nun von 100 rückwärts zu zählen bis 1. Es geht darum, Deine Konzentration zu schulen und beim Rückwärtszählen bist Du zwangsläufig konzentrierter als beim Vorwärtszählen. Konzentriere Dich gleichzeitig darauf mit jedem Ausatmen den Körper immer mehr und besser zu entspannen.

Wenn Du bei 1 angekommen bist, zähle wieder ganz langsam vorwärts von 1 bis 3 – sage Dir im Geiste bei 3: „Bei 5 öffne ich die Augen wieder und bin hellwach und fühle mich großartig entspannt“. Bei 5 öffnest Du die Augen – bist hellwach und entspannt. Stehe dann langsam auf, strecke Dich und freue Dich auf den weiteren Tag.

Nimm Dir heute mittag und heute abend bitte die Zeit, die Übung zu wiederholen.

Ich möchte Dir heute auch gratulieren.

Zum einen, weil Du durchhältst und dieses Training absolvierst.

Zum anderen, weil Du heute anfängst, bewusst den Alpha-Zustand anzusteuern und so einen großen Schritt zu Deiner Wahrnehmung getan hast!

Tag 12

Das 4-Schritte-Programm

Heute kommen wir zum „Vier-Schritte-Programm zur Selbstverwirklichung“ - die Mentale Resonanz Methode, die wir durch Ralf Bihlmaier kennenlernen und erlernen durften und die wir nun hier weitergeben dürfen.

Hier gleich ein praktisches Beispiel:

Schritt Nummer EINS ist die Wahrnehmung.

Deine Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet und Du nimmst Gefühle wahr.

Stellen wir uns eine Situation z. B. morgens beim Bäcker vor: Dort steht eine wartende Menschengruppe – nur eine Verkäuferin ist anwesend und entsprechend langsam geht es voran. Eine Person drängelt sich ganz unverfroren vor. Gewöhnlich ist dies eine Situation, die im Unterbewusstsein einen Impuls auslöst – z. B. „empörung.exe.“ Man ist empört und reagiert entsprechend. Zukünftig ist Deine Aufmerksamkeit jedoch nach innen gerichtet, Du beobachtest zwar die Situation, Du nimmst jedoch Dich selbst wahr.

Und während Du wahrnimmst, kommt **Schritt Nummer ZWEI:** Du stellst Dir im Geiste die Frage: *Was hat das mit mir zu tun? Worum geht es hier eigentlich wirklich?* In diesem Moment stehst Du da, beobachtest entweder, wie das Programm (empörung.exe) aktiviert wird, aber eben als Beobachter Deiner selbst - es macht nichts mit Dir. Und/oder Du bekommst aus Deinem Unterbewusstsein eine Impulsantwort auf die Frage, die Du ja im Geiste gestellt hast: „Was dieses aufkommende Gefühl mit Dir zu tun hat ...“.

Und nun folgt Schritt Nummer DREI: Du bleibst bei Dir in Deiner Wahrnehmung und stellst Dir die Frage: *Was will ich selbst in dieser Situation eigentlich wirklich?* Und Du erhältst wieder aus Deinem Unterbewusstsein von Deinem wahren Selbst eine Impulsantwort. Du bekommst die Antwort, was Du selbst tatsächlich aus Deinem tiefsten Inneren heraus ohne Berücksichtigung des Verstandes/Egos in diesem Moment wirklich willst. Dies könnte dann zum Beispiel sein, dass Du im Grunde hier in der Schlange in Ruhe und in Frieden stehen möchtest bis Du an der Reihe bist, dass Du Dich nicht aufregen möchtest und einfach nur die gewünschten Brötchen kaufen möchtest.

Nun folgt Schritt Nummer VIER (Wichtig!): *Du triffst die entsprechende Entscheidung, das was Du wirklich möchtest:* Z. B. in Ruhe und Frieden da stehen und sich nicht aufregen... . Diese Entscheidung musst Du bewusst treffen, damit das Universum in Bewegung kommen kann, um Dir Deine Realität zu verwirklichen. Wenn Du die Entscheidung triffst, bleibst Du mit Deiner Aufmerksamkeit noch immer bei Dir – bei Deiner Wahrnehmung und dann ist es möglich, dass ein weiterer Schritt folgt:

Beispielsweise, dass Du einen weiteren Impuls bekommst: Was getan werden muss, damit die Entscheidung verwirklicht werden kann. Auf diesen Impuls gehe ich im weiteren noch näher ein.

Hier zunächst nochmals die einzelnen Schritte:

1. Wahrnehmung der Situation

2. Frage: Was hat das mit mir zu tun?

=> Impulsantwort abwarten

Oder die Alternativfrage: Worum geht's hier eigentlich wirklich?

=> Impulsantwort abwarten

3. Frage: Was will ich in dieser Situation eigentlich wirklich.

=> Du bekommst wiederum eine Impulsantwort

4. Du triffst eine die Entscheidung

Je nachdem um welches Thema/Situation sich handelt ist ein weiterer Gedankenschritt möglich:

5. Was kann ich zur gewollten Realität beitragen?

=> Du erhältst die Impulsantwort

Du kannst dieses 4 bzw. 5-Schritte-Programm universell in jeglichen Alltagssituationen und in jeglichen Bereichen in Deinem Leben einsetzen: In der Partnerschaft, im Umgang mit Mitmenschen, im Umgang mit Kindern, am Arbeitsplatz, im Straßenverkehr, im geschäftlichen Bereich, bei beruflichen Zielen usw. Wende ab sofort dieses Vier-Schritte-Programm konsequent an. Du erkennst und löst (ggf. löschst Du auch) alle nicht förderlichen Prägungen. Es

bedeutet für Dich die Lösung aller Negativität und die Lösungen aller Probleme in Deinem bisherigen Leben in jeglichen Bereichen. Es ist somit der Weg in ein selbstbestimmtes, erfülltes, erfolgreiches Leben. Sei bitte auch geduldig mit Dir selbst und mache Dir auch bewusst, dass es ein wenig Zeit und Übung braucht. Und eben darum ist es auch so wichtig, sich diese 4 Schritte anzutrainieren, damit sie zur Gewohnheit werden können und damit man in vielen auch kleinen Alltagssituationen gleich Resultate erzielt.

Es ist dazu jedoch auch erforderlich, dass Du entspannt bist, um Dich selbst wahrnehmen zu können. Nur wenn Du Dich morgens schon zentrierst, kann es gelingen, den Tag über bei sich zu sein und sich in Situationen an das 4 bzw. 5-Schritte-Programm auch zu erinnern. Du wirst mit diesem zum bewussten Schöpfer Deines Lebens. Du wirst nie wieder aus Deinem Unterbewusstsein heraus reagieren und anschließend Deine Reaktion bereuen.

Du bist zukünftig immer bei Dir.

Du nimmst zunächst die Situation wahr.

Du nimmst auch die Menschen in der Situation wahr und klärst ab, was das Ganze mit Dir zu tun hat.

Du fragst Dich dann „was will ich selbst in dieser Situation wirklich“

Du kannst das 4-Schritte-Programm überall zur bewussten Gestaltung Deines Lebens einsetzen.

Es ist der Ausstieg aus allen Verpflichtungen, die Du nicht wirklich möchtest und analog aus allen Zwängen.

Dieses Wahrnehmen über Dein Gefühl, über Dein Sonnengeflecht ist die direkte Verbindung zum Universum. Das was Du hier also wahrnimmst, damit kannst Du niemandem schaden. Es gibt für alles die optimale Konstellation. Du brauchst überhaupt keine Bedenken zu haben. Alles ist optimal, auch wenn es der ein oder andere der Beteiligten im ersten Moment nicht so erkennen kann.

Eines ist noch wichtig – insbesondere für den 4. Schritt – Deine Entscheidung: Achte von morgens bis abends auf die Art und Weise, wie Du formulierst: Mit Deinen Gedanken und mit Deinen Worten erschaffst Du Dein Leben. Achte darauf, dass Du die Aufmerksamkeit nicht auf den Wunsch richtest! Denn dann bekommt der Wunsch Energie und wächst. Die Realität kann nicht eintreten. Denn dann würde ja der Wunsch aus Deinem Leben verschwinden. Achte also

darauf, dass Du den angestrebten Zustand nicht mit „ich will“ oder „ich möchte“ formulierst, dann gibst Du zwangsläufig dem Wunsch Energie. Formuliere so, als sei die Realität schon da.

Auch hierzu ein Beispiel: Das Konto ist leer, der Winter steht vor der Tür, Du bist viel mit Deinem Wagen unterwegs und Du brauchst daher Winterreifen. Bislang war es so, dass Dein Verstand Panik bekommen hat: Denn Du brauchst neue Winterreifen und Du hast kein Geld auf dem Konto - um diese Situation drehten sich Deine Gedanken – die dann letztlich auch zu dieser – im Grunde genommen nicht gewünschten Realität führten.

Du wendest nun jedoch das 4 Schritte Programm wie folgt an:

Du nimmst die Situation wahr.

Du stellst Dir die Frage: Was hat das mit mir zu tun?

Du erhältst eine Impulsantwort.

Du stellst die weitere Frage: Was will ich selbst eigentlich wirklich?

Du erhältst eine weitere Impulsantwort. Wenn diese lautet, dass Du vier neue Winterreifen „möchtest“ (es könnte ja auch sein, dass Du ein anderes Auto möchtest oder auf den öffentlichen Personennahverkehr umsteigen willst), dann formuliere Deine Entscheidung so:

Ich habe Ende Oktober 400 € zur Verfügung, um neue Winterreifen zu kaufen.

Probiere es aus. Treffe Deine Entscheidung, lasse los und habe Vertrauen ins Universum. Es funktioniert!!!!

Deine mentale Aufgabe heute:

*Wiederhole jetzt gleich die gestrige Übung,
um in den Alpha-Zustand zu gelangen.*

Scanne tagsüber so oft als möglich Deinen Körper.

Achte auf Entspannung – vor allem im Schulter-Nacken-Bereich.

*Denke ab heute bereits bei kleineren Alltagssituationen daran,
das 4 bzw. 5 Schritte-Programm anzuwenden.*

*Mache Dir kleine Spickzettel mit den Schritten –
so wird die Umsetzung für Dich rascher zur Gewohnheit,
da Du durch die Zettel immer wieder daran erinnert wirst.*

Tag 13

Heute geht es um das Thema „Loslassen“

Wenn Du Entscheidungen für Deine Zukunft triffst, ist es wichtig, diese in dem Vertrauen loszulassen, dass die Realität auch eintrifft. Es geht also darum, nicht verkrampft daran festzuhalten bzw. darauf zu warten sondern: Du hast eine Entscheidung getroffen – Du hast Dich also für eine Realität entschieden. Vertraue nun einfach auch darauf, dass es passieren wird und kümmere Dich nicht mehr weiter darum. Du hast dies jetzt an eine höhere Instanz abgegeben. Mache Dir vor allem keine Gedanken über das „Wie“. Hab' Vertrauen ins Leben – vertraue dem Universum. Deine Aufgabe ist es, herauszufinden, was Du selbst wirklich willst, was Deinem Selbst entspricht und auf dieser Ebene (nicht auf der Verstandes/Ego-Ebene) triffst Du Deine Entscheidungen. Du wirst erstaunt sein, wie manchmal das Universum in Bewegung kommt – also das „Wie“ realisiert. Wenn Du Deine Entscheidung aus Deinem wahren Selbst heraus getroffen hast – bewahre Gleichgültigkeit. Gleichgültig bedeutet: Alles ist gleich gültig! Ein weiteres Beispiel zum Thema loslassen – das Du vielleicht auch schon mal erlebt hast – bevor Du dieses 4-Schritte- Programm kennengelernt hast: Man beschäftigt sich lange Zeit mit einem Problem, man ist verzweifelt, man findet keine Lösung und resigniert – der Verstand resigniert – dies bedeutet, man hat innerlich aufgegeben. Und dann plötzlich kommt wie aus dem Nichts eine wunderbare Lösung. Loslassen ist also die Bereitschaft das Ego aufzugeben – auf Verstandesebene zu resignieren. Noch ein Thema, das mir wichtig erscheint in diesem Training, da es immer wieder angesprochen wird: Die meisten Menschen machen sich so viele Gedanken darüber, was andere von Ihnen denken. Zum einen: Wenn man sich Gedanken darüber macht, was andere von einem denken, ist man mit seiner Aufmerksamkeit im Außen – und nicht bei sich selbst. Wenn Du bei Dir selbst bist – in Deiner Mitte ruhst – tangiert es Dich überhaupt nicht, was andere von Dir denken. Du bist Dir selbst bewusst – Du erfährst Selbstbewusstsein. Nehmen wir ein Beispiel von Persönlichkeiten aus der Öffentlichkeit z. B. aus dem Fernsehen: Ohne jetzt Namen zu nennen – es gibt hier Menschen, die sich für Deinen Geschmack vielleicht etwas ungewöhnlich kleiden. Schau' mal: Diese Menschen sind bei sich – sie haben Selbstbewusstsein und denen ist es gleichgültig (alles ist gleich gültig) was andere von ihnen denken. Sie selbst müssen und dürfen sich wohlfühlen! Vergleiche Dich nicht mit anderen. Du selbst bist eine Persönlichkeit! Denke auch in solchen Situationen daran, das 4-Schritte- Programm anzuwenden: Wenn Du in der Versuchung bist, „Ja“ zu sagen – Du

selbst aber „Nein“ sagen möchtest.... Wenn Du das Gefühl hast, von anderen angegriffen zu werden.. Wenn Du Dich dabei ertappst, es allen immer wieder recht machen zu wollen oder anderen etwas beweisen zu „müssen“.. Wenn Du Dich dabei ertappst, an Dir selbst zu zweifeln, an Deinen Fähigkeiten zu zweifeln... Wenn Du von Dir selbst verlangst, alles richtig machen zu müssen. Fehler sind da, um gemacht zu werden und daraus zu lernen. Spätestens in der Schule haben wir eine andere Prägung angelegt: Als wir das erste Diktat mit 30 Wörtern dem Lehrer gaben und Lob erwarteten: Das Diktat kam zurück und 2 Fehler sind rot angekreuzt! Von den anderen 28 richtig geschriebenen Wörtern – spricht keiner! Welche Prägung ist nun entstanden: Fehler sind was Schlechtes – ich darf keine Fehler machen. Denke also daran, in wirklich jeglichen Situationen das 4-Schritte- Programm anzuwenden.

Deine mentale Aufgabe heute

Um weiter Deine Wahrnehmung zu schulen, ist es notwendig auch Deine Energiezentren (Chakren) zu öffnen und auch wahrzunehmen. Mit unseren Chakren stehen wir mit dem uns umgebenden Energiefeld in ständiger Interaktion. Da wir uns in unserer Zivilisation tagtäglich mehr in einer Anspannung statt in einer Entspannung befinden, kommt es häufig vor, dass ein oder mehrere Chakren teilweise oder auch ganz geschlossen sind. Dies hat eine Unterbrechung des Energieflusses zur Folge, was zu psychischen und/oder körperlichen Beschwerden führen kann. Sind jedoch alle Chakren geöffnet, erreicht man einen Zustand des Gleichgewichtes und der optimalen Energiezirkulation. Du erreichst also eine körperliche und geistige Entspannung.

Widme Dich heute dem ersten Chakra – dem Wurzelchakra. Dieses befindet sich zwischen Anus und Genitalien. Es ist mit dem Steißbein verbunden und öffnet sich nach unten.

Lies die Übung zuerst durch:

Setze Dich aufrecht hin, die Füße nebeneinander auf den Boden, die Hände legst Du auf die Oberschenkel, mit den Handflächen nach oben gerichtet. Schließe Deine Augen. Atme tief aus und wieder ein und beginne nun von 50 rückwärts zu zählen bis 1. Konzentriere Dich gleichzeitig darauf mit jedem Ausatmen den Körper immer mehr und besser zu entspannen. Wenn Du bei 1 angekommen bist, gehe mit Deiner Aufmerksamkeit auf Dein Wurzelchakra. Verweile hier – nehme das Chakra einfach nur wahr ohne Absicht – ohne Ziel. Stelle Dir vor, wie Du über das Wurzelchakra tief ein und wieder ausatmest. Nehme so das Wurzelchakra einfach eine Weile wahr. Zähle dann wieder vorwärts von 1 bis 3 – sage Dir im Geiste bei 3: „Bei 5 öffne ich die Augen wieder und bin hellwach und fühle mich großartig entspannt“. Bei 5 öffnest Du die Augen – bist hellwach und entspannt. Stehe langsam auf und recke und strecke Dich und freue Dich auf den weiteren Tag.

Tag 14

Was sind ernst zu nehmende Ziele?

Von Johann von Goethe stammt die Aussage: Der Weg ist das Ziel. Vom Umfeld, den Medien, in Firmen wird uns immer wieder das Bild von großen und gigantischen Zielen vorgegaukelt und eines Tages glauben wir, eine Villa, eine Yacht, einen Ferrari besitzen zu müssen, um glücklich zu sein oder träumen zumindest davon. Für Menschen, die schon sehr viel in ihrem Leben erreicht haben, sind dies vielleicht realistische Ziele. Für Menschen, die noch nicht einmal genau wissen, was sie selbst wirklich wollen, können dies keine echten, ernst zu nehmenden Ziele sein. Es können lediglich – vor allem in Firmen – die Ziele anderer sein, die einem glaubhaft gemacht werden. Bei diesen Menschen findet man das „Esel-Angel-Möhren- Syndrom“: Stelle Dir einen Esel vor, dem man an seinem Kopf eine Angel nach vorne befestigt hat. Am Angelhaken hängt eine Möhre, dieser läuft der Esel nach und hat natürlich keine Chance, die Möhre zu erreichen. Er kann aber bestens funktionieren. Werde Dir darüber klar, was Du selbst eigentlich wirklich willst! Wende das 4 bzw. 5-Schritte-Programm an – nehme Dir hierfür jedoch auch die nötige Zeit, um herauszufinden, was Du selbst wirklich willst! Finde mit dem 4 bzw. 5-Schritte-Programm zu Deinem wahren Selbst (Selbstfindung) und gestalte Dir dann das Leben so, wie Du Selbst es wirklich möchtest (Selbstverwirklichung). Dies hat nichts mit Egoismus zu tun! Gestalte Deinen Alltag mit dem 4-Schritte-Programm, Sorge für Entspannung, damit Du immer bei Dir bist und die Situationen wahrnehmen kannst, die Möglichkeiten wahrnehmen kannst, die Menschen wahrnehmen kannst. Mit den Schritten drei (Was will ich selbst in dieser Situation eigentlich wirklich) und dem Schritt vier (Deiner Entscheidung) bringst Du Dich und damit auch das Universum in Bewegung. Dann findest Du Deinen Weg. Dann wirst Du ein erfolgreiches, erfülltes, glückliches und sorgenfreies Leben genießen. Dann kannst Du eines Tages vielleicht aufgrund Deiner finanziellen Situation wirklich an die Traumvilla denken. Jedoch darfst Du dann auch wieder die Frage stellen: Will ich diese eigentlich wirklich?

Nehme Dir für größere Themen auch die erforderliche Zeit und treffe präzise Entscheidungen, die für Dein Leben förderlich sind. Der Weg ist das Ziel und auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Deine mentale Aufgabe heute:

Widme Dich heute dem zweiten Chakra – dem Sakralchakra. Dieses befindet sich eine Handbreit unter dem Bauchnabel. Setze Dich aufrecht hin, die Füße nebeneinander, die Hände legst Du auf die Oberschenkel, mit den Handflächen nach oben gerichtet. Schließe Deine Augen. Atme einige Male tief aus und wieder ein und beginne nun von 50 rückwärts zu zählen bis 1. Konzentriere Dich gleichzeitig darauf, mit jedem Ausatmen den Körper immer mehr und besser zu entspannen. Wenn Du bei 1 angekommen bist, gehe mit Deiner Aufmerksamkeit auf Dein Sakralchakra. Verweile hier – nehme das Chakra einfach nur wahr ohne Absicht – ohne Ziel. Stelle Dir vor, wie Du über das Sakralchakra tief ein und wieder ausatmest. Nehme so das Sakralchakra einfach eine Weile wahr. Zähle dann wieder vorwärts von 1 bis 3 – sage Dir im Geiste bei 3: „Bei 5 öffne ich die Augen wieder und bin hellwach und fühle mich großartig entspannt“. Bei 5 öffnest Du die Augen – bist hellwach und entspannt. Stehe langsam auf, recke und strecke Dich und freue Dich auf den weiteren Tag.

Tag 15

Entscheidungen treffen

Treffe viele Entscheidungen – gebe dem Universum viel zu tun! Wenn Du selbst keine oder nur wenige Entscheidungen triffst, treffen andere die Entscheidungen für Dich. Dies bedeutet auch, dass sich andere verwirklichen und nicht Du Dich selbst. Um sich selbst zu verwirklichen, musst Du wahrnehmen, was Du wirklich willst und Du musst Dir auch erlauben, sich dafür zu entscheiden. Hier kommt oft die Frage auf: Ist das denn nicht egoistisch? Nein, es ist nicht egoistisch! Wenn Du Deine Entscheidungen wirklich aus Deinem Selbst heraus triffst – also nicht auf Verstandes- oder Ego-Ebene kannst Du niemandem schaden! Erwinnere Dich: Wir alle sind ein Teil der Schöpfung. Und wenn Du Dich selbst verwirklichst als Teil der Schöpfung, will sich die Schöpfung durch Dich verwirklichen und darum geht es. Darum kannst Du mit einer solchen Entscheidung niemandem schaden. An dieser Stelle noch eine Anmerkung zu Rücksicht (nehmen): Wie das Wort es im Grunde schon sagt: Rücksicht – also zurück sehen. Wenn man zurück sieht, kann man nicht sehen, wohin man geht – sofern man nach vorne geht! Besser ist also Vorsicht walten zu lassen: Nur wenn man voraus schaut, kann man sehen, wohin man geht und kann mit Menschen und Situationen vorsichtig umgehen! Kommen wir nochmals zurück auf die Entscheidungen, die aus dem wahren Selbst zu treffen sind und dass Du mit diesen Entscheidungen Dich selbst verwirklichst und niemandem schaden kannst: Diese Aufgabe muss jeder einzelne mit sich selbst ausmachen und durchziehen. Es geht mit der Entscheidung auch nicht darum, Einfluss auf den freien Willen von anderen haben zu wollen. Denn sobald „wollen“ im Spiel ist, ist dies ein Zeichen, dass man im Verstand ist und nicht bei sich selbst. Du selbst kannst die optimale Situation gestalten und den optimalen Zustand erschaffen. Nehme Dir also die Zeit um herauszufinden, was Du selbst wirklich willst und habe dann auch den Mut die Entscheidungen zu treffen. Du wirst merken, wie es Dir von Entscheidung zu Entscheidung immer besser und besser geht.

Wenn man sich in einem schlechten Gemütszustand befindet oder gar Depressionen hat, ist dies auch ein Indiz dafür, dass das man das eigene Leben nicht verwirklicht. Dass man nicht so lebt, wie es dem eigenen Selbst entspricht! Man erlebt sich ohnmächtig, man trifft keine oder zu wenig Entscheidungen und wird so von anderen gelebt. Nehme Dir also wirklich die Zeit herauszufinden, wie Deine Realität zu sein hat und treffe dann die notwendigen Entscheidungen

und entfalte so Dein Potential, Deine eigene KraftQuelle. Stichpunkt Zeit: Zeit ist scheinbar ein Mangelprodukt in unserer Gesellschaft geworden und viele Menschen klagen, sie haben keine Zeit. Wenn man sich keine Zeit nimmt – hat man auch keine. Im Grunde genommen gibt es im Universum keine Zeit. Hier auf unserem Planeten Erde ist die Zeit als Hilfsdimension etwas Reales. Und davon steht unendlich viel Zeit zur Verfügung. Jeder einzelne hat also die Möglichkeit von dieser Zeit so viel zu nehmen, wie er haben möchte. Jeder Tag hat nach unserer Zeitrechnung 24 Stunden – jeder hat also jeden Tag 24 Stunden zur Verfügung – nicht mehr und nicht weniger. Wenn man nun morgens aufsteht und den Tag so auf sich zukommen lässt, mag man zwar den ganzen Tag arbeiten, hat aber abends das Gefühl, doch nichts geschafft zu haben. Ein Beispiel dazu: Stelle Dir vor, Du sitzt an einem Tisch, auf diesem steht ein Korb voller saftiger Äpfel. Du hast Lust einen Apfel zu essen – wie bekommst Du nun einen Apfel? Richtig: Indem Du Dir einen nimmst! Und so ist es auch mit der Zeit: Nehme Dir ab sofort bewusst für alles was Du tust Zeit. Wenn Du Dir keinen Apfel aus dem Korb nimmst, hast Du keinen und wirst auch nicht wissen, wie lecker und saftig dieser schmeckt. Wenn Du Dir keine Zeit nimmst, wirst Du auch keine Zeit haben. Gleich um welche Aufgabe es sich gerade handelt, vor allem aber bei Arbeiten, die Du nicht so gerne machst: Bevor Du mit der entsprechenden Arbeit beginnst, sage Dir bewusst selbst: Ich nehme mir jetzt die Zeit, dies zu tun! Schenke dann nur dieser Arbeit Deine ganze Aufmerksamkeit. Und Du wirst erstaunt sein – die Arbeit ist getan, Du schaust auf die Uhr und wirst denken: „Ich bin ja schon fertig! Das hat ja gar nicht so viel Zeit in Anspruch genommen, wie ich dachte.“ Und dies wird Dir dann ein sehr befriedigendes Gefühl geben. Ich weiß, es klingt banal. Probiere es einfach aus!

Nehme Dir auch ab sofort jeden Morgen ein paar Minuten Zeit, um gedanklich den Tagesablauf „durchzugehen“. Nehme Dir jeden Tag nur die Dinge vor, die Du auch wirklich erledigen wirst und kannst. Streiche lieber das ein oder andere schon gleich. Und je mehr Zeit Du Dir für die einzelnen Aufgaben nimmst, umso mehr bekommst Du im Laufe des Tages auch geschaffen. Stelle Dir jetzt einmal das Tagesende vor. Du wirst dann ein sehr gutes Gefühl haben – das Gefühl alles geschafft zu haben, was Du Dir vorgenommen hast. Du wirst mental erfüllt und befriedigt den Tag beenden. Und das wichtigste: Du gewinnst damit Selbstvertrauen. Immer, wenn Du Dir Dinge vornimmst, also Entscheidungen triffst, etwas zu tun, diese dann jedoch nicht durchführst, kostet Dich dies Selbstvertrauen. Du traust Dir selbst nicht mehr. Daher ist es so wichtig, sich nur Dinge vorzunehmen bzw. Entscheidungen zu treffen, die Du dann auch

wirklich einhältst. So wirst Du auch von Tag zu Tag mehr Selbstvertrauen gewinnen. Lasse Dich nicht weiter durch den Tag treiben. Letztendlich sind es doch wir selbst, die treiben. Auch hier greift das Treffen einer Entscheidung: Wenn jemand sagt, er hat keine Zeit – so hat er die Entscheidung dahingehend getroffen und es ist dann wohl auch so. Treffe also die Entscheidung, Zeit zu haben, denn Du bist der Schöpfer Deines Lebens – Deiner Realität.

Deine mentale Aufgabe heute:

Widme Dich heute dem dritten Chakra – dem Solarplexus. Dieses befindet sich eine Handbreit über dem Bauchnabel. Es ist das „Tor zum Universum“ Setze Dich aufrecht hin, die Füße nebeneinander, die Hände legst Du auf die Oberschenkel, mit den Handflächen nach oben gerichtet. Schließe Deine Augen. Atme tief aus und wieder ein und beginnen Sie nun von 50 rückwärts zu zählen bis 1. Konzentriere Dich gleichzeitig darauf mit jedem Ausatmen den Körper immer mehr und besser zu entspannen. Wenn Du bei 1 angekommen sind, gehe mit Deiner Aufmerksamkeit auf Dein Solarplexus. Verweile hier – nehme Chakra einfach nur wahr ohne Absicht – ohne Ziel. Stelle Dir vor, wie Du über das Solarplexus tief ein und wieder ausatmest. Nehme so das Solarplexus einfach eine Weile wahr. Stelle Dir beim Ausatmen vor, wie Du alle Probleme, alle Negativität, alle Sorgen und Ängste wegschicken. Lasse Dir Zeit.

Zähle dann wieder vorwärts von 1 bis 3 – sage Dir im Geiste bei 3: „Bei 5 öffne ich die Augen wieder und bin hellwach und fühle mich großartig entspannt“. Bei 5 öffnest Du die Augen – bist hellwach und entspannt. Stehe langsam auf, strecke Dich und freue Dich auf den weiteren Tag. Abschließend noch ein Tipp gegen Einschlafprobleme und schlaflose Nächte: Wenn Du zu Bett gehst, lasse bewusst alle Themen und Probleme vor Deiner Schlafzimmertür. Lege Dich hin und konzentrieren Dich nur darauf zu entspannen und über Dein Solarplexus ein- und auszuatmen. Du wirst erstaunt sein, wie schnell Du einschläfst und welch' erholsamen Schlaf Du hast.

Tag 16

Bleibe bei Dir

Laut Quantenmechanik lebt jeder Mensch quasi in seiner Welt – jeder hat also sein eigenes Universum. Wenn nun Menschen zusammenkommen, dann einigt man sich unbewusst in sekundenschnelle darauf, auf welcher Ebene bzw. in welchem Universum man sich aufhält. Dies hängt davon ab, welcher der Menschen im Augenblick gerade seine eigene Welt lebt und somit die anderen in seinen Bann zieht. Persönlichkeiten aus Film und Fernsehen, die ein Millionenpublikum haben, haben nichts anderes, als die Gabe, ihre Welt zu leben und andere Menschen daran teilhaben zu lassen. Sie breiten also ihr Energiefeld weitmöglichst aus, haben viele Fans und sie verwirklichen sich. Sie wirken ansteckend, weil Sie in der Lage sind, ihr Energiefeld auszubreiten. Und sie lassen sich nicht von anderen negativen Energiefeldern anstecken, die ihnen schaden würden. Ein Beispiel hierzu, wie Du zunächst im kleinen Entscheidungen treffen kannst, Deine Welt zu leben: Stelle Dir vor, Du gehst morgens gut gelaunt zum Bäcker und möchtest die Familie mit frischen Brötchen zum Frühstück überraschen. Du betrittst die Bäckerei und nimmst wahr, dass die Verkäuferin wohl nicht die beste Laune hat. Die Verkäuferin „schnauzt“ Dich womöglich noch an. Du hast nun die Möglichkeit Dich von der schlechten Laune der Verkäuferin anstecken zu lassen – also in deren Universum abzutauchen. Deine Laune ist auch dahin – Du kommst nach Hause: Die Familie wundert sich über Deine schlechte Laune – jedoch nicht lange – denn nach kurzer Zeit ist es Dir gelungen, auch die Familie in Dein Energiefeld zu ziehen und mit der schlechten Laune anzustecken. Die andere Möglichkeit wäre, die Verkäuferin mit ihrer schlechten Laune wahrzunehmen, sich zu fragen, was will ich selbst jetzt eigentlich wirklich? „Ich will meine gute Laune behalten!“ Und eine Entscheidung zu treffen: „Ich behalte meine gute Laune und nehme die Verkäuferin in mein Universum auf, so daß auch sie zu guter Laune kommt.“ Zu dem Zeitpunkt, in dem Du diese Entscheidung getroffen hast, beginnst Du, der Verkäuferin z. B. zuzulächeln und Deine gute Laune auszustrahlen. Womöglich kommen noch ein paar nette Worte über Deine Lippen und es ist Dir gelungen, nicht nur Deine gute Laune zu bewahren und zu Hause weiter zu verbreiten, sondern auch die Verkäuferin anzustecken. Hier wird klar, wie schnell man sich unbewusst in andere Energiefelder begibt und wie schnell man somit das „Opfer“ von anderen wird und seine eigene Selbstverwirklichung aufgibt.

Wer sich selbst verwirklichen möchte, darf sich nie vom Verhalten anderer abhängig machen. Selbstverwirklichung bedeutet, die eigenen Ideale zu verwirklichen und somit unabhängig zu sein.

Deine mentale Aufgabe heute

Achte beim Zusammentreffen mit anderen Menschen darauf, bei Dir zu bleiben. Versuche künftig auch so oft wie möglich die Mitmenschen in Dein Energieband zu holen. Und sei es, dass Du die Entscheidung triffst z. B. wieder die Menschen, die Dir auf der Strasse begegnen, zu grüssen – was ja leider heute auch nicht mehr selbstverständlich ist.

Widme Dich heute auch dem vierten Chakra – dem Herzchakra. Dieses befindet sich in der Höhe des Herzens – in der Mitte der Brust. Setze Dich aufrecht hin, die Füße nebeneinander, die Hände legst Du auf die Oberschenkel, mit den Handflächen nach oben gerichtet. Schließe Deine Augen. Atme tief aus und wieder ein und beginne nun von 50 rückwärts zu zählen bis 1. Konzentriere Dich gleichzeitig darauf mit jedem Ausatmen den Körper immer mehr und besser zu entspannen. Wenn Du bei 1 angekommen bist, gehe mit Deiner Aufmerksamkeit auf Dein Herzchakra. Verweile hier – nimm das Chakra einfach nur wahr ohne Absicht – ohne Ziel. Stelle Dir vor, wie Du über das Herzchakra tief ein und wieder ausatmest. Nehme so das Herzchakra einfach eine Weile wahr. Stelle Dir beim Ausatmen vor, alle Verletzungen und Enttäuschungen wegzuschicken. Lasse Deinen Gefühlen freien Lauf. Wenn Du weinen möchtest, lasse die Tränen fließen. Nimm´ Dir Zeit.

Zähle dann wieder vorwärts von 1 bis 3 – sage Dir im Geiste bei 3: „Bei 5 öffne ich die Augen wieder und bin hellwach und fühle mich großartig entspannt“. Bei 5 öffnest Du die Augen – bist hellwach und entspannt. Stehe dann langsam auf, recke und strecke Dich und freue Dich auf den weiteren Tag.

Tag 17

Morphogenetische Felder

Ganz gleich, ob ein Haus, eine Firma, eine Pflanze, ein Tier oder natürlich wir Menschen: Wir alle sind von morphogenetischen Feldern umgeben, die man wahrnehmen kann. Morphogenetische Felder wurden von Wissenschaftlern wie Sheldrake und Weddington erkannt und als unsichtbare Baupläne beschrieben. Dr. Rupert Sheldrake zeigte mit seiner „Theorie der morphischen Felder“, dass zwischen Organismen eine telepathieartige Verbindung durch Raum und Zeit hindurch besteht. Der Psychologe C.G. Jung spricht von einem „kollektivem Unbewusstem“. Die ganze Erde ist von einem unsichtbaren Magnetfeld (Gravitation) umgeben. Das bedeutet, dass alles, was wir beispielsweise selbst lernen und denken letztendlich auch andere durch morphische Resonanz beeinflusst. Uns ist es wiederum möglich, diese morphogenetischen Felder wahrzunehmen. Was bedeutet dies nun für Dich? Über Dein Sonnengeflecht – Dein Solarplexus bist Du in der Lage morphogenetische Felder wahrzunehmen. Du kannst so Verständnis aufbringen für Situationen, für Menschen – was nicht gleichbedeutend ist mit einverstanden zu sein. Wenn Du wahrnimmst, dann nimmst Du die Energien der Situation, der Menschen oder auch von ganzen Firmen wahr – eben im Sinne von morphogenetischen Feldern. Du hast zwangsläufig das Gefühl, was da läuft und kannst daher das Verständnis aufbringen. D. h. Du kannst z. B. verstehen, warum Menschen auf eine gewisse Art handeln oder eine gewisse Einstellung haben. Gehe jetzt mit der bekannten Methode in den Alpha-Zustand und stelle Dir einen Menschen oder eine Situation vor, ohne über diese/n nachzudenken. Stelle Dir diese Person oder die Situation einfach nur vor und bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit bei Deinem Gefühl. Nimm Dir die Zeit wahrzunehmen. Wenn Du merkst, dass Deine Gedanken abschweifen, bringe diese zurück zu der Person (Situation), deren Energiefeld Du wahrnehmen möchtest. Fühle, was Du wahrnimmst. Aus dieser Wahrnehmung heraus gelingt es Dir, Verständnis für diese Person (Situation) aufzubringen – statt diese Person zu be- bzw. verurteilen.

Mit Deiner Wahrnehmung bzw. aus dieser Sichtweise heraus stehst Du über den Dingen. Und Verständnis für jemanden zu haben, bedeutet nicht einverstanden zu sein.

Dies ist auch gleichzeitig Deine heutige Tagesaufgabe:

Nehme die Menschen in Deinem Umfeld wahr – am Arbeitsplatz, beim Einkaufen, auf der Straße – wo immer Dir Menschen begegnen – gleich welchen sozialen Status diese scheinbar haben. Nehme wahr und fühle. Bleibe in Deiner Wahrnehmung und frage Dich, was hat das mit mir zu tun? Löse Dich so auch von alten Prägungen und Meinungen. Frage Dich, was will ich wirklich? Du wirst aus Deinem Unterbewusstsein eine Impulsantwort erhalten. Bleibe mit der Aufmerksamkeit in Deiner Wahrnehmung. Wenn Du weißt, was Du wirklich willst, treffe die Entscheidung. Hab Mut zu Deiner Entscheidung, zu Deiner Wahrheit zu stehen. Und tue es. Das ganze Universum steht Dir zur Seite!

Bevor Du Dich dem weiteren Tag widmest, widme Dich jetzt noch dem fünften Chakra – dem Halschakra.

Dieses befindet sich zwischen Halsgrube und dem Kehlkopf. Es entspringt der Halswirbelsäule und öffnet sich nach vorne. Setze Dich aufrecht hin, die Füße nebeneinander auf den Boden, die Hände legst Du auf die Oberschenkel, mit den Handflächen nach oben gerichtet. Schließe Deine Augen. Atme tief aus und wieder ein und beginne nun von 50 rückwärts zu zählen bis 1. Konzentriere Dich gleichzeitig darauf mit jedem Ausatmen den Körper immer mehr und besser zu entspannen. Wenn Du bei 1 angekommen bist, gehe mit Deiner Aufmerksamkeit auf Dein Halschakra. Verweilen hier – nehme das Chakra einfach nur wahr ohne Absicht – ohne Ziel. Stelle Dir vor, wie Du über das Halschakra tief ein und wieder ausatmest. Nehme so das Chakra einfach eine Weile wahr. Zähle dann wieder vorwärts von 1 bis 3 – sage Dir im Geiste bei 3: „Bei 5 öffne ich die Augen wieder und bin hellwach und fühle mich großartig entspannt“. Bei 5 öffnest Du Augen – bist hellwach und entspannt. Stehe langsam auf, recke und strecke Dich und freue Dich auf den weiteren Tag.

Tag 18

Positives Denken und negative Gefühle transformieren

Positives Denken hat nichts mit Verdrängen zu tun. Denn verdrängen bedeutet, das Thema ist nicht gelöst und wird Dich wieder einholen! Positives Denken zielt darauf ab, dass Du durch konstant bewusstes Denken und mit den Gedanken eine dauerhafte konstruktive und optimistische Grundhaltung erreichst. Der Erfolg liegt in einer höheren Zufriedenheit und damit einer besseren Lebensqualität. Auch wenn das Konzept des positiven Denkens von vielen Seiten kritisiert wird: Die neuere Hirnforschung liefert Anhaltspunkte dafür, dass gewohnheitsmäßige Denkmuster mittel- und langfristig Auswirkungen auf unsere Gehirnaktivität haben. Positive Gedanken sind für den allgemeinen Zustand extrem wichtig. Sie haben direkte Auswirkungen auf das seelische Wohlbefinden und einen positiven Einfluss auf Gesundheit und Körper. Mit diesem Training geht es ja auch darum, sich eine andere, bewusste Denkweise anzueignen. Achte also darauf, was Dir tagsüber an Gedanken durch den Kopf schwirrt. Nehme Deine negativen bzw. nicht förderlichen Gedanken wahr und wandeln sie um in positive, förderliche Gedanken. Bemühe Dich gleichzeitig auch, den emotionalen Gesamtzustand, der mit diesen positiven Gedanken verbunden ist, herzustellen. Nehme Dir ggf. die Zeit für eine kurze Meditation, gehe in den Alpha-Zustand, wende das 4-Schritte- Programm an und treffe eine Entscheidung. So eignest Du Dir Schritt für Schritt eine bewusst positive und förderliche Denkweise an und verlässt die Spirale negativer Gedanken. Bleibe konsequent dran, an dieser Arbeit mit Dir selbst, trainiere Dich, auch wenn es manchmal schwer fällt. Es ist ein Entwicklungsprozeß, der kurzfristig vielleicht auch anstrengend ist – habe auch Geduld mit Dir selbst – es lohnt sich. Du kannst dann wahrnehmen, wie sich Dein Leben in kleinen und größeren Schritten in die gewollte Richtung verändert. Sei Dir auf der anderen Seite auch bewusst, dass letztendlich alles förderlich ist, was uns passiert, so lange wir bei uns sind und den Wink des Universums so auch wahrnehmen können. Wenn Du den Wink des Universums nicht gleich verstehst – gebe Dir etwas Zeit. Einiges wird Dir vielleicht erst später klar.

Negative Gefühle transformieren

Zum einen kommen negative Gefühle nur dann auf, wenn wir nicht bei uns sind – in unserer Mitte ruhen. Wenn der Verstand sich mit Destruktivem beschäftigt –

Angst, Eifersucht, Wut, Aggression – was auch immer. Wenn Du dies bemerkst, gehe in den Alpha-Zustand, suche das Gefühl, das Dich so negativ gemacht hat. Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit in dieses Gefühl. Bleibe mit der Aufmerksamkeit im Gefühl und frage Dich: Was hat das mit mir zu tun? Kehre zu den Gedanken zurück, welche dieses Gefühl verursacht haben. Du wirst spüren, wie sich Dein innerstes von dieser Prägung löst und Du Dich so selbst heilen kannst. Lasse in diesem Moment auch alle Gefühle zu, die aus Deinem tiefsten Inneren kommen. Öffne Dein Herz. Lasse es zu, zu weinen – lasse alle Emotionen raus und frage Dich: Was will ich selbst eigentlich wirklich? Treffe dann die Entscheidung für das, was Du selbst wirklich möchtest. Du wirst gleich das Wohlbefinden, die Freude fühlen können, die der Transformationsprozeß bewirkt. Du bist der Schöpfer Deines eigenen Lebens!

Deine mentale Aufgabe heute:

Widme Dich dem sechsten Chakra – dem Stirnchakra. Dieses befindet sich einen Fingerbreit über der Nasenwurzel in der Mitte auf der Stirn und öffnet sich nach vorne. Setze Dich aufrecht hin, die Füße nebeneinander, die Hände legst Du auf die Oberschenkel, mit den Handflächen nach oben gerichtet. Schließe Deine Augen. Atme tief aus und wieder ein und beginne nun von 50 rückwärts zu zählen bis 1. Konzentriere Dich gleichzeitig darauf mit jedem Ausatmen den Körper immer mehr und besser zu entspannen. Wenn Du bei 1 angekommen bist, gehe mit Deiner Aufmerksamkeit auf Dein Stirnchakra. Verweile hier – nehme das Chakra einfach nur wahr ohne Absicht – ohne Ziel. Stelle Dir vor, wie Du über das Stirnchakra tief ein und wieder ausatmest. Nehme so das Chakra einfach eine Weile wahr. Zähle dann wieder vorwärts von 1 bis 3 – sage Dir im Geiste bei 3: „Bei 5 öffne ich die Augen wieder und bin hellwach und fühle mich großartig entspannt“. Bei 5 öffnest Du die Augen – bist hellwach und entspannt. Stehe langsam auf, recke und strecke Dich und freue Dich auf den weiteren Tag.

Tag 19

Die Zukunft gestalten

Beschäftige Dich heute damit, wie Deine Zukunft aussehen könnte. Lasse dabei Deiner Fantasie freien Lauf. Stelle Dir die Wohnsituation vor. Stelle Dir die berufliche Situation vor. Stelle Dir die familiäre Situation vor. Stelle Dir Deine gesundheitliche Situation vor - was auch immer Dein Thema ist. Nehme Dir Zeit dafür. Bleibe bei Dir, in Deiner Wahrnehmung. Fühle in jedes Bild hinein und wende das 4-Schritte-Programm an. Was hat das mit mir zu tun? Was will ich selbst eigentlich wirklich? Entscheide Dich dann nur für das, was sich in Deinem tiefsten Inneren wirklich gut anfühlt. Wende hier ggf. auch Schritt Nummer 5 an: Was kann ich selbst dazu beitragen? Warte die Impulsantwort ab. Entscheide Dich auch nur für die Dinge, die Du auch wirklich umsetzt. Gebe Dich nicht der Illusion hin, das ein oder andere irgendwann zu tun. Denn alles, was Du Dir vornimmst und umsetzt, stärkt Dein Selbstvertrauen! Alles, was Du Dir vornimmst und nicht umsetzt, kostet Selbstvertrauen! Bleibe dran. Gehe konsequent und mutig Deinen Weg, der Deinem wahren Selbst entspricht. Das Universum steht Dir zur Seite.

Deine mentale Aufgabe heute

Widme Dich jetzt noch dem siebten Chakra – dem Kronenchakra. Dieses befindet sich oben in der Mitte auf unserem Kopf. Es öffnet sich nach oben.

Setze Dich aufrecht hin, die Füße nebeneinander, die Hände legst Du auf die Oberschenkel, mit den Handflächen nach oben gerichtet. Schließe Deine Augen. Atme einige Male tief aus und wieder ein und beginne nun von 50 rückwärts zu zählen bis 1. Konzentriere Dich gleichzeitig darauf mit jedem Ausatmen den Körper immer mehr und besser zu entspannen. Wenn Du bei 1 angekommen bist, gehe mit Deiner Aufmerksamkeit auf Dein Kronenchakra. Verweile hier – nimm das Chakra einfach nur wahr ohne Absicht – ohne Ziel. Stelle Dir vor, wie Du über das Kronenchakra tief ein und wieder ausatmest. Nehme so das Chakra einfach eine Weile wahr. Zähle dann wieder vorwärts von 1 bis 3 – sage Dir im Geiste bei 3: „Bei 5 öffne ich die Augen wieder und bin hellwach und fühle mich großartig entspannt“. Bei 5 öffnest Du die Augen – bist hellwach und entspannt. Stehe langsam auf, recke und strecke Dich und freue Dich auf den weiteren Tag.

Tag 20

Erfolg verursachen

Allem was Du Aufmerksamkeit schenkst, bekommt Energie und wächst. Du hast Dich ausführlich mit Deiner Zukunft beschäftigt. Schenke ab heute den Ereignissen, Tätigkeiten und Aktivitäten Aufmerksamkeit, die zu dieser Zukunftsgestaltung beitragen. Gleich um welche Bereiche in Deinem Leben es sich handelt – schenke nur noch der gewünschten Situation Aufmerksamkeit und handele gegebenenfalls entsprechend Deiner Entscheidungen. Du wirst feststellen, wie sich plötzlich Möglichkeiten und Lösungswege auftun, die Du vom Verstand vorher nicht für möglich hieltest. Bei jeder weiteren Vorstellung zur Gestaltung Deiner Zukunft und des damit verbundenen Erfolges fühlst Du – nehme jeden Impuls und jede Inspiration wahr, den Du erhältst. Bleibe mit der Aufmerksamkeit bei Dir - in Deiner Wahrnehmung. Entscheide Dich für die Dinge, die im Einklang mit Deinem tiefsten Inneren sind. Nehme nach jeder Entscheidung die Impulsantwort wahr: Was ist zu tun, um den Erfolg zu forcieren... Gebe Dir so jeden Tag die notwendige Zeit, Erfolg zu verursachen und zu forcieren. Gebe so jedem Tag neue Energie.

Nehme Dir ab heute jeden Morgen die Zeit, zu meditieren. Auch wenn es zunächst unbequem ist, morgens noch früher aufzustehen. Du wirst wahrnehmen, wie gut es tut, gleich nach dem Aufstehen den Verstand zu beruhigen und zu Dir zu kommen. Du wirst merken, wie Du es nach der Meditation auch immer länger schaffst, diesen Zustand zu halten. Du wirst feststellen – auch wenn Du Dich tagsüber mal in einer Situation befindest, in der Du Dich „verlassen“ hast, gleich wieder daran denkst und in Deine Mitte zurückkehren kannst.

Du kannst es Dir ganz einfach machen: Versetze Dich dazu nach der Dir inzwischen vertrauten Methode in den Alpha-Zustand und nehme – angefangen beim Wurzelchakra bis zum Kronenchakra – Deine sieben Hauptchakren wahr. Gehe dann anschließend noch in Gedanken den bevorstehenden neuen Tag durch – wenn Du möchtest, verbunden mit der Frage: „Wie will ich den heutigen Tag erleben?“ Öffne Dich auch neugierig dem neuen Tag, welche Botschaften, Geschenke, Impulse und weitere Aspekte das Universum für Dich bereit hält.

Tag 21

Du darfst auch stolz auf Dich sein – Du hast konsequent 20 Tage mit diesem Programm gearbeitet und Dir so Schritt für Schritt die notwendigen Wissensbausteine angeeignet. Herzlichen Glückwunsch!

Beschäftige Dich weiter auf die nun erlernte Art und Weise mit den Themen/Situationen in Deinem Leben, die noch nicht so sind, wie sie Deinem Selbst entsprechen. Nehme Dir Thema für Thema vor und nehme Dir die notwendige Zeit, Dich mit Dir selbst zu beschäftigen. Du wirst erstaunt sein, wie schnell sich das ein oder andere ändert oder sich auch das ein oder andere Problem auflöst und wie das Universum in Bewegung kommt und so auch wieder Leben in Dein Leben kommt. Du wirst auch erstaunt sein, wie Du selbst bei sehr unangenehmen Situationen in der Lage bist, mit dem 4 bzw. 5-Schritte-Programm Lösungen herbeizuführen. Achte darauf, mit Deiner Aufmerksamkeit bei Dir zu sein, in Deiner Wahrnehmung. Achte tagsüber darauf, immer wieder den Körper zu entspannen und in Deiner Mitte zu sein. Es liegt weiterhin nur an Dir, die erforderlichen Schritte zu tun und weiter an Dir zu arbeiten. Ganz wichtig ist auch die morgendliche Meditation, um den Verstand – das Ego zu beruhigen und um sich an den Zustand des „bei sich zu sein“ zu gewöhnen. So bist Du ausgeglichen und offen für Inspirationen, Ideen und fantastische Möglichkeiten wahrzunehmen und stehst dennoch mit beiden Beinen fest auf dem Boden. Mache Dir gegebenenfalls kleine Erinnerungszettel, die Dich immer wieder an das 4-Schritte-Programm, das Ruhen in der Mitte und das Scannen des Körpers auf Verspannungen erinnern.

Ich möchte dieses Werk beenden mit einer kleinen Geschichte:

Die Weisheit des Universums

Vor langer Zeit überlegten die Götter, dass es sehr schlecht wäre, wenn die Menschen die Weisheit des Universums finden würden, bevor sie tatsächlich reif dafür wären. Also entschieden die Götter, die Weisheit des Universums so lang an einem Ort zu verstecken, wo die Menschen sie so lange nicht finden würden, bis sie reif genug sein würden. Einer der Götter schlug vor, die Weisheit auf dem höchsten Berg der Erde zu verstecken. Aber schnell erkannten die Götter, dass der Mensch bald alle Berge erklimmen würde und die Weisheit dort nicht sicher genug versteckt wäre. Ein anderer schlug vor, die Weisheit an der

tiefsten Stelle im Meer zu verstecken. Aber auch dort sahen die Götter die Gefahr, dass die Menschen die Weisheit zu früh finden würden. Dann äußerte der weiseste aller Götter seinen Vorschlag: Ich weiß was zu tun ist: Lasst uns die Weisheit des Universums im Menschen selbst verstecken. Er wird dort erst dann danach suchen, wenn er reif genug ist, denn er muss dazu den Weg in sein Inneres gehen. Die anderen Götter waren von diesem Vorschlag begeistert und so versteckten sie die Weisheit des Universums im Menschen selbst. (Autor unbekannt)

Ich wünsche Dir aus ganzem Herzen weiterhin eine spannende Reise in Dein Selbst.

Bleibe dran! Es lohnt sich weiter Deinen Weg zu gehen!

Herzlichst

Deine

Irmgard Bronder

Weitere Angebote aus der Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst



Entdecke Deine KraftQuelle Selbst und genieße ein herrliches Lebensgefühl >>>



Schüttel-Tanz-Stille-Meditation >>>



Acht Wegbereiter für innere Balance und Klarheit >>>



Harmonie pur mit der MentalDusche >>>



Befreie Dich von fremden Energien die nicht wirklich zu Dir gehören >>>



Die Seele baumeln lassen >>>



Sieben wunderschöne KinderFantasieGeschichten [>>>](#)

*LebensFreude gepaart
mit purer Harmonie*



LebensFreude gepaart mit purer Harmonie [>>>](#)



Easy zu mehr LebensFreude [>>>](#)



Schlanksein fängt im Kopf an [>>>](#)