



Probleme und Freude

Probleme sind „Geschenke“ des Lebens

Alle Menschen sind einzigartig, alle sind eins und miteinander verbunden. In jedem ist die Liebe und das göttliche Licht vorhanden. Der göttliche Teil in jedem Menschen will sich ausdehnen, wachsen und strebt das Höchste an. Dies ist völlig unabhängig davon, welchen Weg ein Mensch geht, bzw. welche Lebensform er gewählt hat, oder ob er bewusst Erfahrungen machen möchte, oder sich mehr im Unbewussten aufhält. Jeder Mensch kommt mit einem enormen Potential an Gaben und Fähigkeiten auf der Erde an.

Als Kinder lernen wir über unsere Eltern und nahsten Bezugspersonen, wie das Leben funktioniert und, wie wir uns zu verhalten haben, um etwas zu bekommen. Als Kinder folgen wir den Geboten und passen uns entsprechend an, oder wir lehnen uns auf und gehen in den Trotz. Durch diese übernommenen Verhaltensweisen entfernen wir uns mehr und mehr von unserem wahren Sein und wir haben dadurch auch keinen Zugang mehr zu unseren wahren Gaben und Fähigkeiten. Dies ist auch völlig normal, denn daraus entsteht unser Lern- und Wachstumsprozess.

Um wieder zu unserem wahren Sein bzw. zum Ursprung zurückzukommen, erschaffen wir uns (unbewusst) durch unsere Denk- und Glaubensmuster Probleme, mit dem Ziel diese irgendwann zu lösen. Hinter jedem Problem verbirgt sich somit eine Suche, wieder zu sich selbst zurückzukommen.

In dem Wort Problem steckt das Wort PRO. Dies besagt, dass wir es mit etwas zu tun haben, dass sich nicht gegen (Contra) uns richtet, sondern FÜR uns ist. Ein Problem hat somit immer auch einen Sinn für uns und dies kann durchaus etwas Positives sein. Dennoch ist das Wort Problem sehr negativ behaftet und kaum einer mag sie wirklich. Die meisten Menschen bleiben in ihren Problemen stecken, weil sie sich ständig mit dem Problem beschäftigen und sich nicht in der Lösung aufhalten. Dadurch wird eine enorme Energie in das Problem gesteckt, sodass es stetig wächst, gedeiht und größer wird.

Wir selber entscheiden darüber, welche Bedeutung, wir unseren Problemen geben. Ob wir sie als ein Geschenk ansehen, weil wir daran wachsen können oder aber als eine Bedrohung, weil wir glauben, sie nicht zu bewältigen zu können. Unsere Bewertungen entscheiden darüber, wie stark und bedrückend wir ein Problem empfinden.

Probleme beinhalten die Chance, über uns hinaus zu wachsen. Sie helfen uns, neue Erfahrungen zu machen, indem wir nach Lösungen suchen und diese ausprobieren.

Probleme fordern unsere Fähigkeiten heraus

Das Wort Problem ist für viele Menschen mit negativen Erinnerungen verbunden. Denn wir verbinden mit diesem Wort etwas Schweres, Belastendes was nicht so leicht aus der Welt zu schaffen ist. Machen Sie sich bitte einmal folgendes bewusst:

☼ Wie ist Ihr Verhältnis zu Problemen?

Was verbinden Sie mit Ihren Problemen und wie gehen Sie mit ihnen um?

Wie viel Raum geben Sie Ihren Problemen?

Finden Sie heraus, was Ihnen das Leben durch das jeweilige Problem sagen möchte.

Wie lautet die Botschaft des Problems für Sie persönlich und woran will Ihre Seele wachsen?

Damit wir mit dem Wort Problem nicht gleichzeitig negative Bilder und Gefühle verbinden, ist es sinnvoll das Wort umzubenennen. Statt uns in Problemen aufzuhalten können wir auch sagen, dass wir es mit einer Herausforderung oder einer Chance zu tun haben. Durch diese Umbenennung erschaffen wir eine neue Energie, die lebendig und motivierend ist und uns aufbaut. Wenn wir dagegen von einem Problem sprechen, fühlen wir uns vermutlich bleiern, mutlos, verzweifelt und häufig auch ratlos.

Die beste Möglichkeit die wir haben ist, wieder zu lernen, wie ein Kind zu denken. Das heißt, neugierig zu sein und mutig auf alle Herausforderungen zuzugehen. Wenn wir künftig in Lösungen denken, statt uns in Problemen aufzuhalten, dann werden wir von der Erfolgsenergie getragen und vieles im Leben erreichen können.

📌 **Wir haben jeden Tag die Möglichkeit, über uns hinaus zu wachsen und Neues in unser Leben zu lassen.**

Die meisten Probleme sind nicht real

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Ist uns etwas unbekannt oder unvertraut, haben wir es schnell mit Ängsten oder Befürchtungen zu tun. Interessant ist dabei, dass sich sehr viele Sorgen und Probleme nur in unserem Kopf abspielen und gar nicht im Hier und Jetzt real sind.

📌 Wie sehen Ihre Sorgen, Befürchtungen und Probleme aus?

Welche davon sind wirklich real?


Welche stammen aus der Vergangenheit und welche liegen noch in der Zukunft?


📌 **Viele unserer Probleme stammen entweder aus der Vergangenheit oder sind noch gar keine Probleme, weil sie noch in der Zukunft liegen.**

Wer zu viel zurückschaut, kommt schlechter voran

Wer kennt es nicht: wir sorgen uns um die Dinge, die bereits geschehen sind. Wir machen uns Gedanken um Fehler und „Misserfolge“ die uns in der Vergangenheit widerfahren sind. Alles was uns früher widerfahren ist, lässt sich nicht mehr rückgängig machen. Unabhängig davon, was wir erlebt haben, es ist bereits geschehen und dadurch zu einem Bestandteil der Vergangenheit geworden. **MEHR** aber auch nicht.

Wenn wir vergangene Probleme nicht loslassen und uns im Heute damit beschäftigen, dann nähren wir nicht nur weiter das alte Problem, sondern wir verhindern unser künftiges Glück! Jeder der davon ausgeht, dass er doch nur wieder die gleiche Erfahrung machen wird, die er früher gemacht hat, der glaubt (unbewusst) fest daran, dass keine Veränderungen möglich sind.

 **Wer zu viel in die Vergangenheit schaut, der übersieht, was das Heute zu bieten hat und kann auch nicht die Chancen, die das Leben bereit hält, erkennen.**

 Machen Sie eine kleine Übung und gehen Sie dafür nach draußen. Die Aufgabe besteht hier einige Schritte zu gehen. Wenn Sie nicht nach draußen gehen möchten oder können, dann kann die Übung auch drinnen gemacht werden. Bevor Sie losgehen, suchen Sie sich bitte ein Ziel und legen Sie fest, wohin Sie gehen möchten. Während Sie gehen, drehen Sie Ihren Kopf so, dass Sie ständig nach hinten schauen können. Nehmen Sie wahr, was sich hinter Ihnen befindet. Schauen Sie möglichst nicht nach vorne! Achten Sie, während Sie gehen und nach hinten schauen darauf, wie Ihre Gefühle sind. Überprüfen Sie folgendes:

Kommen Sie gut voran?


Können Sie sicher und zügig gehen oder bewegen Sie sich mehr vorsichtig und kommen dadurch eher zögerlich voran?

Treffen Sie exakt auf das von Ihnen bestimmte Ziel?

Vermutlich haben Sie festgestellt, dass Sie durch das nach Hinten schauen, nur unsicher rückwärts vorankommen. So verhält es sich auch, wenn wir uns ständig in der Vergangenheit aufhalten. Wir haben unser Ziel nicht mehr vor Augen und kommen nur sehr zögerlich voran.

 **Wenn wir schneller vorankommen möchten, haben wir uns auf das HEUTE zu konzentrieren und nur kurz in den Rückspiegel (Vergangenheit) zu schauen!**

Vergangene Probleme sind dennoch sehr wertvoll, wenn wir den Nutzen aus ihnen ziehen. Das heißt, auf die Suche nach dem Sinn der Lektion zu gehen, die Botschaft erkennen und ins Verstehen zu gehen. Wenn wir die Lektion verstanden haben, dann erkennen wir auch Möglichkeiten, was wir zukünftig verändern können, um künftig etwas anderes erleben zu können. Geht es dennoch wieder schief, heißt es nicht, dass wir gescheitert sind. Es heißt nur, dass auch diese Methode noch nicht die optimale war. Auch hier gilt es nur, den Sinn zu erkennen und herauszufinden, was es als nächstes zu tun gibt.

 Meditieren Sie über Ihre Problematik und schreiben Sie Ihre Problembereiche auf. Was begleitet Sie wie ein roter Faden in Ihrem Leben? Machen Sie sich darüber Gedanken, warum Sie bisher noch in der Problematik stecken und was zu tun wäre, um etwas zu verändern.

Diese Arbeit ist besonders wirkungsvoll, wenn Sie eine Ihnen nahestehende Person ebenfalls bitten, zu diesen Fragen Stellung zu nehmen. Eine außenstehende Person kann oftmals besser sehen, wie sie Ihre Problematik sieht.

Um die Wahrnehmung zu schulen, können Sie sich auch mit anderen Personen aus Ihrem Freundeskreis oder Umfeld beschäftigen und herausfinden, wie ihre Problematik sind und wie die Lösungen aussehen könnten.

Zukünftige Probleme für das Wunschziel nutzen

Schauen wir uns nun die Probleme an, die noch in der Zukunft liegen. Hier ist zunächst zu schauen, worauf sich die Ängste und Befürchtungen beziehen. Sind es Sorgen um das Geld, die Existenz, den Beruf, die Gesundheit, das Älterwerden, die Partnerschaft, die Kinder oder andere Dinge?

- ✿ Wie sehen Ihre Gedanken hierzu aus?
- Was macht Ihnen am meisten Sorgen oder Angst?

Machen Sie sich nun bewusst, dass alles was zurzeit real ist, NUR Ihre Gedanken sind, MEHR NICHT! Es steht noch gar nicht fest, wie alles ausgehen wird. Wir haben es selber in der Hand, welche Samen wir im Heute säen. Wenn wir möchten, dass sich unsere Befürchtungen manifestieren, dann sind die Befürchtungen und Ängste genau die richtige Methode hierzu, denn wir machen (produzieren) uns Sorgen und denken uns so die Probleme herbei!

Wenn wir allerdings etwas anderes anstreben, dann haben wir diese Bedenken und Befürchtungen in eine andere Richtung zu bringen. Hier stellt sich die Frage:

- Wie habe ich zu denken, damit ich das Erwünschte in mein Leben ziehe?
- Wie mache ich mich zu einem Magneten, der genau das anzieht, was ich mir vorstelle?
- Wie haben dazu meine Gedanken, Gefühle, Entscheidungen und Handlungen auszusehen?

Auf der Gewinner- oder Verliererseite stehen

Wir sind immer auf dem richtigen Weg, wenn wir davon ausgehen, dass Probleme lediglich Herausforderungen oder gute Chancen sind die uns helfen, zu wachsen. Ein Leben ohne Herausforderungen oder Risiken wäre langweilig. Sich mit Problemen herumzuquälen führt zudem ins Opferdasein.

Wenn wir uns dagegen vorstellen, dass wir uns bestimmte Probleme ins Leben gezogen haben, um unsere Fähigkeiten herauszufordern, dann klingt das schon ganz anders. Hier haben wir uns weiter zu fragen: Um welche Fähigkeiten geht es genau? Wo können wir wachsen bzw. über uns hinauswachsen? Vielleicht würden sogar viele unsere Fähigkeiten ungenutzt bleiben, wenn wir keine Probleme hätten! Probleme können somit auch ein Motor für uns sein, der uns vorantreibt.

Probleme sind somit gar nicht so lästig. Nur die Art und Weise, wie wir mit einem Problem umgehen bestimmt, ob wir im Problem stecken bleiben oder es lösen. In dem Moment, wo wir uns in der Lösung aufhalten, öffnen sich für uns viele Türen mit neuen Möglichkeiten.

Wir haben immer die Wahl, ob wir uns von Problemen herunterziehen lassen und uns als Verlierer fühlen, oder ob wir uns zu den Gewinnern zählen, weil wir über unsere Probleme hinausgewachsen sind. Auf welcher Seite stehen Sie?

🌈 **Verlierer zeichnen sich dadurch aus, dass sie:**

- das Gestern beklagen und ständig negative Erinnerungen und Probleme ins Heute holen.
- im Heute unzufrieden sind und sich im Mangel fühlen.
- sich Angst und Sorgen um das Morgen machen und darüber grübeln, was das Morgen bringen wird.
- viel von Projekten, Zielen und Erfolgen, ohne dabei wirklich zu handeln

🌈 **Gewinner zeichnen sich dadurch aus, dass sie:**

- vergangene negative Erfahrungen nutzen, indem sie den Sinn erkennen und herausfinden, warum bestimmte Dinge nicht geklappt haben und danach ihr Verhalten optimieren.
- alle Chancen im Hier und Jetzt nutzen und dankbar für das sind, was sie erreicht haben.
- ihre künftigen Ziele nutzen, indem sie sich bewusst machen, wie sie im Heute zu denken, zu fühlen und zu handeln haben, um ihr Ziel zu erreichen.
- ihre Chancen und Handeln sofort erkennen.

Wir haben die Wahl, wenn wir in den Spiegel schauen, ob wir einen Menschen sehen, der es sich wegen seiner Probleme schwer macht oder, ob wir einen Gewinner sehen, weil er seine Probleme als Herausforderung und als Chance für sein Wachstum nutzt und sie dadurch meistert.

Um zu den Gewinnern des Lebens zu zählen ist es somit sehr hilfreich, sich jedes Problem anzuschauen und zunächst herauszufinden, ob wir es tatsächlich mit einem Problem im Hier und Jetzt zu tun haben. Ist das der Fall, können wir wie folgt vorgehen:

- Herausfinden, was das Leben uns über das Problem sagen möchte
- Was ist das Schlimmste an diesem Problem?
- Wie sieht die gute bzw. positive Seite des Problems aus?
- Welche Lösungen gibt es für dieses Problem?
- Wenn das Problem meine bester Freundin (bester Freund) hätte, was würde ich ihm empfehlen?
- Welche Lösung ist für mich die Beste?

Die richtigen Entscheidungen treffen

Unsere Gedanken sind der Nährboden und die Saat. Unser Handeln ist das Aussäen der Saat. Wir können den fruchtbarsten Nährboden und die beste Saat (Gedanken) haben, wenn wir sie nicht aussäen, also nicht entsprechend handeln, können die Samen nicht aufgehen. Das Handeln ist somit ebenso ein sehr wichtiges Thema. Bevor wir jedoch ins Handeln gehen, sind Entscheidungen zu treffen.

Damit wir Probleme meistern können, haben wir Entscheidungen zu treffen. Jede Entscheidung im Leben führt zu bestimmten Ergebnissen. Alles was wir bis jetzt erreicht oder auch nicht erreicht haben, steht im direkten Zusammenhang mit unseren früheren Entscheidungen. Alles was wir in der Vergangenheit entschieden haben, bestimmt unser Leben im Hier und Jetzt und das was wir heute entscheiden, sind die Samen für unsere Zukunft. Entscheidungen haben somit einen sehr starken Einfluss auf unsere Umstände und auf die Lebensqualität.

Ob und inwieweit unsere Entscheidungen die richtigen waren, ist daran zu erkennen, wie zufrieden wir mit dem heutigem Ergebnis –also mit unserem Leben- sind. Jemand der sein Leben genießt, es interessant und spannend findet, morgens gut gelaunt aufsteht, weil er neugierig darauf ist, was ihm der heutige Tag alles bringt, der kann sich sicher sein, dass er in der Vergangenheit die richtigen Entscheidungen für sich getroffen hat. Wie sieht es bei Ihnen aus?

- Wie empfinden Sie Ihr Leben? Interessant, spannend, erfüllend oder mehr in Richtung: langweilig, eingefahren, immer das Gleiche!
- Mit welchem Grundgefühl stehen Sie morgens auf?
- Was erfüllt momentan Ihr Leben und was macht Sie glücklich?
- Sind Sie mit den bisherigen Ergebnissen für Ihr Leben zufrieden oder gibt es Veränderungswünsche?
- Wenn ja, welche Entscheidungen wären zu treffen, damit sich etwas in Ihrem Leben verändert?

Eine Entscheidung beinhaltet immer, dass wir uns gegen und für etwas entscheiden. Sie beinhaltet somit immer auch einen Abschied. Genau das ist auch der Grund warum es manchmal so schwerfällt Entscheidungen zu treffen, denn Abschied verbinden wir mit Schmerz. Hinzu kommen noch die Ängste und Befürchtungen vor den Veränderungen, die mit einer Entscheidung verbunden sind. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und alles was Neu oder ungewohnt ist, kann Ängste auslösen. Häufig reichen diese Gründe schon aus, um eine wichtige Entscheidung hinauszuschieben. Daher werden unbefriedigende Partnerschaften aufrechterhalten, ein frustender Job nicht losgelassen oder andere unglückliche Situationen weitergeführt. Die Angst vor den Veränderungen, vor allem aber vor einer Fehlentscheidung und den damit verbundenen Nachteilen ist größer, als der tägliche Frust.

Der Mensch hat Angst vor Schmerz und Verletzungen und meidet möglichst alles, was Leid auslösen könnte. Daher verschieben wir gerne wichtige Entscheidungen auf später und halten lieber ungute Situationen aus, obwohl wir uns unwohl fühlen. Die Angst vor noch größerem Schmerz hat mehr Macht, als der momentane Zustand, in dem wir uns befinden.

Genau wie bei den Problemen haben wir herauszufinden, ob unsere Ängste berechtigt und realistisch sind oder aber ob sie sich nur in unserem Kopf abspielen und dadurch alles offen und machbar ist. Wer erfolgreich sein möchte, der kommt nicht um Entscheidungen herum. Entscheidungen ziehen immer Erfahrungen nach sich und wer viele Erfahrungen macht, der wächst und entwickelt sich. Also sind Entscheidungen ebenfalls ein Hilfsmittel für unser Wachstum!

Den vertrauten Rahmen verlassen

☼ Schauen Sie sich an, welche Entscheidungen in Ihrem Leben anstehen. Treffen Sie mutig alle Entscheidungen. Nur wer sich entscheidet und handelt, der wird nicht behandelt!

Gehen Sie auf alles, was Sie sonst meiden, mutig zu. Sie brauchen das Neue und Unbekannte nicht zu fürchten. Ebenso brauchen Sie sich auch keine Gedanken darüber zu machen, wie intensiv oder wie schnell Sie auf das Neue zugehen. Seien Sie einfach nur neugierig auf das Neue und erfreuen Sie sich an den neuen Erfahrungen.

Wer mutig auf das Neue zugeht, Entscheidungen trifft und Veränderungen zulässt, nutzt die Gelegenheiten, die das Leben bietet. Wir übernehmen dadurch die volle Verantwortung für unser Leben. Dadurch wird sich unser Alltag reich und lebendig anfühlen.

☼ Jede Angst vor Entscheidungen und dem Neuen oder Befürchtungen, die sich darauf beziehen, was dir die Zukunft bringen wird zeigen, dass noch etwas aufzuarbeiten ist. Klären Sie, wovor Sie wirklich Angst haben. Sprechen Sie mit Ihrer Angst und Ihren Zweifeln, nehmen Sie sie liebevoll in Ihre Arme. Trösten Sie sie und geben Sie ihnen die Sicherheit, die sie brauchen.

Fühle Sie sich als ein Abenteurer, der auf Entdeckungsreise geht und sich alles ansieht, was es unterwegs zu sehen gibt. Bringen Sie neuen Schwung in Ihr Leben und entdecken Sie die Welt mit neuen Augen. Verlassen Sie den sicheren Rahmen und machen Sie neue Erfahrungen. Ein Auto ist zum Fahren erschaffen worden. Steht es unbenutzt in der Garage, ist es dort zwar sicher aufgehoben, jedoch ist sein wirklicher Sinn verfehlt. Genauso verhält es sich Ihrer Seele. Damit Ihre Seele sich entwickeln kann, benötigen Sie Erfahrungen. Das gehört zum Sinn des Lebens dazu und ist auch einer der Gründe, warum Sie auf der Erde als Mensch inkarniert haben.

Überschäumende Freude

Zur Freiheit gehört auch die wahre Freude. Ohne Freude, Spaß und Lachen ist das Leben farblos und leer. Mit wahrer Freude ist aber nicht nur Spaß und Lachen verbunden. Die wahre Freude erfasst jede Zelle des Seins und sie sprudelt, wie der Sekt aus einer Flasche, die vor dem Öffnen vorher kräftig geschüttelt wurde, aus einem heraus. Die Freude ist, genauso wie die bedingungslose Liebe, ein Teil unseres Wesens. Wie stark wir Freude empfinden oder zulassen, hängt von unserer Herzöffnung sowie von unseren Glaubensmustern ab. Ist unser Herz offen und weit, dann können wir uns auch „aus vollem Herzen“ an den schönen Dingen des Lebens erfreuen. Sprechen keine einschränkenden Glaubensmuster gegen die Freude, kann sie sich voll ausdehnen und aus uns heraussprudeln. Klären Sie in diesem Zusammenhang einmal für sich ab:

Worüber lachen Sie, was bringt Sie zum Lachen?

Wie häufig lachen Sie?

Wie lachen Sie? Wodurch bringen Sie andere Menschen zum Lachen?

Wenn wir unser Leben als Pflicht oder Last empfinden und dadurch mehr Frust, Ärger und Unzufriedenheit als Freude erleben, deutet es daraufhin, dass wir unsere Herzensqualität nicht voll nutzen. Ängste, Ablehnung, Kritik, Schutzmechanismen, Kontrolle, Negativität und Verurteilung verschließen das Herz. Bestimmte Denk- und Glaubensmuster lassen die Freude nur bedingt zu und verhindern dadurch auch die mit der Freude verbundenen Glücksgefühle.

📌 **Liebe, Annahme, Akzeptanz, Verständnis, Bejahung und Offenheit sind dagegen die beste Nahrung für das Herz.**

🌸 Welche Nahrung geben Sie Ihrem Herzen?

Wenn Ihr Herz eine Blume wäre, welche Blume wäre sie? Schauen Sie sich die Farbe der Blume und den Zustand an. Benötigt Ihre Blume vielleicht etwas?

Pflegen Sie Ihre Herzens-Blume und schenken Sie ihr viel Aufmerksamkeit, damit sie wachsen und gedeihen kann und sich rundherum wohlfühlt.

Auch ein zu starkes Ego kann die Freude verhindern. Das Ego macht gerne Pläne, damit es sich sicher fühlt. Es plant für die Zukunft und entwickelt im Voraus Verhaltensweisen für alle Eventualitäten. Dies führt meistens zu Ängsten und Unwohlgefühlen, denn oft sind mit zukünftigen Ereignissen Bedenken und Zweifel verbunden. Wie schnell machen wir uns HEUTE Sorgen um etwas, was noch in der Zukunft liegt. Obwohl noch gar nicht feststeht, wie das Ereignis in der Zukunft aussehen wird, setzen wir dadurch im Heute Samen für die Zukunft, die mit Ängsten und Sorgen zu tun haben.

Wir Planen im Voraus und stellen meistens dabei fest, dass es doch anders kommt. Pläne können in der Regel nur selten eingehalten werden, weil sie den Lebensfluss nicht berücksichtigen. Pläne werden aus Misstrauen heraus gemacht, denn es besteht die Angst, etwas zu vergessen oder, etwas zu übersehen. Planen verhindert nicht nur die Spontaneität und auch den Fluss der Freudeenergie.

Mehr Freude im Alltag erleben

Wir können jederzeit und überall Freude leben, indem wir uns auch an den kleinen Dingen des Lebens erfreuen. Wenn wir zum Beispiel die Hausarbeit als eine Pflicht ansehen, erleben wir sie auch als Pflicht. Es liegt nur an der eigenen Einstellung, wie wir etwas empfinden. Auch die täglichen Pflichten können wir mit Freude verbinden, indem wir den Sinn und den Wert indem, was wir gerade machen, erkennen. Jede Arbeit hat ihren Sinn, und wenn wir sie mit Freude und Spaß erledigen, dann wird sie uns leichter von der Hand gehen. Egal, welche Arbeiten wir auch zu machen haben, indem wir sie akzeptieren, erledigen wir sie mit mehr Freude und Spaß. Wenn wir alles mit Freude und Liebe verrichten, bringen wir alles zum Strahlen und Leuchten.

Fällt es Ihnen schwer, bei Ihren täglichen Arbeiten Freude zu empfinden, dann finden Sie den wahren Grund dafür heraus. Fragen Sie sich:

Was fällt mir tatsächlich schwer und warum fällt es mir schwer?

In welchen Bereichen bzw. für welche Menschen übernehme ich zu viele Pflichten?

Für was bzw. wen fühle ich mich zu stark verantwortlich?

Welche Arbeiten erledige ich mit Freude und was empfinde ich als Pflicht?

Herausforderung:

Seien Sie kreativ und erledigen Sie die Arbeiten, die Sie als eine Pflicht empfinden, mal anders.

Zum Beispiel:


- Stellen Sie sich beim Saubermachen vor, dass Ihr Staubtuch oder der Staubsauger aus Licht besteht und alles, was Sie damit berühren, mit Licht gereinigt und zu purem Licht wird. Wählen Sie dabei eine Farbe, die Ihrer Wohnung guttut oder, die sie als Eigenschaft braucht.
- Falls Sie das Abwaschen als lästig empfinden, stelle Sie sich vor, dass Sie Ihr Geschirr in reinem goldenem Wasser baden und alles was Sie damit abwaschen, sich in Gold und zu Wohlstand verwandelt. Alle Nahrungsmittel, die Sie auf dieses Geschirr legen, verwandeln sich ebenfalls in Gold, sodass sich Ihr innerer und auch Ihr äußerer Reichtum täglich vermehren
- Beim Bügeln, könnten Sie sich vorstellen, dass die Wärme des Bügeleisens, jede Zelle in Ihrem Körper für die Liebesenergie öffnet. Jedes Kleidungsstück, das Sie bügeln, füllt sich mit purer Liebesenergie auf. Erinnern Sie sich daran, wenn Sie Ihre Kleidung tragen, wie wunderbar sich diese Liebeskleidung auf Ihrem Körper anfühlt!

Was auch immer Sie als Last oder Pflicht ansehen, wandeln Sie es so um, dass es Sie mit Freude erfüllt und Sie Spaß daran haben. Seien Sie so kreativ wie nur möglich und wandeln Sie so viel um, wie Sie Spaß daran haben.

Lachen Sie viel und betrachten Sie die Dinge mit mehr mit Humor. Das beinhaltet, nehmen Sie die Dinge nicht zu persönlich und gehen Sie vermehrt in Ihre Gelassenheit. Erfreuen Sie sich an den kleinen Dingen in Ihrem Leben.

Lassen Sie auf keinen Fall den Spaß und die Freude zu kurz kommen. Machen Sie jeden Tag ein bis drei Dinge, die Ihnen viel Spaß bringen. Seien Sie bei Ihrer Wahl erfinderisch und spielerisch. Überlegen Sie sich auch einmal, was Ihnen als Kind besonders viel Spaß gemacht hat. Vielleicht gibt es etwas aus Ihrer Kindheit, was Sie auch als Erwachsener gerne noch machen würden. Leben Sie das Kind in sich und spielen Sie mit ihm seine Lieblingsspiele. Lassen Sie sich von der Neugierde und der Abenteuerlust ihres inneren Kindes anstecken.

Überlegen Sie sich auch, wie Sie andere erfreuen oder zum Lachen bringen können. Hiermit sind nicht nur materielle Dinge gemeint. Setzen Sie überall Samen der Freude und die ganze Erde wird sich erhellen und sich an Ihnen erfreuen.

 **Freude ist immer der beste Hinweis, dass wir uns auf dem rechten Weg befinden. Fehlen die Freude und der Spaß, können wir davon ausgehen, dass etwas Wesentliches nicht stimmt.**

Autorin
Sylvia Reifegerste
Lange Heide 5
21444 Vierhöfen
www.united-spirit-center.com
Email: info@united-spirit-center.com



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com