

„40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist –

Tag 27: „Gefühle sind kein Zufall.“

Hallo & Herzlich Willkommen zum 27.Tag unseres Kurses! :)

Wir hatten ja bereits am Tag 16:

„Meine innere Führung spricht zu mir durch mein Gefühl.“

Was sich gut anfühlt, ist wahr.

Ganz wichtig ist es dabei, sich noch einmal bewusst zu machen, wie Gefühle und Gedanken miteinander in Verbindung stehen und die Reihenfolge zu erkennen.

Ein Gefühl.. eine Emotion.. kann nicht ohne Ursache entstehen. Der Körper fühlt von sich aus gar nichts. Er ist neutral. Er macht und fühlt nur, was der Geist ihm eingibt.

Gefühle sind kein Zufall. Gefühle sind nichts, was dir einfach so passiert. Du bist der Macher deiner Gefühle.

Ein Gefühl ist immer die Folge eines Gedankens.

Vertrau deinem Gefühl, dass es dir zeigt, was du denkst.

Vertrau deinem Gefühl, dass es dir nach dem Resonanzgesetz mehr von dem bringt, was du gerade fühlst.

Vertrau deinem unguuten Gefühl, dass es dir zeigt, wann du etwas denkst, was mit deiner wahren Identität nicht in Einklang ist.

Wenn du wütend bist, ist das nicht die absolute Wahrheit über diese Situation, sondern es sagt nur aus, dass du etwas in dieser Situation so interpretiert hast, dass es Wut auslöst. Die Wut weist dich darauf hin, dass du Gedanken denkst, die die Liebe, dein wahres Sein, das du bist, nicht denken würde, und dass deine wahren Gedanken andere sind.

Deine unguuten Gefühle sind wichtige Hinweise, um dich neu auszurichten, und nicht dazu gedacht, um tagelang in dem Gefühl, in schlechter Stimmung zu schwelgen.

Deine Gefühle sind deine Schöpfungen.

Du hast sie mit deinem Denken erschaffen.

Es heißt ja oft, dass man Gefühle nicht verdrängen soll, sie annehmen und lieben soll.

Was bedeutet das?

Wie lange soll das dauern?

Das kann in einem Augenblick geschehen.

„Ich fühle Wut... ach... interessant... Hallo Wut, ich habe dich erschaffen... Was muss ich gedacht haben, um jetzt Wut zu fühlen? Will ich weiterhin so denken und fühlen? Oder wähle ich neu?“

Fertig.

Ist das dann nicht Verdrängen?

Nein.

Wenn du in schlechten Gefühlen verharrst... das ist Verdrängen... denn dann verdrängst du die Wahrheit über dich, dein wahres Sein, deine Liebe, deine Freude.

Du bist hier um zu Erschaffen.. immer wieder neu.. und nicht, um dich mit deinen Schöpfungen Tage, Wochen oder jahrelang herumzuärgern...

Wie fühlt es sich an, wenn du deinen schlechten Gefühlen nachhängst? Fühlst du dich dann als der machtvolle Schöpfer, der du bist, oder als Opfer von etwas, das scheinbar Macht über dich hat?

Annahme ist nicht die Haltung: „Okay, es ist halt so.“

Annahme ist einfach, sich etwas bewusst zu sein, es zur Kenntnis zu nehmen, als meine Schöpfung... und weiter geht's.. :)

Verdrängen wäre, wenn man losbrüllt: „Was? Ich bin nicht wütend!“

:)

Sobald dir ein ungutes Gefühl bewusst wird, war es das schon. Dann kannst du es schon nicht mehr verdrängen, dann hast du es bereits angenommen, anerkannt, dass es da ist.

Und dann kannst du auch schon neu wählen.

Viele Menschen fühlen sich ihren negativen Gefühlen ausgeliefert und glauben, nichts dagegen tun zu könnten. Sie lassen sich von ihren eigenen Gefühlen unterdrücken und treiben. Die Macht der Emotionen ist gewaltig, wenn wir uns von ihnen beherrschen lassen.

Das tun wir so lange, bis uns die Reihenfolge wieder bewusst wird: Zuerst kommt der Gedanke, dann folgt das Gefühl.

Wenn mir das bewusst ist, kann ich die Macht der wahren, positiven Gedanken aktivieren und mich neu ausrichten.

Die Gefühle folgen dem Geist. Der Gedanke steht an erster Stelle - immer. Die Gefühle folgen den Gedanken und Entscheidungen: unserem Willen. Das bedeutet, dass unsere Gefühle und damit auch der Zustand unseres Körpers und unserer Lebensumstände, der Qualität unserer Gedanken und der Absicht unseres Willens ausgeliefert sind.

Wenn wir uns gedanklich gehen lassen, wenn wir unsere Gedanken immer wieder in negative Denkmuster abschweifen lassen, wenn wir uns durch negative Fremdgeanken bestimmen lassen, dann fühlen wir uns nicht gut.

Wenn wir Disharmonie, Schmerz, unangenehme Körpersymptome erleben, können wir unser Denken und damit unser Fühlen bewusst und willentlich neu ausrichten.

I. Übung: Gefühle annehmen - als meine Schöpfung

Wie lange verharrst du in unguuten Gefühlen?

Wie viel absoluten Wahrheitsgehalt misst du ihnen bei?

Erlaube dir heute einmal einfach nur die Gefühle, die in dir aufkommen, zu bemerken, zu erkennen, und sie nicht zu interpretieren oder zu begründen.

Sage dir nur:

„Ich fühle..... Interessant! Ich habe dieses Gefühl durch mein Denken erschaffen. Ich muss etwas gedacht haben, was nicht mit der Wahrheit in Einklang ist.“

Wenn wir unsere Gefühle nicht begründen, wenn wir nicht sagen:

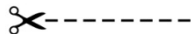
„Ich bin wütend, weil du dies oder das gemacht hast.“

... dann übernehmen wir die Verantwortung für unser Fühlen und geben nicht die Verantwortung an andere ab.

Ein wichtiger Schritt in Richtung Schöpferbewusstsein.. :)

II. Fragen:

Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:



Kann ich mich jetzt gerade daran erinnern, dass ich meine Gefühle durch mein Denken erschaffe – und niemand sonst?

Kann ich mich jetzt daran erinnern, dass ich meine Gefühle annehme, indem es mir bewusst wird, was ich fühle?

Und dass dies in einem Augenblick geschehen kann?

III. Essenz

Gefühle sind kein Zufall.

Ein Gefühl, eine Emotion, kann nicht ohne Ursache entstehen.

Ich bin der Schöpfer meiner Gefühle, und niemand sonst.

Ein Gefühl ist immer die Folge eines Gedankens.

Es zeigt mir, was ich denke.

Ich nehme meine Gefühle an, indem ich mir bewusst bin, was ich fühle, und dass dies meine Schöpfung ist.

Dann kann ich auch schon neu wählen.