



Frei durch Emotionen





Die geheime Strategie der Menschen, die immer lächeln

Nichts Vergleichbares hat einen so hohen Einfluss auf unser Leben wie unsere Emotionen.

Nichts ist so wichtig, wie zu lernen, unsere Emotionen zu meistern.

Nichts Äußeres hat jemals ein Gefühl in uns erschaffen, sondern das waren immer wir, weil wir dem, was wir Realität nennen, eine bestimmte Bedeutung gegeben haben.

Unterbewusst wünschen wir uns niemals etwas Äußeres, sondern wir wünschen uns nur die Gefühle, die durch das Äußere entstehen.

Alles, was wir tun, tun wir, um zu verändern, wie wir uns fühlen. Deswegen sind Emotionen die wahre Macht in unserem Leben.

Wenn wir uns schlecht fühlen, denken wir automatisch in Grenzen, aber wenn wir uns gut fühlen, können wir unsere Grenzen überwinden.

Mein Opa war wirklich emotional frei. Er hatte keine emotionalen Schwankungen mehr trotz seiner Schmerzen. Er lebte in einer grenzenlosen Leichtigkeit. Er war immer ganz in der Gegenwart. Und er akzeptierte sein Leben. Er liebte sein Leben.

Emotionale Intelligenz: Den Begriff kennen die meisten Menschen, aber kaum jemand weiß, was es wirklich bedeutet. Es ist ursprünglich die Fähigkeit, unsere Gefühle steuern zu können. Das heißt, wir gewinnen Kontrolle über unsere Gefühle zurück.

Wenn wir über eine emotionale Veränderung sprechen, dann gilt das, was für alle Veränderungen gilt:

1. Alle Änderungen passieren in einem einzigen Moment. Vielleicht war die Vorbereitung lang, aber die tatsächliche Veränderung passiert immer in einem Moment.
2. Wir können uns entscheiden, etwas zu verändern. Und das können wir dann auch in einem einzigen Moment tun.
3. Wir können die Veränderung dauerhaft konditionieren.

Und so glauben wir, wir seien unsere Gefühle. Wir glauben, wir sind das, was wir denken und fühlen.

Es gibt eine Instanz in uns, die kann unsere Gedanken und Gefühle frei wählen. Und diese Instanz: Das bist Du! Dein wahres ICH!

Wir brauchen eine Strategie für Freude.

Wir haben alle Emotionen erschaffen, die wir verspüren. Wenn wir der Schöpfer unserer Emotionen sind, können wir diese Emotionen auch verändern.

Im Grunde genommen bedeutet Erleuchtung einfach nur, dass wir unsere Gefühle meistern.

Die 6 Schritte, um Deine Emotionen dauerhaft zu verändern

1. Höre in Deinen inneren Dialog hinein. Was sagst Du gerade zu Dir selbst?

2. Identifiziere jetzt Deine wahren Gefühle: Was fühle ich gerade wirklich? Benenne jetzt das Gefühl, das Du identifiziert hast: Aha! Ich fühle zum Beispiel gerade Frust.

3. Überprüfe Deine Erklärungsmuster. Wie interpretierst Du das auslösende Ereignis in Bezug auf Dauer, Geltung und Personalisierung?

4. Überlege, ob Du nicht möglicherweise eine extrem unproduktive Universalsprache benutzt. Das sind Worte wie immer, niemals, jedes Mal, alle, jeder.

5. Korrigiere Deine Erklärungsmuster und gegebenenfalls die kontraproduktive Universalsprache:

6. Frage Dich: Wie würde ich mich im Moment gerne fühlen?

Trainiere, dass Du dieses gewünschte Gefühl in Dir entstehen lassen kannst. Das wird einmal besser gelingen und einmal nicht so gut. Dabei helfen Dir die Affirmationen – also der Ringfinger der Handübung.

Deine Dankbarkeitsliste

Frage Dich, wofür Du wirklich dankbar bist.

Du kannst Deine positiven Gefühle immer nur dann vollkommen genießen, wenn Du Dir dieser Gefühle vollkommen bewusst bist. Doch jetzt bitte ich Dich, lediglich 10 Dinge aufzuschreiben und zu priorisieren. Du schaffst dadurch ein vollkommen aktives Bewusstsein für Deine Dankbarkeit. Du wirst Dich wundern, dass diese so simple Übung eine sehr mächtige Energie der Freude in Dir erzeugen wird.

Ich bin DANKBAR für ...

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____