

# Wenn Du Dich finden willst

Wenn Du wirklich DICH finden willst und Du nicht nur von irgendetwas weg willst, dann gilt es für Dich, zuerst Deine tatsächlichen Möglichkeiten und angeborenen Gaben und Deinen Umgang mit diesen zu erforschen.

***Du hast die Gabe des Willens erhalten.***

*Wie setzt Du ihn ein?*

*Tust Du, was Du tust, weil Du es willst oder weißt Du vielleicht gar nicht, was Du willst?  
Welchen Anforderungen ist Dein Wille gewachsen?*

*Willenskraft ist trainierbar.*

*Durch Entscheidungen kannst Du Deinem Willen Halt geben, Festigkeit verleihen.*

**Du hast die Gabe der Entscheidung erhalten.**

*Wie setzt Du diese ein?*

Entscheidest Du über Dein Tun oder lässt Du lieber die Anderen oder die Umstände über Dein Handeln entscheiden?

In welchem Rahmen bist Du fähig Entscheidungen zu treffen?

*Entscheidungsgkraft ist trainierbar.*

*Aufmerksamkeit und innere Anwesenheit bilden die Basis von Entscheidungen.*

***Du wurdest mit der Gabe der Aufmerksamkeit geboren.***

*Wie setzt Du diese ein?*

*Lenkst Du Deine Aufmerksamkeit willentlich oder wird sie durch äußere Reize gelenkt?  
Wie viel Aufmerksamkeit bringst Du Dir selbst entgegen?*

*Wie vielem kannst Du gleichzeitig Deine Aufmerksamkeit widmen und über welchen Zeitraum?*

*Aufmerksamkeit ist durch Übungen trainierbar.*

*Aufmerksamkeit bildet die Basis der Wahrnehmung.*

**Du wurdest mit der Gabe der Wahrnehmung geboren.**

*Wie setzt Du diese ein?*

Geht Deine Wahrnehmung in die Tiefe und in die Zusammenhänge von etwas hinein oder bleibt sie eher an den Oberflächen kleben?

Wie stark ist die Wahrnehmung Deiner selbst, die Wahrnehmung Deines Inneren?

*Wahrnehmung ist trainierbar.*

*Bewusstsein und Gegenwärtigkeit bilden die Basis der Wahrnehmung.*

*Du wurdest mit der Gabe des Bewusstseins geboren.*

*Wie setzt Du diese ein?*

*Bist Du Dir beständig Deines Körpers, Deines Fühlens und Deines Denkens bewusst?  
Kannst Du die Regungen aller drei wertfrei beobachten und als Basis Deiner Entscheidungen nutzen?*

*Körperbewusstsein bildet dafür die Basis und ist trainierbar.*

Bist Du überwiegend gegenwärtig oder abwesend?

Wenn Du wirklich DICH finden willst, ist dies nur in der Gegenwärtigkeit möglich.  
Wenn Du nicht gegenwärtig bist, befindest Du Dich auf der Flucht und hast die Dir angeborenen Möglichkeiten minimiert.

Du flüchtest vor einem Schmerz, der mitten in Dir ist.  
Deshalb kannst Du nicht einfach anhalten, außer Du fasst den Mut, Dich Deinem Inneren zu stellen.

Wenn Du magst, unterstütze ich Dich dabei und mit Übungen für die Dir angeborenen Gaben.