

Liebe Julie...

WIE SCHAFFT MAN ES SICH NICHT AUF DAS ZU KONZENTRIEREN, WAS DIE MENSCHEN VON EINEM HALTEN?

- 1) Allgemein
- 2) Techniken zur Reprogrammierung des Bewusstseins

Dieses Phänomen ist weit verbreitet. Es ist eine Frage, die eine sehr individuelle Antwort verlangt. Doch werde ich versuchen aus meiner eigenen Erfahrung heraus einige Beispiele und Techniken aufzuführen, die dir bei der Suche dieser Antwort vielleicht etwas behilflich sein könnten.

Alles ist frei aus meinem Gefühl heraus geschrieben und auch wenn es authentisch klingt, möchte ich, dass du vor allem auf das hörst was in deinem Inneren (inside) passiert, wenn du es liest.

Achte auf deine Gedanken und Impulse, auch wenn sie nicht direkt ersichtlich etwas damit zu tun haben! Schreibe sie vielleicht sogar direkt auf!

Zu 1)

Allgemein hat es mit Selbstliebe zu tun!

Wenn die Meinung anderer Menschen sehr wichtig für dich ist, bedeutet dies, dass man sich Liebe in Form von Bestätigung oder Aufmerksamkeit von Diesen wünscht.

Man hat also einen Mangel (lack) den man kompensieren möchte im Außen (external).

Eigentlich ist dieses Gefühl also das, was du dir selbst geben solltest, dann zieht man es nach dem ‚Gesetz der Anziehung‘ im Außen automatisch an.

Dein Selbstwert ist also ausschlaggebend (decisive):

Die Liebe in Form von Fürsorge und Mitgefühl die du dir gönnst...

Die Wörter die du benutzt, um über dich selbst zu sprechen und zu denken...

Das Essen und Trinken (die Energie in Form von Nährstoffen) die du deinem Körper zu führst....

Wie dankbar du für alles bist was du schon hast...

Die frische Luft die du bewusst atmest...

Der Sport den du machst, um deinen Körper zu spüren...

Die Zeit die du dir nur für dich alleine nimmst, um deine Batterien wieder aufzuladen.....

All das gehört zu einem gesunden Selbstwertgefühl dazu und hat zusätzlich einen großen Einfluss auf deine gesamte Lebensqualität.

Hierzu mal ein Beispiel: Angenommen man hat also immer das Gefühl ‚nicht gut genug zu sein‘. Man arbeitet und arbeitet und man zerreißt sich (rip yourself apart) um konstant eine Leistung zu erbringen und bloß nicht faul zu sein. Es ist das Gefühl man muss etwas tun,

damit man etwas wert ist. Dieses Phänomen wird meistens schon in Kindertagen hervorgerufen. Hat man von einem Elternteil nur dann Aufmerksamkeit bekommen, wenn man eine Leistung erbracht hat, sehnt man sich besonders nach dieser Liebe. Man erfüllt also lieber die Bedürfnisse Papa oder Mama als seine eigenen und speichert in seinem System (emotionaler/ mentaler Körper, auch Geist genannt) ab, dass man Liebe nur durch Leistung bekommt.

Man kann sich vorstellen, dass wir wie ein Computer funktionieren. Wir speichern bestimmte Glaubenssätze auf unserer Software ab und werden vom Leben so oft mit der gleichen Situation konfrontiert bis wir diesen Glaubenssatz für uns auflösen und weiter gehen können auf unserem Weg.

Diesen Glaubenssatz aufzulösen bedeutet dorthin zu gehen wo er entstanden ist.

Der erste Schritt besteht darin sich darüber bewusst zu werden. Jedes mal zu erkennen, dass man gerade die Bestätigung im Außen sucht. Sich selbst immer wieder gut zusprechen und daran erinnern, dass man sich liebt und gut genug ist. Eventuell löst sich die Blockade vollständig auf, wenn man sich selbst und der involvierten Personen vergibt.

Manchmal hilft es die involvierten Personen offen damit zu konfrontieren.

In diesem Fall also ein offenes Gespräch mit dem Elternteil sucht. Seinen Standpunkt ganz deutlich macht und alles von außen betrachtet (bzw. aus der Sicht deines höheren Selbst), nicht aus der Sicht des alten Musters (Glaubenssatzes). Das ist etwas schwer zu verstehen, wenn man es in Worte fasst, jedoch wenn dies der Fall ist, weiß dein Herz schon was zu tun ist... ;-)

Es geht also darum nicht nur auf das Wohl der anderen zu schauen, sondern bei dir selbst anzufangen. Fürsorge und Hilfsbereitschaft sind ganz wundervolle Werte, die man sich auf jeden Fall bewahren sollte, jedoch darf man dies nicht über seine eigenen Bedürfnisse stellen.

In dem Moment wo man ganz bei sich ist, ist es einem egal was die Anderen denken. Man weiß wer man ist und was man kann. Auch wenn man etwas noch nie gemacht hat vertraut man sich und sieht es als eine Herausforderung an.

Jeder ist individuell und hat seine Aufgabe hier auf Erden. Wenn man sich dessen bewusst ist und man verspürt den Drang nach einer bestimmten Sache sollte man sich von nichts und niemanden aufhalten lassen. Der Mensch der über einen anderen urteilt (judged) hat noch viel bei sich selbst aufzulösen, also warum sollte dir seine Meinung wichtig sein!? Du bist im Endeffekt nur selbst für dein Leben verantwortlich!

Zu 2)

Affirmationen gehören zu den wirkungsvollsten Reprogrammierungs-Techniken des Bewusstseins.

Eine Affirmation ist der positiv formulierte Glaubenssatz zu dem in deinem System abgespeicherten negativen Glaubenssatzes.

In Bezug auf das o.g. Beispiel also: „Ich bin gut genug!“

Affirmationen können ganz frei aus deinem Gefühl heraus formuliert werden. Am besten schreibt man sich Posters und verteilt sie in der ganzen Wohnung. Es funktioniert wie Werbung, je öfter man etwas liest, desto mehr glaubt man es!  
Sich morgens vor den Spiegel stellen und sich diese Sätze selbst sagen ist auch sehr wirkungsvoll.

Hier mal ein paar Beispiele:

„Ich liebe mich!“  
„Ich bin gut genug, genau so wie ich bin!“  
„Ich bin eine dynamische, strahlende, energiereiche Frau!“  
„Ich gehe lächelnd den goldenen Weg meiner Seele!“  
„Ich kümmere mich gut um meinen Körper!“  
„Ich bin gesund und fröhlich!“  
„Ich bin eine starke, ausdrucksvolle Frau!“  
„Meine Hauptstärken sind die Liebe und das Mitgefühl!“  
„Meine Hauptstärke ist außerdem das innere Wissen!“  
„Ich bin etwas Besonderes!“

Wenn man sich diese Sätze verinnerlicht und sich immer wieder bewusst daran erinnert speichert dein Computer (System) es so ab und du fängst an dir selbst zu vertrauen, an dich zu glauben, dich schön zu fühlen und alles andere folgt ganz von alleine.  
Wenn dein Selbstwert wiederhergestellt ist wird dir die Meinung der anderen auch nicht mehr so viel ausmachen!

So war es zumindest bei mir... ;)