

Geistige Gesundheit - 12 Anhaltspunkte

1. Du gestaltest dein Leben aktiv und verantwortlich



Du bist nicht mehr das "Opfer" der Umstände, sondern du gestaltest dein Leben aktiv und bist dir deiner Verantwortung für dein Leben sehr bewusst.

Du hast erkannt, dass es keinen externen Schuldigen in deinem Leben mehr gibt, dem du Vorwürfe für dein Versagen geben kannst. Es gibt nur Situationen, in denen du die Verantwortung nicht genommen hast und dich hinreißen lassen hast, gegen deine tiefe innere Wertvorstellung zu handeln.

Im Grunde weißt du, was "gut" und "richtig" für dich ist und du triffst deine entsprechenden Entscheidungen.

2. Du kannst Stille aushalten und auch zum richtigen Zeitpunkt schweigen

Ja, du liebst die ruhigen Momente und musst nicht mehr ständig nach Unterhaltung und Ablenkung suchen, damit der Verstand immer schön beschäftigt ist. Nein, dein Geist ist ruhig und kann sich zurücknehmen und muss nicht immer alles kommentieren. Du kannst schweigen. Sehen, wahrnehmen und trotzdem schweigen.

In der Stille verbindest du dich mit deiner Mitte und du hast keine Angst mehr vor dir selbst.

3. Du weißt, dass dein Innenleben sich in deinem äußeren Leben spiegelt

Du kennst das immer gültige GESETZ DES SEINS und dass es durch dein Denken und deine Gefühlslagen energetisch gefüttert wird. Du bist dir im Klaren, dass du immer nur dir selbst im Leben begegnest und daher achtest du auf deine Worte und Taten.

4. Du kannst das Verlangen deiner 5 Sinne und dein Denken/Gefühle bewusst beherrschen und steuern



Du lässt dich nicht mehr durch die Lust steuern. Du entscheidest bewusst, wann du etwas tust oder nicht. Das schützt dich vor allen unterschweligen Süchten. Du bist der Herr deiner Sinne und kannst den momentanen kurzen Genuss deinem größeren Ziel unterstellen.

Du bist der Meister deiner Gefühle und deiner Denkinhalte. (Siehe auch Punkt 9.) Du reagierst nicht mehr impulsiv, sondern du bist neutral und kannst deinen Verstand, deinen Geist, absichtlich mit den Inhalten füttern, die du in deinem Leben erleben willst. Ausdauer, Konzentration und Fokus sind deine inneren Qualitäten.

Auch wenn der Wind einmal schärfer weht hast du Widerstandskraft und bist belastbar. Du lässt dich nicht von deinen eigenen negativen Emotionen wegtreiben, hinein in Gefühlszustände, die sehr destruktiv sein können.

Um zu erkennen, welche Denkinhalte dich steuern, lese bitte auch mein Buch **GLAUBENSMUSTER ERKENNEN, AUFLÖSEN & NEUGESTALTEN**.

5. Du kannst ohne Mangelgefühl GEBEN

Das zeugt von deiner inneren geistigen Fülle. Alles ist und wird aus Geist erschaffen. Du bist mit deiner Kraft des Glaubens ein Schöpfer.

Daher kennst du die potentiellen Möglichkeiten der unendlichen Fülle, die sich durch deine Überzeugung in deinem Leben als reale Erfahrung widerspiegelt.

Du kommst nicht mehr zu kurz, denn du bist der Schöpfer deines eigenen Wohlstandes, deiner Lebensumstände. Du gibst dir immer nur selbst.

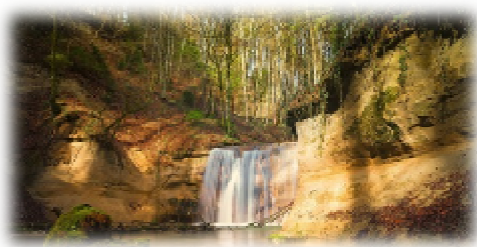
6. Du bist mit deinem Umfeld/Menschen in Empathie verbunden

Du erkennst, dass alle Lebewesen miteinander verbunden sind. In jedem Geschöpf steckt der gleiche Lebensdrang, der gleiche Ur-Geist. Deine Liebe kennt dadurch keine Grenzen mehr.

Aber das setzt eine gute Selbstwahrnehmung und eine natürliche Abgrenzung innerhalb der Verbundenheit voraus.

Dir ist klar, dass der andere ein eigenverantwortliches Wesen ist. Und trotzdem bleibst du mitfühlend, um zur rechten Zeit die richtigen Impulse zu geben.

7. Du bist offen und kannst ohne Begrenzung leben, bist immer neugierig und lernwillig



Das Leben ist ein Fluss, es ist permanente Bewegung. Du befindest dich in einem ständigen Strom der Veränderung. Wachstum kennzeichnet nicht nur das biologische Leben. Alles im Leben strebt nach Erweiterung und Ausdruck. Von innen heraus.

In jedem Leben, so auch in deinem, ist der Same für erfolgreiche und glückliche Erfahrungen angelegt. Diese Tatsache eliminiert deine Zweifel und Befürchtungen. Beides sind Blockaden, die dich nicht mehr begrenzen können. Du bist frei.

8. Du bist dir und anderen gegenüber authentisch und triffst integrale Entscheidungen

Weil du nur auf diese Weise wirklich glücklich sein kannst. Integrität ist die größte Kraft im Universum und beschützt sich durch ihre eigene "lügenfreie" Energie. Die Lüge ist es nämlich, die unseren Geist und unser ganzes Wesen krank macht.

Wegen unserer Lügen und Schummeleien sind wir letztendlich ständig im energetischen Minus und ziehen dadurch erst das sogenannte Unglück in unser Leben. Durch Lügen haben wir ein schlechtes Gewissen und die Angst ertappt zu werden zieht uns die Lebensenergie ab.

Du kannst authentisch zu deinen Entscheidungen stehen und weißt, was es bedeutet jemanden sein Wort zu geben.

9. Du reagierst nicht mehr auf "Autopilot", sondern hast eine Meta-Ebene in deinem Denken aktiviert, die erst mal alles beobachtet

Denn das, was du jetzt in deinem Leben präsentiert bekommst, ist deine eigene Energie aus der Vergangenheit. Das hast du verstanden und darum kannst du dich auch nicht mehr aufregen über Ereignisse, die schon längst "Geschichte" sind. Du nimmst sie als das wahr, was sie sind und suchst heute eine neue Bedeutung für deine Zukunft.

Genauso ist es mit allen Ideen, die an dich herangetragen werden. Alles ist wandelbar. Nichts ist fix. Die Frage ist immer: "Was nützen diese Ideen mir in meinem Leben?" Du wirst zum Beobachter und kannst dadurch wieder eine Wahl treffen. Annehmen oder ablehnen.

10. Du weißt, dass es in Wirklichkeit keine Zeit gibt, sondern immer nur ein JETZT, welches du mit Gedanken und Gefühlen füllst



Du bist losgelöst von der Vergangenheit und der Zukunft. Es gibt nur diesen Moment, den du jetzt leben kannst. Selbst die Vergangenheit kannst du rückwirkend neu gestalten, indem du ihr eine neue Bedeutung gibst.

Du wärst nicht der, der du bist, wenn du nicht das erlebt hättest, was du erlebt hast. Alles ist gut!

11. Du weißt, dass eine größere Kraft in dir existiert, die dich immer zu deinem BESTEN führen will?

Diese unendliche Quelle will dich zu deinem ALLERBESTEN LEBEN führen. Sie ist in dir. Unsichtbar. Sie ist deine innere feine Stimme, deine Intuition und dein Gewissen. Sie kann dich erreichen, in deiner absoluten Aufrichtigkeit.

12. Du verbindest dich regelmäßig mit dieser größeren Kraft in der Meditation oder einem Gebet

So wie Jesus sagt: "Der Vater in mir tut die Werke." und „Der Vater und ich sind EINS", so verbindest du dich am besten täglich mit der Lebens-Quelle, die alles Sichtbare und Unsichtbare geschaffen hat. Sie ist die Wirklichkeit, die hinter allen Dingen und deinem Leben steht.

Diese Quelle ist gut. Sie ist das wahre Leben, welches hinter deiner geistigen Gesundheit steht. Lass dich von dieser Kraft durchdringen.

Mit diesen 12 Punkten möchte ich dir eine Anregung und Motivation geben deine innere Energie zu überprüfen, um dein ALLERBESTE LEBEN zu ermöglichen.

Quelle: Asthur