

Das Kopfkino

Haben Sie auch manchmal das Gefühl, dass die Vergangenheit Sie immer wieder einholt?

Wie kommt es, dass wir immer wieder mit denselben Situationen und Problemen konfrontiert werden?

Den meisten Menschen fällt es schwer, die Vergangenheit loszulassen, wodurch Ungerechtigkeiten und schmerzhaft Erfahrungen immer wieder sehr lebendig werden. Es ist das reinste Kopfkino, mit fatalen Folgen für die Zukunft?

Wenn Sie an der Vergangenheit festhalten, versperren Sie sich den Weg in eine glückliche und erfolgreiche Zukunft, weil Sie auf diese Weise die entsprechenden schmerzhaften Erfahrungen immer wieder reproduzieren.

So werden Sie immer wieder mit ähnlichen Situationen und Personen konfrontiert, was Ihnen das Gefühl gibt, in einem Teufelskreis gefangen zu sein.

“Jeder Mensch kann sein Leben jederzeit zum positiven verändern, also auch Sie. Und es ist nie zu spät!”

Warum aber, funktionieren so viele Methoden nicht? In unzähligen Seminaren, Kursen und Büchern wird dieses Thema immer wieder beschrieben. Häufig geht es nur um eine Art “Gute-Laune-Coaching”, wodurch man zwar vorübergehend gut drauf ist, aber der alte, unangenehme Trott immer wieder durchkommt.

Das ist ungefähr so, als würden Sie sich nach einem warmen Bad an der kalten Luft einen Schnupfen holen. Leider lassen sich viele Tipps und Methoden nicht dauerhaft im alltäglichen Leben umsetzen und führen somit immer wieder zu schweren Enttäuschungen.

Warum fallen so viele Menschen immer wieder in alte, schmerzhaft Denkgewohnheiten zurück?

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, warum einige Menschen immer wieder Glück haben und mit fast allem erfolgreich sind? Offenbar gelingt denen alles geradezu spielerisch!

Andere Menschen hingegen, scheitern immer wieder; selbst unter höchster Kraftanstrengung. Kleine Erfolge sind mit großen Strapazen verbunden, und das Leben scheint ein einziger Kampf zu sein.

Was unterscheidet diese beiden im Wesentlichen voneinander? Das entscheidende ist unsere innere Ausrichtung; unser inneres Mind-Set. Dadurch entwickeln wir Anziehungskraft und handeln entsprechend.

Je nachdem, wie Sie Ihre inneren Parameter eingestellt haben, ist Ihr Handeln von Erfolg gekrönt oder zum Scheitern verurteilt.

Warum sind so viele Menschen geradezu vom Pech verfolgt?

Weil die meisten Menschen sich auf das konzentrieren, was sie NICHT wollen. Das führt immer wieder zur Selbstsabotage!

Stellen Sie sich vor, Sie sind gerade an einem wunderschönen Ort, auf einem Kurztrip, worauf Sie sich schon die ganze Woche gefreut haben. Sie genießen alles in vollen Zügen. Es könnte gar nicht besser sein.

Und plötzlich werden Sie durch irgend etwas wieder an diese Situation erinnert und alles lebt wieder voll auf - das reinste Kopfkino!

In dem Moment, ist es so, als würde der wunderschöne Ort, an dem Sie sich gerade befinden, komplett verschwinden. Auf einmal befinden Sie sich wieder mitten in der Situation, die Sie im Geiste schon unzählige Male durchgespielt haben; mit allen Diskussionen und Auseinandersetzungen.

In diesem Moment wird ein Kreislauf aus Gedanken und Gefühlen freigesetzt, der in Ihnen Gefühle wie Wut, Enttäuschung und Groll hochkochen lässt.

Dabei wollten Sie doch eigentlich einen Kurztrip unternehmen und etwas schönes erleben. Nun sind Sie nur noch physisch anwesend. Ihr Geist befindet sich an einem ganz anderen Ort. An einem Ort, an dem Sie sich gar nicht wohl fühlen.

Diese negativen Gedanken-Trips kosten extrem viel Energie und reproduzieren immer wieder die alten schmerzhaften Situationen.

Sicher fragen Sie sich auch immer wieder, wie Sie diesen lästigen Ballast, der Sie andauernd von innen heraus quält, loswerden können.

Gedanken und Gefühle bilden unseren Seins-Zustand und erzeugen Anziehungskraft.



Solange wir immer in denselben Kreislauf aus Gedanken und Gefühlen geraten, werden wir uns nicht ändern und somit immer wieder dieselben Situationen hervorrufen.

Albert Einstein hat dies exakt auf den Punkt gebracht:

"Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und trotzdem zu hoffen, dass sich etwas ändert."

Gedanken und Gefühle haben die Eigenschaft zu wachsen!
Ganz gleich ob negativ oder positiv!

Wer sich immer wieder von schädlichen Gedanken hinreißen lässt, verschafft ihnen Nahrung, wodurch diese immer weiter anschwellen; wie ein Geschwür!

Das führt dann zwangsläufig zu immer wiederkehrenden Enttäuschungen und somit zu Dauerfrustrationen. Im Extremfall sogar zu schweren Depressionen. Warum nimmt die Zahl seelischer Erkrankungen ständig zu? Weil die Menschen durch ihr Umfeld, aber besonders auch durch die Medien mit schädlichen Informationen geradezu bombardiert werden!

Keiner zeigt ihnen, wie sie diese richtig verarbeiten und wie sie richtig damit umgehen können. Schließlich lernt man so etwas nicht in der Schule!

Oder hatten Sie etwa Fächer wie “Persönlichkeitsentwicklung” und “Glücklich sein”? Es liegt also nicht an Ihnen, wenn Sie noch keinen richtigen Zugang zum Glück haben.

Keiner hat Ihnen jemals gezeigt, wie Sie Ihre Glücksparameter einstellen und wie Sie sich vor dieser riesigen Informationsflut schützen, durch die Sie in schädlichen Informationen geradezu ertrinken.

Das Fatale daran ist, dass diese schädlichen Informationen direkt und ungefiltert in Ihr Unterbewusstsein eindringen und

dort spontan schädliche Gedanken und Gefühle auslösen, die Ihr Glück immer wieder sabotieren!

Es ist buchstäblich ein Teufelskreis!

Schädliche Gedanken und Gefühle machen nicht nur niedergeschlagen oder gar totunglücklich, sie schwächen zu dem noch unser Immunsystem und können somit auch zu schweren körperlichen Erkrankungen führen.

Zahlreiche wissenschaftliche Tests haben dies immer wieder nachgewiesen.



Glückliche Menschen hingegen ...

- sind seltener krank
- haben ein stärkeres Immunsystem

- tragen deutlich mehr zur ihrer Selbstheilung bei
- sind viel ausgeglichener
- lösen Probleme eleganter und schneller - ohne sich davon runterziehen zu lassen
- sind erfolgreicher mit dem, was sie tun
- ziehen das Glück geradezu an
- können schöne Dinge viel intensiver wahrnehmen

Diese Liste könnte man endlos fortführen.

Und wie schon erwähnt: All das ist wissenschaftlich nachgewiesen!

Gedanken und Gefühle sind Gewohnheiten, die wir ändern können. Glück ist also eine Gewohnheit! Und Sie können sich diese Gewohnheit jederzeit aneignen. Die entscheidende Frage ist, wie Sie schädliche Gedanken und Gefühle in glückliche umwandeln.

Vielleicht klingt das für Sie verrückt, aber Sie können Ihre inneren Parameter so einstellen, dass Ihre Gedanken automatisch immer wieder auf Glücks- und Erfolgskurs gelangen.

So entwickeln Sie Anziehungskraft für glückliche und erfolgreiche Situationen.

So können Sie jederzeit eine große Portion Glück tanken!
Glücks- und Erfolgsparameter richtig einstellen:

Lösen Sie erst die Handbremse Ihrer Vergangenheit in dem ...

- Sie sich vom schädlichen Ballast trennen. Wichtig! Solange Sie alten Ballast mit sich herumschleppen, reproduzieren Sie Ihre Vergangenheit immer wieder neu.
- Finden Sie heraus, was Ihre eigenen, authentischen Werte sind. Leben Sie nicht die Werte Anderer! So verwirklichen Sie sich selbst.
- Verfolgen Sie Ziele, die IHREN persönlichen Werten entsprechen. Ihr Gehirn schüttet dann Glückshormone aus.
- Blockierende Glaubenssätze auflösen und in fördernde umwandeln. So können Sie erfolgreich durchstarten.
- Versuchen Sie nicht irgendjemanden zu kopieren! Seien Sie ganz Sie selbst und bauen Sie darauf auf. Sich selbst zu akzeptieren, ist der erste Schritt zur Veränderung.

Die Resultate sind...

- Wertvolle Freundschaften
- Erfolg im Beruf und im Privatleben
- Den richtigen Partner
- Den Traumjob
- Und viele Dinge mehr, die Ihnen große Freude bereiten

Nur so funktioniert es: Über Glück zum Erfolg und NICHT umgekehrt!
Ihre Glücksparameter sind sozusagen ein Universalschlüssel, der Ihnen den direkten Zugang zum Glück auf allen Ebenen verschafft.

Der bedrückende Ballast, der Ihr Glück bisher sabotierte, löst sich nach und nach auf, bis er ganz aus Ihrem Leben verschwindet. Warum das so ist? Weil Sie ihm keine Nahrung mehr geben.

Stellen Sie sich selbst drei Fragen, durch die Sie Ihre authentischen Werte und Ihre persönlichen Ziele ermitteln.

- Was ist mir wirklich wichtig?
- Was macht mich glücklich?
- Was verschafft mir Erfüllung?

Wenn Sie sich selbst diese Fragen ehrlich beantworten, fokussieren Sie Ihr Glück und gelangen auf einen Erfolgskurs, der Ihnen immer wieder große Freude bereitet.

Warum das so ist? Weil Sie dann absolut authentisch sind!

Die meisten Menschen leben die Werte anderer und verfolgen Ziele, die nicht ihre eigenen sind; eine Tatsache, die ich sehr traurig finde.

Fremde Werte und schädliche Glaubenssätze werden uns von klein auf an eingetrichtert! Die meisten Menschen sind sich dessen gar nicht bewusst und leben dadurch ein Leben in Fremdbestimmung.

Wenn Sie nicht immer das bekommen, was Sie wollen und wenn Sie immer wieder das bekommen was Sie nicht wollen, dann haben Sie sog. Sabotageprogramme drauf.

Sie kennen die Situation: Sie entschliessen sich mit dem Kopf etwas bestimmtes zu tun, aber immer wenn Sie diesen rationalen Entschluss umsetzen wollen, passiert "zufällig" etwas und es geht heute nicht.

Nehmen Sie z.B. das Thema Ziele programmieren: Sie haben doch auch schon die Erfahrung gemacht, dass das Zielprogrammieren bestens funktioniert - nur beim Thema X, da kommen Sie nicht weiter!

Sie sind wie die Ameise auf dem Rücken des Elefanten: Sie wollen in Richtung Süden marschieren und der Elefant galoppiert gleichzeitig in Richtung Norden.

Auch wenn Sie noch so wollen, Sie kommen nie nach Süden.

Sie brauchen eine Technik um Ihre Sabotageprogramme aufzudecken und bis auf die Zellebene aufzulösen, dann erst kann sich der Erfolg wirklich mühelos einstellen.

Ihr Bewusstsein und Ihr Unterbewusstsein sind wie siamesische Zwillinge.

Solange die beiden gegeneinander spielen, gewinnen Sie keinen Blumentopf.

Die beiden müssen gleichzeitig in die gleiche Richtung ziehen, dann ist Ihr Erfolg unvermeidbar.

DIE LÖSUNG:

Traumatas auflösen (Ängste, Beziehungsprobleme, belastende Ereignisse, Trauer etc.)

Ich hoffe, dass diese Anleitungen vielen Menschen HELFEN wird, Ihr LEBEN zu verbessern. Emotionen sind das Übel unserer Zeit! Emotionen Empfangen, Annehmen und das wichtigste: Wieder gehen lassen! Sobald Du die Emotionen bei dir behältst, so löst das in dir ein Problem aus und du kommst nicht mehr aus der Situation raus. Diese Technik ist so einfach und so wirksam! Benutzt sie!

Stell Dich hin und konzentriere dich auf das Ereignis, Situation, Person und nimm das Gefühl auf, das du damals beim Ereignis, bei der Situation empfunden, erlebt hast.

Zeige mir genau den Punkt, wo es sich an deinem Körper bemerkbar macht! NUR EIN PUNKT! Kein Gebiet!

Wenn du den Punkt gefunden hast, so beschreibe ihn mir:

Ist er gross oder klein? Welche Form hat er? Rund oder eckig oder andere? Ist er dünn oder dick? Ist er voll oder hohl? Fühlt er sich schwer oder leicht an?

Stell du dir nun vor, wie du mit deinen heutigen Fähigkeiten diesen Punkt einfach ins Fließen bringen kannst. Die Konturen von diesem Punkt werden weicher und weicher, du lässt es zu, dass sich die Konturen immer mehr auflösen.

Es fängt an, aus diesem Punkt heraus zufließen und es spielt keine Rolle wo es hin fließt! LASS ES ZU!

Du kannst die Konturen immer weiter auflösen, fließen lassen und du spürst genau wo es hinfließt! Egal ob es nach oben oder nach unten, nach hinten oder vorn oder nach links oder rechts fließt. Es spielt auch keine Rolle, wo es aus dem Körper hinaus fließt, lass es einfach zu. Beobachte genau, dass alles aus dir heraus fließt.

Dies machst du so lange, bis nichts mehr fließt. Nun konzentriere dich erneut auf das GLEICHE Ereignis, Situation, Person und nimm das Gefühl auf, das du damals beim Ereignis, bei der Situation empfunden, erlebt hast.

Zeige mir erneut, wo im Körper es sich bemerkbar macht! Wieder nur EIN PUNKT! Ist der Punkt noch da? Wenn ja, mach da weiter und fange wieder von vorne an, bis sich alles aufgelöst hat! GANZ WICHTIG! ES MUSS ALLES WEG SEIN! AUS dem Körper RAUS! Egal wo es aus dem Körper fließt!

Es kann sein, dass sich der Punkt verschoben hat! Spielt keine Rolle, mach einfach da weiter! Mache die Übung mit allen an der Tat, Situation, Ereignis beteiligten Personen! Am Schluss sollte es so sein, dass du, wenn du an das Ereignis denkst, sich nirgends mehr ein Punkt im Körper befindetet der sich bemerkbar macht. Du erhältst ein neutrales Gefühl für die Situation, Ereignis etc.

Von diesem Augenblick an, sollte Dir das Reden über diese Situation nichts mehr ausmachen. Keine Emotionen hochkommen! Kommt immer noch was hoch, suchst du wieder den Punkt! Es muss wirklich alles raus!

Nach getaner Arbeit wirst du dich sicher viel befreiter fühlen.