

easy-going

DIE MACHT DER GEDANKEN oder JEDEM GESCHIEHT NACH SEINEM GLAUBEN

Jeder Mensch hat seine eigenen Gedankenmuster und sein eignes Glaubenssystem. Das hat nichts mit einem religiösen Glauben zu tun, sondern einzig und allein damit, woran man persönlich glaubt, was man persönlich für wahr und richtig hält.

Diese Gedankenmuster und Glaubenssysteme gestalten unser Leben. Alles was wir denken und alles woran wir glauben wird sich in irgendeiner Form in unserem Leben zeigen.

Hier ein Beispiel:

- Du wachst morgens auf und merkst, dass der Wecker nicht geläutet hat. Du bist spät dran, beeilst dich und denkst so ganz beiläufig.... „Mann jetzt sind sicher auch noch alle Ampeln auf Rot“... oder ... „jetzt fehlt nur noch ein Stau...“

Du bist sicher nicht überrascht, wenn du dann tatsächlich lauter rote Ampeln abwarten musst, oder sich vor dir eine Kolonne bildet, als hättest du sie bestellt. Aber mit Sicherheit bist du sauer auf die roten Ampeln oder auf die Autofahrer vor dir... und mit Sicherheit denkst du jetzt: *„Ich wusste es doch! Es kann ja nicht anders sein!“*

Und ... es kann auch nicht anders sein! JEDEM GESCHIEHT NACH SEINEM GLAUBEN... Dieser Satz bewahrheitet sich in jeder Lebenssituation, auch in anscheinend unbeeinflussbaren Dingen, wie den Straßenverkehr.

Du glaubst das nicht? Dann versuch beim nächsten Mal einfach deine Gedanken auf grüne Ampeln und freie Straßen zu konzentrieren!

Sollte es dennoch nicht klappen, waren die **Zweifel zu groß und der Glaube an die roten Ampeln und vollen Straßen zu übermächtig.**

Weitere Beispiele:

- Es ist Samstag Nachmittag, du hast vor, in ein Einkaufscenter zu fahren. Beim Wegfahren schießt dir folgender Gedanke durch den Kopf: „Mann, das wird sicher wieder eine ewige Parkplatzsucherei... um die Zeit geht ja wieder jeder einkaufen...“....

Ich wette, deine Parkplatzsuche wird ewig dauern, denn dir geschieht nur nach deinem Glauben. **Die Möglichkeit, dass jemand vor Deiner Nase aus einer Parklücke fährt und sie für DICH frei macht beziehst du nicht mit ein, du glaubst nicht daran, somit hat diese Möglichkeit auch keine Chance real zu werden.**

Gib der Parklücke eine Chance, für dich da zu sein!

Wenn du es nicht glaubst, probier es aus! Vor dem nächsten Einkauf **streich** den Satz: *„Mann, das wird sicher wieder eine ewige Parkplatzsucherei... um die Zeit geht ja wieder jeder einkaufen...“*... und ersetze ihn durch: *„Gut, dass ich immer gleich einen freien Parkplatz finde, auch wenn noch so viel los ist...“* und sei überzeugt, dass es auch so ist. Wenn du nicht daran glaubst, kann es auch nicht wahr werden!

- Glaubst du, dass grundsätzlich alle ausländischen Mitbürger „schlecht“ sind, wirst du nie die Gelegenheit bekommen, einen kennen zu lernen, der dich vom Gegenteil überzeugen wird.
 - Glaubst du nicht an die große Liebe, an eine harmonische Partnerschaft und an eine lebenslange Treue, wirst du dir diese Dinge auch verwehren.
 - Glaubst du, dass alle Politiker nur große Redner sind und nichts davon in die Tat umsetzen, wirst du die Dinge, die sie umsetzen übersehen oder nicht wahrnehmen.
 - Glaubst du, dass alle Arbeitskollegen gegen dich sind, dich ausschließen und sabotieren, wirst du nie erleben wie es sein könnte, wenn du nicht an deinem Glauben festhalten würdest...
- und so könnte die Liste vermutlich unendlich verlängert werden...

Natürlich gehen den meisten Glaubenssystemen Erlebnisse voraus, die dich überhaupt so denken lassen. Du hast wahrscheinlich schon zwei, drei Mal erlebt, dass im Stress alle Ampeln auf Rot stehen oder sich vor dir eine Kolonne bildet. Du hast wahrscheinlich auch schon die Erfahrung gemacht, dass am Samstag Nachmittag im Einkaufscenter alle Parkplätze besetzt sind, vielleicht hast du aber auch nur mal gehört dass es so ist?!... Vielleicht hast du auch schon schlechte Erfahrungen mit ausländischen Mitbürgern gemacht und deswegen meidest du jeglichen Kontakt um auch weitere schlechte Erfahrungen zu vermeiden. Vielleicht waren deine Eltern kein glückliches Liebespaar, und so hattest du auch nicht die Gelegenheit zu erfahren, wie es in einer harmonischen Beziehung zugeht. Und auch die Politiker werden dich immer enttäuschen, weil sie nur immer deinem Glauben gerecht werden....

Verständlich ist, dass man das für wahr hält, was man kennt und erfahren hat. Dass man sich in Folge dadurch alle anderen Optionen und Erfahrungen verwehrt, sollte nun auch verständlich sein.

Wie heissts so schön: “ Was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht“.... Der Bauer wird so nie in den Genuss kommen, neue Geschmäcker kennen zu lernen. Er glaubt nicht daran, dass auch was anderes gut schmecken könnte. Würde er doch einmal was anderes kosten, würde er sicher etwas erwischen, das ihm garantiert nicht schmeckt, damit sein Glaube wieder bestätigt wird. Würde er seine Ansicht ändern und sich zugestehen, dass auch andere Dinge schmecken könnten... würde er nicht enttäuscht werden.

Vielleicht wirst du jetzt sagen: „Stimmt alles nicht... nicht weil ich daran glaube ist es so, sondern weil es so ist, glaube ich daran!“...

Nun... ich kann dir nicht widersprechen, es ist dein Glaube, und jedem geschieht nach seinem Glauben.

Es ist auch nicht meine Absicht dich von deinem Glauben abzubringen. Meine Absicht besteht darin, dir klar zu machen, dass du nicht Opfer irgendwelcher Umstände sein musst, wenn du deine Sichtweise etwas änderst und nicht gleich alle Möglichkeiten ausschließt nur weil du sie noch nicht kennst.

Wie lange hatten die Leute den Glauben, die Erde sei eine Scheibe?

Anders“gläubige“ wurden verfolgt! Die Menschen ließen mit ihrem Glauben, die Erde sei eine Scheibe, keine andere Wahrheit zu.... **und doch ist es anders....**

Was ich damit sagen will: Lässt man sich mehrere Möglichkeiten offen, beschränkt man sich nicht auf eine Tatsache, sondern lässt man auch Dinge zu, auch wenn man sie nicht kennt, kann man erstens seinen Erfahrungsschatz erheblich erweitern und zweitens erlebt man nicht immer wieder die gleichen Dinge.

Dann wirst du in der nächsten Stresssituation auch mal Gelegenheit haben, eine grüne Welle zu erleben.... du wirst erleben, dass jemand vor deiner Nase aus einer Parklücke rausfährt,.... du wirst ausländischen Mitbürgern begegnen, die dich mit ihrer Höflichkeit überraschen werden.... du bekommst die Möglichkeit zu erfahren, was Liebe und Harmonie in einer Partnerschaft bedeuten.... du wirst schlicht und einfach Dinge entdecken, die du dir mit deinem Glaubenssystem vorher selber verwehrt hast.

Jedem geschieht nach seinem Glauben,... alles was du glaubst ist wahr... egal was du glaubst... solange du es glaubst, wird es für dich die Wahrheit sein...

Wieso ich daran glaube? Ich glaube nicht nur daran, ich weiß, dass es so ist. Aus Erfahrung.

Du brauchst Beweise? Beweise es dir selber in dem du anfängst dich nicht auf dein Glaubenssystem zu beschränken. Erweitere deinen Glauben um Dinge die du bisher für unmöglich gehalten hast. Sei gewiss, dass alles möglich ist, wenn du nur daran glaubst, und genieße die Vielfalt an Möglichkeiten die dir dadurch geboten wird.

Natürlich hört sich das alles immer sehr einfach an. **Eine gewisse Bereitschaft etwas zu ändern, daran zu arbeiten und mit sich selber geduldig zu sein sind die Grundvoraussetzungen.**

Wenn du aber bereit bist, dein Glaubenssystem zu erweitern und neuen Möglichkeiten die Chance gibst für dich wahr zu werden, versuche dich anfangs in kleinen Dingen, wie der grünen Welle, und dem freien Parkplatz. Du wirst bald merken, dass es funktioniert und dadurch mehr Selbstvertrauen bekommen.

Vielleicht wagst du dich dann auch bald an größere Projekte, an Glaubensmuster die schon seit Ewigkeiten in dir verankert sind und die nur mit viel Beharrlichkeit geändert werden können.

Aber vergiss nicht: Alles geschieht nach deinem Glauben... und wenn einmal der Gedanke auftaucht: „Das schaff ich niemals“... was glaubst du, wird dann passieren? Richtig! Nichts wird passieren, da du ja nicht daran glaubst, dass du es schaffst. Gib nicht auf, sei geduldig mit dir selber, gönne dir „Schaffenspausen“, und geh Schritt für Schritt vorwärts. Erwarte nicht, dass morgen alle deine Probleme gelöst sind. Aber erwarte eine positive Änderung in deinen Erfahrungen, die du in Zukunft sammeln wirst.

Jedem geschieht nach seinem Glauben... ist vielleicht so einfacher nachzuvollziehen:

Jeder Gedanke ist Energie (wie auch du selber, und alles was du siehst, und nicht sehen kannst) **und Energie schwingt. Jede Schwingung (Gedanken) die du aussendest kommt wie ein Echo in Form von Ereignissen zurück - das Gesetz der Resonanz**

Schießt du einen Tennisball gegen die Wand, kannst du nicht erwarten, dass ein Fußball zurückkommt. Schießt du hingegen einen Tennisball und einen Fußball gegen die Wand ist die Wahrscheinlichkeit schon sehr hoch, dass der Fußball zurückkommt.

Wenn du Kummer, Zweifel, Angst und andere negative Gedanken „hinausdenkst“ können auch nur Ereignisse in dein Leben zurückkommen, die Kummer, Zweifel und Angst beinhalten.

Und so kannst du dein Glaubenssystem erweitern: Schließe nicht von vorneherein alles aus. Füge deinem Glaubenssystem auch Dinge hinzu, die du dir schon immer gewünscht hast, oder einfach Dinge, die du nur vom Hörensagen kennst, glaube daran und lasse sie für dich Wirklichkeit werden... **Und versuche nach und nach die Dinge aus deinem Glaubenssystem zu eliminieren, die dir schaden...**

Gedankenmuster die uns das Leben schwer machen:

- Ich bin nicht gut genug
- Ich bin zu nichts gut
- Ich bin es nicht wert
- Ich verdiene es nicht
- Ich bin zu groß, klein, dick, dünn, hässlich, dumm.....
- Ich bin schuld an _____
- Ich bin ein schlechter Mensch
- Ich bin ein Idiot/ Depp (ein ganz häufiger Gedanke!!! ACHTE DARAUF!)
- Ich werd schon dick, wenn ich Essen nur ansehe
- Krankheiten kommen mit dem Alter
- Das Leben ist anstrengend und mühsam
- Mein Partner/ meine Kinder/ mein Chef/ meine Arbeitskollegen machen mein Leben schwer
- Ich muss schwer arbeiten um mein Leben finanzieren zu können
- Ich bekomme jeden Winter drei Erkältungen
- Diese Krankheit ist erblich
- Kaltes und/oder nasses Wetter macht krank
- Krankheit ist eine Strafe
- Typisch Mann/Frau!
- Frauen sind zickig
- Männer sind Schweine
- Männer können nicht zuhören
- Frauen reden ununterbrochen
- Frauen sind zum Kinderkriegen da
- Männer müssen das Geld nach Hause schaffen
- Männer können nicht verlieren
- Männer die weinen, sind keine Männer
- Frauen sind Heulsusen
- Frauen kritisieren und nörgeln
- Chefs sind immer kritisch, man kann sie unmöglich zufrieden stellen
- Meine Mitarbeiter gehorchen nicht und tun was sie wollen
- Menschen sind unzuverlässig. Man kann sich auf niemanden verlassen.
- Man kann niemandem vertrauen
- Mein/e Partner/in ist gefühllos
- Geld wächst nicht auf Bäumen
- Geld stinkt
- Geld ist böse
- Ich bin arm, aber rein und gut
- Reiche Leute sind Schwindler
- Ich will kein Geld haben und dann hochnäsiger sein
- Ich werde nie eine gute Arbeitsstelle haben
- Ich werde nie viel Geld verdienen
- Geld ist schneller ausgegeben als verdient
- Ich habe immer Schulden
- Arme Leute schaffen niemals den Aufstieg
- Meine Eltern waren arm, also werde ich auch arm sein
- Künstler müssen kämpfen
- Alle anderen kommen zuerst
- Oh... ich könnte nicht so viel verlangen
- Ich verdiene es nicht
- Ich bin nicht gut genug, um viel Geld zu verdienen
- Sage nie jemandem, was ich auf dem Konto habe
- Verleihe niemals Geld
- Spare für schlechte Zeiten
- Man weiß ja nie was kommt, eine Krise kann jeden Moment auftreten
- Ich verüble anderen ihr Geld
- Geld bekommt man nur durch harte Arbeit

Schreibe hier (oder auf einem eigenen Zettel) auf, was dir selber noch einfällt:

Jeder von uns ist für sich selber verantwortlich, für sein Leben und alle Erfahrungen im Leben.

Das einzige, was du in deinem Leben unter Kontrolle halten musst, sind deine Gedanken!

Wenn du von nun an ein ständiger Beobachter deiner Gedanken wirst, deine negativen Gedanken aufspürst und erkennst, und sie durch positive Gedanken ersetzt, wird sich dein Leben verändern!

Es bedarf einiges an Geduld und Durchhaltevermögen - aber es funktioniert!

HILFESTELLUNGEN

 **THE WORK** - nach Byron Katie (ISBN: 3-442-14175-3)

Nimm eine vergangene oder gegenwärtige Situation deines Lebens, die du als ungelöst erlebst. Schreibe in Form einer Feststellung auf, was dich ärgert. Verurteile hemmungslos, zensiere nicht, sei bewusst unfreundlich. Versuche nicht, höflich oder spirituell zu erscheinen. Schreibe kurze, einfache Sätze.

1) Wen oder was magst du nicht? Wer sollte auf dich hören? Wer oder was irritiert dich? Wer oder was macht dich traurig oder enttäuscht dich?

Ich mag _____ nicht, weil.....

Ich bin ärgerlich (traurig) über (oder enttäuscht von) _____, weil.....

2) Wie soll sich _____ ändern? Was soll _____ deiner Meinung nach tun? Zähle auf, was du dir in dieser Situation wünschst.

Ich will, dass.....

3) Was sollte _____ tun oder nicht tun, sein denken oder fühlen?

_____ sollte oder sollte nicht.....

4) Brauchst du etwas von _____?

Was muss _____ dir geben, um dir zu gefallen?

Ich habe das Bedürfnis, dass.....

5) Was denkst du über _____? Mach eine Liste.

_____ ist.....

6) Was willst du mit dieser Person, dieser Sache oder in dieser Situation nicht wieder erleben?

Ich will nicht wieder erleben, dass.....

Ich weigere mich, jemals wieder zu erleben, dass.....

Anleitung für The Work

Willst du wirklich die Wahrheit wissen?

Untersuche jede deiner Aussagen, indem du die folgenden vier Fragen und die Umkehrung anwendest. The Work ist eine „Meditation“. Es geht darum, dass dir etwas bewusst wird - nicht darum, dass du deine Meinung änderst. Lasse den Verstand die Fragen stellen und gehe dann in dich. Nimm dir Zeit, atme tief durch, versuche deine Gedanken beiseite zu schieben, und warte, bis Antworten auftauchen.

Die Vier Fragen

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken denkst?
4. Wer wärest du ohne diesen Gedanken?

Hier ist ein Beispiel dafür, wie die vier Fragen auf die Aussage: „Paul sollte mich verstehen“ angewendet werden können:

1. Ist das wahr? Ist es wahr, dass er dich verstehen sollte?

Werde ganz still. Warte auf die Antwort aus deinem Herzen.

2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? Kannst du letztendlich wirklich wissen, was er verstehen oder nicht verstehen sollte? Kannst du absolut sicher wissen, was für ihn am besten ist?

3. Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken denkst? Was passiert, wenn du denkst: „Paul sollte mich verstehen“, und er tut es nicht? Empfindest du Wut, Stress, Frustration? Wirfst du ihm 'diesen Blick' zu? Versuchst du in irgendeiner Form, ihn zu ändern? Wie fühlen sich diese Reaktionen an? Bringt dieser Gedanke Stress oder Frieden in dein Leben? Lausche in Stille nach innen.

4. Wer wärest du ohne diesen Gedanken? Schließe die Augen. Sieh dich in der Gegenwart der Person, die du verstehen solltest. Nun stelle dir vor, dass du diesen Menschen, für nur einen Moment, ohne den Gedanken: „Ich will, dass er mich versteht“ anschauen. Was siehst du? Wie würde dein Leben ohne diesen Gedanken aussehen?

Die Umkehrung

Kehre nun deine Aussage um. Die Umkehrungen sind eine Gelegenheit, das Gegenteil von dem, was du für wahr hältst, in Betracht zu ziehen. Es mag sein, dass du mehrere Umkehrungen findest.

Zum Beispiel: „Paul sollte mich verstehen“ wird umgekehrt zu:

- Paul sollte mich nicht verstehen. (Entspricht das nicht manchmal der Realität?)
- Ich sollte mich verstehen. (Es ist meine Aufgabe - nicht seine.)
- Ich sollte Paul verstehen. (Kann ich verstehen, dass er mich nicht versteht?)

Erlaube dir, die Umkehrungen wirklich zu spüren.

Frage dich jedes Mal: „Ist das genauso wahr oder wahrer?“

Es geht hier nicht darum, sich selbst zu bezichtigen oder sich schuldig zu fühlen. Es geht darum, Alternativen zu entdecken, die dir Frieden bringen können.

Die Umkehrung der Nummer 6

Die Umkehrung für die Aussage Nummer 6 ist ein wenig anders:

„Ich will nie wieder erleben, dass Paul und ich uns streiten“

wird umgekehrt zu:

„Ich bin bereit wieder zu erleben, dass Paul und ich uns streiten.“ und „Ich freue mich darauf wieder zu erleben, dass Paul und ich uns streiten.“

Bei der Nummer 6 geht es darum, alle deine Gedanken und Erfahrungen mit Offenheit willkommen zu heißen. Falls du gegen irgendeinen Gedanken Widerstand verspürst, ist deine Arbeit noch nicht getan.

Erst wenn du dich ehrlich auf unangenehme Erfahrungen freuen kannst, gibt es nichts mehr im Leben zu fürchten - Du siehst dann alles als ein Geschenk an, das dir Selbsterkenntnis bringen kann.

AFFIRMATIONEN

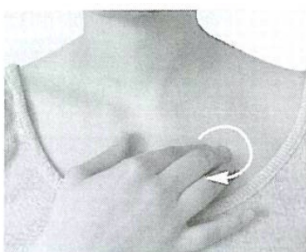
Suche dir aus folgenden Sätzen, einen oder mehrere Lieblingssätze aus. Schreibe sie auf und platziere den Zettel am besten am Spiegel im Badezimmer. Wiederhole den Satz/ die Sätze so oft du kannst, jeden Tag in jeder freien Minute.

Nimm dir einmal am Tag Zeit, stelle dich vor einen Spiegel, sieh dir abwechselnd in das rechte und das linke Auge (direkt in die Pupille) und sprich die Sätze **laut** aus (jeder Satz bei jedem Auge).

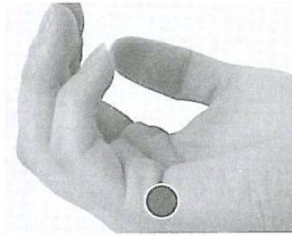
Diese Gedankenmuster kannst du dir jederzeit und immer vorsagen (laut oder auch nur in Gedanken). Je öfter du sie sagst, desto mehr negative Gedanken werden verschwinden und desto mehr positives kann sich in deinem Leben einstellen.

Vergiss nie: **Jedem geschieht nach seinem Glauben.**

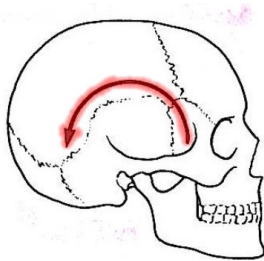
Du kannst zur Verstärkung dabei deine **Sore Spots*** rubbeln, den **Handkantenpunkt*** oder die **Schläfen klopfen***



***Sore Spots:** Der Punkt befindet sich im oberen Brustbereich etwa 8 cm links oder rechts des Brustbeines zwischen zweiter und dritter Rippe, etwa 8 cm unterhalb des Schlüsselbeins. Die Stelle zeichnet sich dadurch aus, dass sie empfindlicher ist und sich durch Druckschmerz von seiner Umgebung abhebt, da sich hier Lymphstauungen ereignen.



***Handkantenpunkt klopfen:** An der Handkante zwischen Handgelenksknochen und Basisgelenk des kleinen Fingers auf Höhe der Handfalte. Links oder rechts oder abwechselnd mit jeweils Zeige- und Mittelfinger der anderen Hand klopfen.



***Schläfen klopfen:** An beiden Händen Daumen und Ringfinger zusammenführen (Kreis bilden), mit den restlichen Fingern rund um das Ohr klopfen.

- Ich nehme mich wahr
- Ich erkenne mich an
- Ich akzeptiere mich voll und ganz
- Ich respektiere meine Wünsche und Bedürfnisse
- Ich bin verantwortlich für mich und mein Leben und Sorge deshalb dafür dass es mir gut geht
- Ich bin wertvoll
- Ich verdiene Gutes
- Ich liebe mich
- Ich liebe und akzeptiere mich. Ich kümmere mich um mich selbst. Ich bin
- jederzeit jeder Situation gewachsen.
- Nur das Richtige geschieht in meinem Leben. Ich lasse das alte los und heiße Neues willkommen.
- Ich lasse alles los, das nicht Liebe ist. Für alles was ich tun will, ist Zeit und Raum vorhanden.
- Voll Freude und Vertrauen geh ich weiter und weiß, dass in meiner Zukunft alles gut ist.
- Es ist mein gottgegebenes Recht, meine Richtung im Leben selbst zu bestimmen.
- Ich bin sicher. Ich bin frei.
- Ich habe Anspruch auf Genuss im Leben. Ich nehme alles Vergnügen an, das das Leben zu bieten hat.
- Es ist mein Recht, dass meine Bedürfnisse erfüllt werden. Ich erbitte jetzt das was ich brauche mit Liebe und Leichtigkeit.
- Ich bin eins mit allem Leben. Das Universum gibt mir volle Unterstützung. Alles ist gut
- In jedem neuen Tag liegt Freude. Ich bin ausgeglichen und frei.
- Ich bin ganz in meiner Mitte und lebe in Frieden. Es ist gut, dass ich am Leben
- und voll Freude bin.
- Ich vermag die Fülle des Lebens in mich aufzunehmen. In Liebe lebe ich die Fülle des Lebens.
- Es ist gut zu sein, der/die ich bin.
- Ich stehe aufrecht und frei. Ich liebe und akzeptiere mich. Mein Leben wird von Tag zu Tag besser.
- Das Leben ist freudvoll und frei. Alles was ich annehme ist gut.
- Ich bin willens mich zu wandeln und zu wachsen
- Ich bin gewillt, mich zu verändern
- Ich lebe mit jedem den ich kenne, in Harmonie und Ausgeglichenheit.

- Ich liebe mich, deshalb verhalte ich mich allen Menschen gegenüber liebevoll, denn ich weiß, dass das, was ich gebe, vielfach zu mir zurückkehrt. Ich wirke in dieser Welt nur auf liebevolle Menschen, denn sie sind ein Spiegel dessen, was ich bin.
- Ich liebe mich, deshalb vergebe ich allen und auch mir, alle Fehler aus der Vergangenheit. Ich löse mich von der Vergangenheit und von allen vergangenen Erlebnissen. Ich bin frei.
- Alles ist gut.
- Ich stehe einer wunderbaren neuen Position völlig offen und empfänglich gegenüber, für die ich alle meine Begabungen und Fähigkeiten nutzen kann, und die mir erlaubt, meine Kreativität so zum Ausdruck zu bringen, dass ich ausgefüllt bin. Ich arbeite mit und für Menschen die ich liebe und die mich lieben und respektieren. Ich arbeite an einem tollen Ort und verdiene gutes Geld.
- Meine Fähigkeiten sind immer gefragt. Ich kann aussuchen und entscheiden was ich tun möchte.
- Es gibt viele Leute, die immer meine Dienste in Anspruch nehmen.
- Alles was ich angehe wird zum Erfolg.
- Ich treffe Entscheidungen, die für mich nützlich sind.
- Ich vertraue darauf, dass immer das richtige unternommen wird.
- Ich verdiene Gutes und ich akzeptiere Gutes
- Ich verdiene das Beste und ich akzeptiere das Beste
- Gutes erreicht mich mit Leichtigkeit
- Ich ziehe alles Gute an
- Ich lasse jetzt mit Leichtigkeit alle alten Glaubenssätze los
- Geld erreicht mich mit Leichtigkeit
- Ich ziehe Reichtümer jeder Art an
- Ich öffne mich für alles Gute aus der Fülle des Universums
- Ich bin offen und empfänglich für alle Güter und die Überfülle des Universums
- Ich bin offen und empfänglich für neue Wege des Einkommens
- Reichtum erreicht mich aus erwarteten und unerwarteten Quellen
- Ich stehe dem überreichen Strom von Wohlstand, den das Universum bietet, offen und empfänglich gegenüber. Noch ehe ich darum bitte, wird meinen Bedürfnissen und Wünschen entsprochen.
- Ich erfreue mich am Erfolg anderer, wissend dass für uns alle reichlich vorhanden ist.
- Meine Güter kommen von überall und von jedem.

ÜBE! jeden Tag, jede Minute, jeden Moment auf deine Gedanken zu achten. Sobald negative Gedankenmuster auftauchen, kehre sie um. Forme positive Affirmationen, die den vorangegangenen negativen Gedanken ausschließen und wiederhole sie bis der negative Gedanke seine Kraft verloren hat. Sorge für positive Gedanken zu jeder Zeit. Es wird sich auf jeden Fall für dich lohnen! Höre nicht auf, positiv zu denken, mach dir jeden Moment deine Gedanken bewusst. Höre nicht auf, auch wenn es am Anfang schwer fällt, oder es sich „komisch anfühlt“. Es wird von Tag zu Tag besser und einfacher. Sei geduldig mit dir selber.

Höre auch nicht auf, wenn du deine Ziele erreicht hast!

Du hast Gutes verdient - akzeptiere das Gute - heiße es willkommen - sei offen für alles Gute aus der Fülle des Universums - nimm Gutes an und sei dankbar! - denke an alles Gute!

Gesundheit - Beziehungen - Arbeit/Erfolg - Wohlstand

Gesundheit

Warum wir krank werden:

Der Körper entwickelt Krankheiten um uns auf etwas hinzuweisen. Wir sollten deshalb eine Krankheit nicht als etwas Schlechtes oder als Strafe betrachten, sondern darüber nachdenken, was unser Körper uns mitzuteilen hat.

Hier einige Beispiele:

Atemprobleme: Angst oder Weigerung das Leben ganz aufzunehmen. Gefühl, nicht das Recht zu besitzen, eigenen Lebensraum, Eigenes zu beanspruchen.

Blasenprobleme: Ängstlichkeit. Hält fest an alten Vorstellungen. Angst loszulassen. „Stocksauer“

Beinprobleme (unten): Angst vor der Zukunft, will nicht weitergehen.

Nackenprobleme: Weigerung andere Seite einer Angelegenheit zu betrachten. Sturheit, Unbeweglichkeit, Hartnäckigkeit.

Herzprobleme: Lange bestehende emotionale Probleme. Mangel an Freude, Verhärtung des Herzens. Glauben an Streß und Spannung

Lungenentzündung: Verzweifelt. Lebensmüde. Emotionale Wunden dürfen nicht heilen.

Geschlechtskrankheiten: Sexuelle Schuldgefühle. Glaube, dass die Geschlechtsteile sündhaft oder schmutzig sind. Bedürfnis nach Bestrafung.

Augenprobleme: Du magst nicht, was du in deinem Leben siehst.

Erkältungen: Zu viel auf einmal. Verwirrung, Unordnung im Denken. Kleine Verletzungen.

Auch Unfälle sind kein Zufall! Wir schaffen sie wie alles andere in unserem Leben. Wir müssen nicht unbedingt sagen: „Ich will einen Unfall haben“, aber wir verfügen über die geistigen Denkmuster, die auf einen Unfall anziehend wirken. Manche Leute scheinen „unfallträchtig“ zu sein, andere bekommen in ihrem Leben keinen einzigen Kratzer ab. Unfälle sind Ausdruck des Ärgers. Sie zeigen aufgestaute Frustrationen an, nicht die Freiheit zu haben, für sich selbst sprechen zu können. Unfälle zeigen auch ein Rebellieren gegen Autorität an. Wir werden so wütend, dass wir die Leute schlagen wollen, stattdessen werden wir geschlagen. Wenn wir uns über uns ärgern, wenn wir uns schuldig fühlen, wenn wir meinen bestraft werden zu müssen, ist ein Unfall eine wunderbare Art, sich dessen anzunehmen. Es scheint als sei ein Unfall nicht unsere Schuld, als seien wir hilflose Opfer eines Schicksalsschlages. Ein Unfall verschafft uns die Möglichkeit bei anderen Sympathie und Aufmerksamkeit zu erlangen. Die Stelle im Körper, die uns schmerzt bietet uns einen Anhaltspunkt, in welchem Bereich des Lebens wir uns schuldig fühlen. Das Ausmaß des körperlichen Schadens gibt Aufschluss darüber, wie ernsthaft wir meinten, bestraft werden zu müssen und wie lange die Strafe dauern soll.

Beziehungen

Jede Beziehung in unserem Leben, die Beziehung zu Gegenständen, zu Nahrungsmitteln, zum Wetter und alle Beziehungen zu allen Menschen die uns umgeben und mit denen wir zu tun haben, spiegeln die Beziehung wider, die wir zu uns selbst haben. Die Beziehung die wir zu uns selbst haben, wird in hohem Maße von den Beziehungen beeinflusst, die wir zu Erwachsenen hatten, die uns in der Kindheit umgaben. Die Verhaltensweisen der Erwachsenen damals uns gegenüber ist oft das gleiche wie wir heute uns selbst gegenüber verhalten. Wir sprechen zu uns mit den Worten, wie die Erwachsenen die mit uns gesprochen haben, als wir Kinder waren. Im Positiven, wie im Negativen. Wie sprechen wir mit uns? Welche Wörter verwenden wir? Wie sind wir uns gegenüber eingestellt? Halten wir uns für liebenswert? Beschimpfen wir uns, wenn wir einen Fehler gemacht haben? Wie gehen wir mit uns selber um? Loben wir uns? Sind wir stolz auf uns? Erkennen wir uns selbst an?

Alle Beziehungen mit allen Menschen die uns im Leben begegnen und mit denen wir auf irgendeine Art zu tun haben sind Spiegel unserer selbst. Wenn uns etwas an anderen Menschen stört oder uns sehr gut gefällt, wir vielleicht sogar beneiden, ist das in irgendeiner Form ein Teil von uns. Es ist etwas, was wir entweder, selber tun oder haben, gerne tun oder haben würden, oder diese Menschen spiegeln unseren Glauben wider.

Arbeit / Erfolg

Wie viel Spaß macht dir deine Arbeit? Hast du dir immer gewünscht genau das zu tun, was du heute tust um dein Geld zu verdienen? Wie erfolgreich bist du? Wie zufrieden bist du mit deiner Arbeit? Kannst du deine Fähigkeiten und deine Kreativität voll ausleben? Wie erfüllt bist du von deiner Arbeit?

Alles bestens? Gratulation!

Oder siehts eher so aus?

- Ich ertrage diese Arbeit nicht
- Ich hasse meinen Chef
- Ich verdiene nicht genug Geld
- Sie erkennen mich in meinem Beruf nicht an
- Ich komme mit meinen Kollegen nicht zurecht
- Ich weiß nicht, was ich tun soll

Wenn du eine Arbeitsstelle hast, die dich nicht interessiert, wenn du deine Tätigkeit ändern willst, wenn du Schwierigkeiten am Arbeitsplatz hast oder wenn du arbeitslos bist, ist es am besten, so damit umzugehen:

Mach dir klar, dass diese Position nur einen weiteren Schritt auf deinem Weg bedeutet. Du bist nur wegen deiner eigenen Denkmuster dort. Beschuldige nicht den Arbeitsplatz, den Chef oder die Kollegen für deine Unzufriedenheit. Ändere deine Denkmuster. Sei gewiss, dass nur durch eine Änderung deiner Gedanken auch eine Änderung deiner Arbeitssituation eintreten kann. Versuche immer die guten Dinge und Eigenschaften hervorzuheben und die negativen auszublenden. So wird dir mehr und mehr Gutes begegnen. Sieh in deinem Chef, deinen Kollegen und deiner Arbeit das Gute. Wo was Schlechtes ist, muß auch was Gutes sein. Es gibt keine Nacht ohne den Tag!

Wenn sich deine Einstellung zur Arbeit geändert hat, wird sich auch deine Situation verbessern. Hast du dein Ziel erreicht und die Arbeit gefunden, die dich erfüllt, bei der du deine Fähigkeiten voll ausleben kannst und wo du gutes Geld verdienst, wird sich der Erfolg wie von selbst einstellen.

Wohlstand

Über Geld kursieren wahrscheinlich die meisten Gedankenmuster die uns davon abhalten jemals im Wohlstand zu leben (siehe S. 4: **Gedankenmuster die uns das Leben schwer machen**). Kein Wunder dass die meisten Menschen sich finanziell durchs Leben kämpfen müssen.

Aber auch hier gilt: jedem geschieht nach seinem Glauben!

Solange wir Angst um unser Geld haben, solange wir der Meinung sind, dass wir nie gut verdienen werden, solange wir nicht wirklich daran glauben Wohlstand und Reichtum zu verdienen, wird das Universum dementsprechend reagieren und unseren Glauben bestätigen.

Wir sollten lernen zu akzeptieren, dass jeder von uns Wohlstand verdient und dass es viele verschiedene Möglichkeiten gibt, wie wir zu Geld und anderen Reichtümern kommen können. Es ist für jeden genug da!

Das kostbarste, das wir uns jeden Tag und ohne zu fragen, ganz selbstverständlich nehmen, ist Luft. Für jeden ist selbstverständlich, dass Luft für alle da ist. Jeder atmet ohne darüber nachzudenken. Ohne Luft gäbe es kein Leben.

Was wäre, wenn es kein Geld gäbe? Geld ist ein Tauschmittel. Ohne Geld würden die Menschen wieder zum Tauschhandel zurückkehren. Auch wenn kein Geld mehr da wäre, gäbe es alles auf der Erde, das es auch jetzt schon gibt.

Wir müssen keinem etwas wegnehmen um selber genug zu haben. Es ist genug für alle da.

Wir erschaffen mit unseren Gedanken ja selber alles. Vielleicht haben wir bisher mit unseren Gedanken Armut, Knappheit oder Schulden erschaffen. Wir können aber gewiss sein, dass wir auch die Möglichkeit haben das Gegenteil, nämlich Wohlstand, Reichtum und Überfluss zu schaffen. Der richtige Gedanke zählt!

Wichtig dabei ist es ALLE Gedanken im innersten unserer Köpfe aufzustöbern die uns bisher am Wohlstand gehindert haben. Vielleicht ist das Gefühl „nicht gut genug zu sein“ oder „etwas nicht verdient zu haben“ sehr eingepägt.

Wenn du anfängst, positive Affirmationen regelmäßig zu sprechen und sich diese Worte einprägen, wirst du auch schnell Veränderungen feststellen. Gutes wird dich mit Leichtigkeit erreichen, weil du es verdient hast. **Sei dankbar** für alles Gute das dich erreicht und akzeptiere es. Du hast es verdient und du bist es wert alles Gute zu erhalten. **Bedanke dich für alles was kommt**. Weise nichts Gutes ab, sei dankbar wenn du zum Essen eingeladen wirst, wenn du ein Kompliment bekommst oder du ein 2 Cent Stück auf der Straße findest und sei gewiss, dass der Wohlstand und alles Gute Schritt für Schritt bei dir Einzug hält. Freue dich über alles Gute und sei dankbar dafür!

Auf diese Art gibst du dem Universum zu verstehen, dass du bereit bist, alles Gute zu empfangen.

Räume deine Wohnung auf, gib alles was du nicht mehr brauchst weg, verschenke es oder spende es, oder verkaufe es. Schaffe Platz für Neues. Eine volle Hand kann nichts mehr nehmen!

Zahle deine Rechnungen gleich ein, mit der Gewissheit, dass das Geld nur fließen kann wenn du es auch gerne aus der Hand gibst. Behandle das Geld wie deinen Freund. Verabschiede dich von deinem Geld wenn du es aus gibst, und heiße es willkommen wenn du welches bekommst.

Freue dich am Glück anderer! Durch Eifersucht und Neid, weil andere vielleicht (noch) mehr haben verzögerst du deinen eigenen Wohlstand. Sei dir gewiss, dass für ALLE genug da ist. Das Geld findet seinen Weg dorthin wo es gebraucht wird.

Buchquellen: *Moritz Boerner - Byron Katies THE WORK - ISBN: 3-442-14175-3
Louise L. Hay - Gesundheit für Körper und Seele - ISBN :3-548-74097-9

Buchtipps: Louise L. Hay - Wahre Kraft kommt von Innen - ISBN: 3-548-74098-7
Eckhart Tolle - Leben im Jetzt - ISBN: 3-442-33680-5
Werner Ablass - Leide nicht- liebe! - ISBN: 3-930-24330-X
Kurt Tepperwein - Was dir deine Krankheit sagen will - ISBN: 3-8289-2053-5
Thorwald Dethlefsen und Rüdiger Dahlke - Krankheit als Weg - ISBN: 3-4422-1558-7
Rüdiger Dahlke - Krankheit als Sprache der Seele - ISBN: 3-4421-2756-4

Bei Fragen stehe ich dir gerne zur Verfügung! 😊

Elisabeth Wieden

dipl. Kinesiologin und Energetikerin

Hafenstraße 42, 4020 Linz

0660/ 7671510

elwi@live.at

www.easy-going-at.webnode.at

