

8 Dinge, an die du dich erinnern solltest, wenn du dich innerlich zerbrochen fühlst

Erinnere dich, dass Risse dem Licht erlauben hinein zu kommen

Wenn du nie "gebrochen" wärst von Zeit zu Zeit, wäre da kein Platz, damit das Licht in deine Seele treten kann. Meistens braucht es schreckliche und herzerreissende Erfahrungen für uns, um all das Gute in der Welt wahrnehmen zu können, und um eine Transformation der Seele herbeiführen zu können. Wenn wir nur positive, erhebende Erfahrungen machen würden, hätten wir keinen Raum, um zu wachsen und wir hätten keine herausfordernden Lebenserfahrungen, die uns zu belastbaren, starken Menschen machen.

Du kannst vom Leben nicht erwarten, dass es dir eine einfache Fahrt bietet. Wenn doch, dann würdest du keine lebensverändernde Erfahrungen machen, die dich aufbrechen würden, dich zerreißen, dich aber aufbauen in eine noch bessere Version von dir selbst. Viele Teile von uns selbst öffnen sich, wenn wir uns gebrochen fühlen. So erinnere dich immer daran, wenn du dich erschöpft und völlig erschlagen fühlst.

Erinnere dich daran, deine Gefühle zu akzeptieren und zu ehren. Bekämpfe sie nicht.

Fühle dich nicht schlecht, wenn du negative oder schwere Emotionen hast; wenn du das nicht tun würdest, wärst du kein Mensch. Bestimmte Erfahrungen erfordern eine starke Reaktion von uns und manchmal bedeutet es, dass wir es zulassen sollten, einfach zu weinen, schreien und auf unsere Knie zu fallen, damit akzeptieren wir unsere Emotionen. Wenn wir all das einfach in uns hinein fressen, wird uns das irgendwann zurückwerfen. Also behalte deine Gefühle nicht in dir drinnen, aus Angst wie andere Leute reagieren könnten. Deine Gefühle zu bekämpfen, wird nur den Zusammenbruch aufhalten und während du weiter machst, spürst du die Last der Welt auf deinen Schultern. Du musst tapfer den Weg in dich hinein gehen, wo du deine tiefsten Gefühle findest. Dort kannst du beginnen sie zu ergründen und herausfinden, was sie von dir wollen.

Erinnere dich, „WARUM“

In schweren Zeiten vergessen wir oft, was wir in erster Linie vom Leben wollen. Wir kamen alle hier her, um aus tiefstem Herzen zu lieben und um den Planeten in die Einheit zu erheben. Wenn du dich gebrochen fühlst, kannst du leicht dein Ziel aus den Augen verlieren oder deine Mission hier auf der Erde vergessen. Aber im Grunde genommen geben schwere Zeiten, deiner Absicht mehr Tiefe. Wenn du nicht durch unerwünschte Erfahrungen gehen würdest, wärst du nicht fähig, Verknüpfungen herzustellen zu all den anderen Menschen, die auch beinahe jeden Tag durch schwere Zeiten gehen. Behalte dein "Warum" im Gedächtnis und werde dir bewusst, in wie weit negative Erlebnisse, die du erlebt hast, dir erlauben, eine ausgewogenere Perspektive zu haben und wie sehr sie dir für deine Absicht hier auf der Erde dienen.

4. Erinnere dich an alles was hinter deiner Niedergeschlagenheit existiert.

Nur weil du dich am Boden fühlst, heißt das nicht, dass alle das tun. Es bedeutet nicht, dass der gesamte Planet in Flammen aufgeht, nur wegen einer schlechten Erfahrung, die du hast. Also vergesse beim nächsten Mal nicht, wenn du durch eine schwere Zeit gehst, deine Perspektive zu erweitern. Erinnere dich daran, dass du trotzdem frische Luft atmen kannst, die Wolken am Himmel ziehen sehen kannst an einem sonnigen Tag, den Wind auf deiner Haut spüren kannst... denke an all diese wundervollen kleinen Dinge, die du trotzdem machen kannst,

wenn du am Boden bist. Erwinnere alle schönen Dinge, die hier neben deiner temporären Krise auf der Erde stattfinden und die ganze Welt wird dir nicht mehr wie ein dunkler Ort erscheinen.

5. Erwinnere dich an deine Freunde und Familie die da sind, um dich zu unterstützen.

Wenn du dich schlecht und unlebendig fühlst, werden dich deine Freunde und deine Familie umsorgen und dein Fels in der Brandung sein, wenn du sie brauchst. Zögere nicht, sie um Hilfe zu bitten, denn wir alle benötigen etwas Unterstützung, wenn wir durch eine schwierige Phase im Leben gehen. Wenn du dich wie eine Last für sie fühlst, erwinnere dich an all die Zeiten, als du für sie da warst; die Menschen, die sich um dich sorgen, werden froh sein, das gleiche für dich tun zu können.

6. Erwinnere dich, dich auf Dinge zu fokussieren, die dir Freude bereiten.

So oft, wenn wir am Boden sind, fokussieren wir uns einzig auf unsere Verzweiflung und vergessen dabei die Dinge, die uns Freude bringen. Geh raus, tanke ein paar Sonnenstrahlen, pflanze Blumen, fahre mit deinem Rad, trinke einen Tee mit deinen Freunden oder einfach alles auf dieser Erde, was dein Herz erstrahlen läßt mit Freude. Nur weil du am Boden bist, bedeutet das nicht, dass du jede einzelne Sekunde grübeln oder in deinem Meer der Turbulenzen verbringen solltest.

7. Identifiziere dich nicht zu sehr mit deinen Gefühlen.

Erwinnere dich, dass du nicht deine Gefühle oder Gedanken bist; sie kommen und gehen wie sie wollen; schaue dir ihren Auftritt an, auch wenn du sie nicht eingeladen hast.

Denke hier drüber nach: Freunde und Familie lädst du bewusst zu dir nach Hause ein, aber du klopfst nicht an die Tür deiner Emotionen und gibst ihnen eine Einladung in dein Gehirn. So läuft das einfach nicht;

so erwinnere dich, dass du dich nicht mit deinen Gefühlen identifizieren musst. Du bist SO viel mehr, als deine temporären Emotionen. So lass sie dich nicht kontrollieren.

8. Erwinnere dich, dass das Leben eine Serie von Hochs und Tiefs ist und alles lediglich temporär ist.

Genau wie deine Emotionen, existiert auch der ganze Ritt, den wir hier vollbringen, seit dem wir geboren sind, nur für eine kurze Zeit. Wir nehmen es zu ernst, auch übersehen wir den Fakt, dass wir hier nicht für immer existieren. Genieße es, eben weil es nicht für immer ist; JA, auch in schweren Zeiten und Verzweiflung, denn wenn du zurückblickst auf dein Leben, wirst du deinen schlechten Zeiten danken, viel mehr als deiner Glückseligkeit, für alles, was sie dich gelehrt haben auf deiner eigenen Reise.