

Elektrizität und andere ominöse Energien

Elektrizität und der technische Fortschritt erleichtern uns das Leben in vielen Bereichen. Was würden wir heute ohne Computer, Handy, Staubsauger und Co. machen?!

Denk einfach kurz darüber nach was wäre, wenn unsere Welt OHNE Strom auskommen müsste....

Wir sollten dankbar sein, diese **elektrische Energie** nutzen zu dürfen (auch wenn ´s entgeltlich ist) und uns darüber freuen, dass **diese Energie unser Leben einfacher macht!** ☺

Um einen Staubsauger dazu zu bringen, seinen Job zu erledigen, musst du nur den Stecker in die Dose stecken und den Einschaltknopf drücken. Die Energie der Elektrizität sorgt dafür, dass mit deiner Mithilfe die Wohnung wieder sauber wird. Du musst nichts anderes tun, als den Staubsauger hin- und her und auf- und ab zu bewegen.... Immer wieder, solange bis die ganze Wohnung sauber ist.

Was, wenn es eine weitere Energie gäbe, die ebenfalls unser Leben EINFACHER machen würde, und die wir ebenfalls einfach nutzen dürfen - sogar KOSTENLOS!

Wenn du diese Energie nutzen möchtest, musst du bereit sein, etwas dafür zu tun - genauso wie du bereit bist, monatlich deine Stromrechnung zu bezahlen.

Du kannst dich natürlich auch entscheiden, deine Stromrechnung nicht zu bezahlen - aber wer will das schon...

In welchen Bereichen kann ich diese ominöse Energie nutzen?

Ganz einfach gesagt: In allen Lebensbereichen - nicht nur zum Staubsaugen! ☺

Was bringt mir diese Energie? Was habe ich davon?

Ganz einfach gesagt: Ein einfacheres Leben! ☺

Spätestens jetzt werden sich ein paar von euch vielleicht denken:

„Jaja, glückliches und einfaches Leben - das ist immer leichter gesagt als getan. Es ist doch immer irgendwas....“

Stelle dir nun vor, du möchtest einem Menschen, der noch nie etwas von Strom oder Elektrizität gehört hat, erklären, dass es ein Gerät gibt, das den Dreck vom Boden aufsaugen kann. Dieser Mensch wird dir vermutlich nicht glauben, bis du ihm den Staubsauger in die Hand drückst und er selber ausprobieren kann, wie der Staubsauger funktioniert. Dieser Mensch wird erkennen, dass die Energie der Elektrizität einfach da ist und er nichts weiter machen muss, als den Staubsauger hin und her zu bewegen, um das gewünschte Ziel zu erreichen. Sehr praktisch!! ☺

Elektrizität war immer schon da - wir mussten sie nicht erfinden, **sondern entdecken**. Wir haben über die Jahre „nur“ gelernt, die Energie der Elektrizität für unseren Vorteil einzusetzen.

Und genau wie wir gelernt haben, die Elektrizität zu nutzen, können wir lernen, diese ominöse Energie zu nutzen.

Um diese Energie für dich entdecken und nutzen zu können gibt es eine Voraussetzung:

Du musst akzeptieren, dass nur du alleine für dein Leben verantwortlich bist.

Nicht irgendwelche Lebensumstände sind Schuld an dem was dir widerfährt oder wie dein Leben verläuft. Übernimm die Verantwortung für dein Leben und Sorge selber dafür dass es so einfach und angenehm wie möglich für dich wird. Die Verantwortung für dich selbst zu übernehmen ist an sich schon eine Erleichterung!

Wenn du nun die ominöse Energie nutzen möchtest, um in deinem Leben etwas zu verändern, oder wenn du die elektrische Energie nutzen möchtest, um deine Wohnung zu reinigen, gehe wie folgt vor:

- 1) Nimm den Staubsauger aus dem Kasten, dem Abstellraum oder wo immer du ihn aufbewahrst, und stelle fest: Es ist (noch immer) ein Staubsauger!
Mach das gleiche mit deinen Gedanken: hole sie aus deinem Gehirn - mache sie dir bewusst - sieh sie dir an und stelle fest: Es sind (womöglich negative?!) Gedanken!

Beobachte künftig deine Gedanken in allen Lebenssituationen, in denen du eine Veränderung wünschst! Du kannst diese Gedanken aufschreiben, oder du nimmst sie einfach bewusst wahr - ganz egal!

- 2) Steck den Stecker vom Staubsauger in die Steckdose und drücke den Einschaltknopf.
Heißt so viel wie: Verbinde dich nun mit der Energie, die du in dieser Situation gebrauchen kannst. Denke an etwas, was deine bestimmte Lebenssituation verändern kann.

Ein Beispiel:

Du sitzt im Auto und stehst im Stau. Du hast in 10 Minuten einen Termin und merkst, wie der Stress in dir hochsteigt.

Beobachte nun deine Gedanken! Vielleicht denkst du etwas wie:

„Ich muss weiter - loos“

„Wer oder was zum Teufel verursacht diesen Stau!?“

„Ausgerechnet jetzt!“

Welche Gedanken auch in diesem Moment hochkommen, sie haben alle etwas gemeinsam: Sie drücken deinen Stress und Ärger über die bestehende Situation aus.

Das Dumme ist: Stress und Ärger werden den Stau nicht auflösen. Du kannst dich GRÜN und BLAU ärgern über diese Situation - es wird sich nichts daran ändern. Du musst warten bis sich der Stau auflöst.

Das Gute ist: Du kannst selbst entscheiden (Selbstverantwortung!) ob du dich in der Zeit des Wartens ärgern möchtest oder du in dieser Situation die ominöse Energie anzapfst, indem du an etwas denkst, das deinen Ärger verschwinden lässt.

An was soll ich denken, was lässt meinen Ärger, meinen Stress verschwinden??

Ganz einfach: **RUHE und GELASSENHEIT**

Nichts bringt dich mehr zur Ruhe als die Ruhe selbst! Die Energie der Ruhe ist genau dafür da!

- 3) Bewege nun den Staubsauger hin und her und auf und ab... solange bis der gesamte Staub im Beutel verschwunden ist

So wie du den Staubsauger hin und her bewegst, bewege nun deine Gedanken zwischen RUHE und GELASSENHEIT hin und her, auf und ab, immer wieder. Solange bis Ärger und Stress verschwunden sind!

Du kannst natürlich auch an Wörter denken, die für dich passender sind oder du denkst an eine bestimmte Situation, in der du dich ruhig und gelassen fühlst.

Egal wie!- richte deine Aufmerksamkeit (FOKUS!) auf alle Fälle auf all die Dinge und Wörter, die dir helfen, solange, bis du dich gut fühlst!

Der Stau wird sich vermutlich deswegen auch nicht schneller auflösen (oder doch?), aber ganz ehrlich:

Sich dafür zu entscheiden, seine Zeit mit Ärger und Stress zu verbringen ist, als ob man seine Stromrechnung absichtlich nicht bezahlt!

Was mache ich, wenn...

... das Verhalten meines Partners, meiner Kinder, meines Haustieres, meines Chefs, meiner Arbeitskollegen oder anderer Personen mich dazu zu bringt mich zu ärgern?

GLEICHES PRINZIP:

- 1) Beobachte deine Gedanken - mache dir bewusst welche Gedanken in einer solchen Situation durch deine Hirnwindungen huschen.
- 2) Stecke deinen Stecker in diejenige Steckdose (FOKUS!), die dir genau die Energie liefert, um die Situation zu verändern.
- 3) Denke an das was du haben möchtest! Immer und immer wieder. Auf und ab. Hin und her. Und auf und ab. Hin und her...

Du hast **IMMER** die Wahl zwischen

Ärger, Wut, Stress, Aggression, Frust, Rücksichtslosigkeit, Streitlust, Unfreundlichkeit, Zorn, Einsamkeit, Entmutigung, Enttäuschung, Kränkung, Hoffnungslosigkeit, Schuld, Unzufriedenheit, Zweifel, Arroganz, Egoismus, Hochmut, Überheblichkeit, Verschlossenheit, Gier, Intoleranz, Neid, Gleichgültigkeit, Kraftlosigkeit, Befangenheit, Hysterie, Misstrauen...

oder

Ruhe, Gelassenheit, Vertrauen, Ausgeglichenheit, Entspannung, Heiterkeit, Harmonie, Frieden, Ausgelassenheit, Beschwingtheit, Lebendigkeit, Fröhlichkeit, Optimismus, Sicherheit, Glücklichein, Sorgenfreiheit, Mitgefühl, Sanftheit, Akzeptanz, Verbundenheit, Wertschätzung, Abenteuerlust,

Begeisterung, Entschlossenheit, Mut, Selbstbewusstsein, Tapferkeit, Geborgenheit, Offenheit, Fürsorge, Aufrichtigkeit, Freude...

Was mache ich, wenn...

... mir mein Job gekündigt wurde, mein Partner mich verlassen hat, ich schwer erkrankt bin oder mir sonst irgendein „schlimmes Schicksal“ widerfährt?

Nun, akzeptiere, dass du dich mit **deiner Denkens- und Verhaltensweise** selber in diese Situation gebracht hast. **Deine Gedanken formen dein Leben!** Übernimm die Verantwortung dafür und entscheide dich, die Situation mithilfe der richtigen Energien (Gedanken) so zu verändern, dass dein Leben wieder so angenehm und leicht wie möglich wird.

Harte Schicksalsschläge wie Krankheit, Unfall, Trennung, Jobverlust, Geldverlust und was uns sonst noch so **aus der Bahn werfen** kann, weisen dich darauf hin, dass du deine Denkens- und Verhaltensweisen überprüfen solltest. Wir werden aus **unserer Bahn geworfen** und erhalten gleichzeitig die Möglichkeit **einen anderen Weg einzuschlagen**. Jeder Schicksalsschlag wir dir neue Möglichkeiten und Wege bieten. Erkenne sie!

Um sich der **Denkens- und Verhaltensweisen** bewusst zu werden (den Staubsauger aus dem Kasten nehmen!) die für solche Schicksalsschläge verantwortlich sind (nur wenn ich erkenne, was dahinter steht, kann ich es auch verändern!), braucht es wahrscheinlich seine Zeit. Wenn man bedenkt, dass die meisten dieser Gedanken- und Verhaltensmuster nicht einmal unsere eigenen sind, sondern welche, die wir seit unserer Zeugung von unseren Eltern, Lehrern und anderen Personen, die unsere Kindheit begleitet haben, einfach übernommen haben.

Ein Beispiel:

Als Kind hatte ich das Empfinden, dass ich, egal was ich machte, es meinem Vater einfach nicht recht machen konnte, Alles was ich machte, und wenn ich mich noch so bemühte, war **nicht gut genug** für ihn - so mein Eindruck! Was ich mir an Gedankenmuster von damals mitgenommen habe, war: „**Ich bin nicht gut genug!**“

Was das für mein Leben bedeutet hat? Nun:

- x gescheiterte Beziehungen
- ein hoher Schuldenberg, der mir durch eine misslungene Selbständigkeit geblieben ist
- und eben immer das Gefühl zu haben, egal was man auch macht, nicht gut genug zu sein

Heute kann meine Beziehung nicht mehr aus diesem Grund scheitern. Ich habe trotz meiner hohen Geldschulden ein Leben, in dem es mir an nichts fehlt, und das Gefühl „ich bin nicht gut genug“ habe ich in **Selbstvertrauen, Sicherheit, Mut und Geduld** verwandelt - was mein Leben wesentlich angenehmer und einfacher macht!

Vieler solcher Glaubensmuster unserer Vergangenheit tummeln sich in unserem Unterbewusstsein und machen uns das Leben schwer. Wir können warten, bis sie uns durch unsere LebensUMSTÄNDE BEWUSST GEMACHT werden (Krankheit, Unfall, Trennung, Jobverlust, Geldverlust... oder auch **weniger** Tragisches) oder wir entscheiden uns, sie selber aufzuspüren, zu entdecken und uns bewusst zu machen. Und dann können wir auch bewusst etwas daran ändern (den Sauger einschalten und immer wieder hin und her und auf und ab bewegen...)

Langwierige und schwere Erkrankungen können ihren Ursprung auch in einem vergangenen Leben haben. Aber auch hier gibt es Möglichkeiten die dazugehörigen Muster ausfindig zu machen und aufzulösen (zB. Reinkarnationstherapie).

Werde dir deiner störenden Gedanken - und Glaubensmuster bewusst, und ändere sie! Mache dir dein Leben leichter!! Du zahlst ja auch immer noch deine Stromrechnung, oder??

Kinesiologie und Energetik bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten und Techniken, die dir beim Aufspüren und Transformieren deiner Gedanken - und Glaubensmuster behilflich sein können.

Oder anders gesagt: Ich räume dir deinen Staubsauger aus dem Kasten und schalt ihn dir ein - du musst dann nur noch selber saugen ☺

Elisabeth Wieden
dipl. Kinesiologin & Energetikerin

0660/ 767 15 10

elwi@live.at

www.easy-going-at.webnode.at

Kinesiologie & Energetik für MENSCH und TIER

easy-going