



10 Dinge tun – Praktische Tipps

1. Zeit für sich nehmen

Nehmen Sie sich jeden Tag etwas Zeit für sich: 15 Minuten, 30 Minuten reichen. Am besten regelmäßig. Tun Sie dann, das was Ihnen gerade einfällt (-> Intuition stärken), was Ihnen gut tut. Z.B. Tanzen, Meditieren, Musik hören, ausruhen, schreiben. Was auch immer in dem Moment das Richtige für Sie ist.

2. Mit Freunden reden

Tauschen Sie sich mit Freunden aus über das was Ihnen wirklich wichtig ist. Was im Moment ist. Und suchen Sie sich wirkliche Freunde. Nicht diejenigen, die das bestätigen was Sie von Ihren Eltern auch immer gesagt bekommen. Sondern Freunde, die Ihnen zuhören können. Und die Ihnen auch mal Kritisches sagen können. Freunde, denen Sie vertrauen.

3. Intuition stärken

Stärken Sie Ihre Intuition. Finden Sie Ihre innere Stimme, die Ihnen die wahren Ratschläge für Ihr Leben gibt. Niemand im Außen kann Ihnen besser sagen, was für Sie gut ist, als die eigene innere Stimme. Diese Stimme ist fein und leise. Sie redet nicht viel. Man muss ihr gut zuhören. Und ihr folgen, auch wenn der Verstand sich einschaltet und sagt, das geht nicht, das macht keinen Sinn. Die innere Stimme kommt als erster Gedanke, wenn man sich eine Frage stellt. Alle folgenden Gedanken sind dann schon wieder der Verstand. Es gehört ein wenig Übung dazu diese Stimme zu erkennen. Und ihr dann zu folgen.

4. Meditieren Sie

Meditation schafft die innere Stille, die hilft, die eigene Intuition zu finden und die eigene innere Kraft. Wenn der Verstand von den äußeren Objekten ablässt und dann nach einer Weile sich statt der eigenen Gedankenflut langsam Stille einstellt, ist die Grundlage geschaffen, Ihr Leben selbst zu gestalten. Wichtig: Atmen beim Meditieren nicht vergessen, sonst wird die Stille schnell zu einem kleinen Schlaf.

5. Atmen Sie

Ja, atmen Sie. Das machen Sie schon die ganze Zeit? Stimmt natürlich. Ich meine jedoch, dass Sie wahrscheinlich mehr und tiefer atmen könnten. Zum Beispiel durch Sport. Oder bewusste Atmung bei der Meditation. Oder mit einem Seufzer, um etwas Unangenehmes loszulassen. Im Atem liegt eine Menge Kraft.

6. In die Natur gehen

In der Natur herrscht eine andere Harmonie als in der Stadt. Lassen Sie sich regelmäßig von der Natur inspirieren und verbinden Sie sich mit dem was Sie vor allem sind: Natur.

7. Gefühle erleben

Energieblockaden entstehen oft durch festgehaltene, nicht ausgedrückte Gefühle. Werden die Gefühle ausgelebt, sind Sie schneller frei für den nächsten Moment im Leben ohne festzustecken. Auch wenn es manchmal schwerfällt in Gegenwart von anderen oder alleine.

8. Klären Sie Ihre Beziehungen

Wut auf Andere, lästern, unausgesprochene Worte: dies belastet und zieht Ihnen Energie ab. Klären Sie daher Ihre Beziehungen. Hier gibt es drei Möglichkeiten.

1. Reden Sie mit der Person. Schaffen Sie eine offene Atmosphäre. Vermeiden Sie Schuldzuweisungen („Weil du das getan hast, geht es mir schlecht“), reden Sie stattdessen von sich („Das Gespräch von gestern hat mich wütend gemacht. Mir geht es damit nicht gut. Ich möchte das nicht. Ich möchte...“)



2. Ändern Sie Ihre Einstellung: ist es wirklich wichtig wütend zu sein oder schlecht über eine andere Person zu reden? Bringt das Gespräch mit der Person nichts? Dann lassen Sie Ihren Groll los. Eine einfache wirkungsvolle Methode ist das Ho'oponopono, eine hawaiianische Verzeihensübung, die Sie für sich zu Hause machen können. Probieren Sie es aus!

3. Denken Sie positiv über Ihre Mitmenschen. Es ist wirklich selten, dass Ihnen jemand etwas Böses will. Oft handeln (auch) die anderen aus Angst. Die Reaktion des Anderen sieht dann möglicherweise unangenehm für Sie aus, ist aber aus einer inneren Not, Unwissenheit oder vielleicht auch nur aus Gewohnheit geboren. Nehmen Sie das nicht persönlich, jeder gibt meistens so viel er kann, wie Sie selbst auch.

9. Den Tatsachen ins Auge sehen

Vielleicht schmerzt etwas. Vielleicht gefällt Ihnen Ihr Job nicht. Vielleicht haben Sie Schulden. Vielleicht ist Ihre Beziehung nicht angenehm. Schauen Sie den Tatsachen ins Auge. Sprechen Sie mit Freunden darüber, befragen Sie Ihre Intuition, meditieren Sie darüber. Und dann handeln Sie. Tun sie was zu tun ist, damit es Ihnen wieder besser geht.

10. Handeln Sie

Tun Sie das was im Moment zu tun ist, damit es Ihnen gut geht. Das was Ihnen Ihre Intuition sagt. Das was Ihre Situation verbessert.

... und vier Dinge nicht tun

1. Gründe erforschen

Ok, Sie möchten den Grund wissen, warum es Ihnen schlecht geht, warum der Rücken weh tut, warum Sie traurig sind. Das ist verständlich. Weil der Verstand das wissen will. Eine Erklärung führt zu einer gewissen Erleichterung: Ach ja, deswegen habe ich jetzt diese Probleme. Diese Erleichterung kommt aus einer gewissen Zustimmung zu der schwierigen Situation. Die Aufmerksamkeit bleibt jedoch bei dem Problem und das Bewusstsein hält dran fest.

Vergessen Sie dabei nicht Ihren Rücken zu entspannen oder zu stärken, wenn er schmerzt und zu weinen, wenn Sie traurig sind. Dann geht das Leben meist rasch erleichtert weiter.

2. Schuld zuweisen

Wenn Sie doch einen Grund gefunden haben, warum es ihnen nicht gut geht: vergessen Sie das Wort „Schuld“. Ja, vielleicht liegt die Ursache in der Vergangenheit, in der Kindheit, in dem Stress der letzten Woche oder einer Situation aus einem vergangenen Leben. Wenn wir dann den Eltern, uns selbst oder dem Karma die Schuld zuweisen, bleibt die Situation schwer, es gibt ja einen Schuldigen. Na und? Was hilft denn JETZT? -> s. „10 Dinge tun“ ;-)

3. Negative Zukunftsszenarien entwerfen

Wenn ich mich nicht ändere, dann geht es mir noch schlechter. Wenn ich weiter diesen Job mache, dann werde ich krank. Wenn meine Frau weiter so ist, wie sie ist, dann muss ich sie verlassen. Merken Sie was? Da malt sich jemand ein Bild für seine Zukunft. Es wird ihm noch schlechter gehen. Er wird krank. Er verlässt seine Frau. Versuchen Sie es doch mal anders. Stärken Sie das Positive. Malen Sie sich lieber aus, wie Sie es gerne hätten. Ohne Bedingungen. Und jetzt. Es geht mir besser. Mein Job macht mir mehr Spaß. Meine Beziehung ist erfüllt. Ganz wichtig dabei gleichzeitig: s.a. „9. Den Tatsachen ins Auge sehen“!

4. Bewerten

Bewertungen entstehen aus einer Vorstellung wie etwas zu sein hat. Wenn die Welt dann mal nicht so ist, wie ich sie mir vorstelle, dann habe ich ein Problem. Eine wunderbare Inspirationsquelle hierzu ist Eckhard Tolle: z. B. „Wenn das Jetzt unannehmbar scheint“ auf Youtube (www.youtube.com/watch?v=4qKZVapKlMA).