



IN 10 SCHRITTEN ZU MEHR LEICHTIGKEIT



In 10 Schritten zu mehr Leichtigkeit

Du fühlst dich müde, ausgelaugt und belastet? Es fühlt sich an, als würdest du einen tonnenschweren Rucksack mit dir herumschleppen? Dann ist es höchste Zeit, dich von unnötigem Ballast zu befreien. Nimm dir Zeit für dich und überprüfe, wodurch sich diese Schwere in deinem Leben angesammelt hat. Es ist nicht die Situation im außen, die dich belastet, es ist deine Haltung, deine Einstellung zum Leben und es sind deine Gedanken, die es dir schwermachen.



© Verlag OUPS – Auszug aus dem OUPS-Buch „Wellness für Herz und Seele“
von Autor Kurt Hörtenhuber und Künstlerin Conny Wolf – www.oups.com

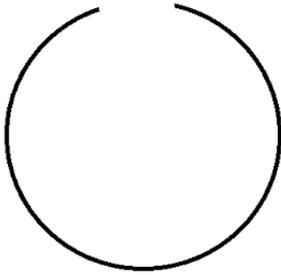
Wie oft bist du im Widerstand gegen Unveränderliches, wie häufig ist dein Fokus auf das Negative gerichtet?

Wo bist du unversöhnlich und im Kampf, im Unfrieden mit Menschen und der Realität, die du vorfindest?

Wie viele Dinge hast du angefangen und nicht zum Abschluss gebracht und schiebst sie immer wieder auf und ärgerst dich darüber? All dies führt zu Energieverlust.

Ich habe hier, für dich, die 10 wirksamsten Schritte zusammengefasst, wie du dich von unnötigem Ballast befreist:

- 1. Schließe sogenannte offene Gestalten: Bringe unerledigte Dinge, die du ständig vor dir herschiebst, zum Abschluss.**



Wenn du dir dieses Bild ansiehst, was ist dein Impuls? Dies ist eine offene Gestalt und wahrscheinlich würdest du den Kreis mit einer Linie am liebsten schließen. Alles Unerledigte ist eine offene Gestalt, die wir mit uns herumschleppen. Immer wieder unterdrücken wir den Impuls zum Schließen dieser offenen Gestalt. Dies kostet viel Energie.

- 2. Mach dir bewusst, was in deine Verantwortung gehört und in deinem Gestaltungsspielraum liegt.**

Alles wo du handeln und was verändern kannst, gehört in deinen Gestaltungsspielraum und in deine Verantwortung. Lasse alles los, was in die Verantwortung von wem anderen gehört. Tust du dies nicht, läufst du Gefahr in ein Burnout zu schlittern, denn dein Impuls zum Handeln kann nicht ausgelebt werden. Wenn etwas nicht in deinem Gestaltungsspielraum fällt, beziehungsweise in deiner Macht liegt und du willst es bewegen und kannst es nicht, dann krierst du dir auf diese Weise Ohnmacht und Hilflosigkeit und diese negativen Gefühle werden immer belastender.

- 3. Heile verdrängte negative Gefühle.**

Denn verdrängte Gefühle sind nicht weg, sie begleiten dich und binden deine Energie. Mache dir diese Gefühle bewusst, in dem du regelmäßig inne hältst und dich fragst, was fühle ich gerade, wie geht es meinem Körper. Welche Empfindungen nimmst du wahr und welche Emotionen stehen damit in Verbindung? Lasse sie zu und schreibe sie auf. Damit finden sie ein Ventil und erzeugen keinen Stress mehr.

4. **Lenke deine Aufmerksamkeit auf Dinge und Menschen, die dich erfreuen, die dir guttun.**

Mache dir positive Situationen aus, die du erleben willst. Wie du zum Beispiel eine Aufgabe erfolgreich bewältigst und Ziele erreichst oder wie du einen wunderbaren Urlaub erlebst und ähnliches.

5. **Stelle dir Leichtigkeit vor.**

Dafür schließe deine Augen und schreibe vor deinem inneren Auge das Wort LEICHTIGKEIT. Bleib mit deiner Aufmerksamkeit da und spüre, wie sich die Leichtigkeit in deinem Körper und in deinem Energiefeld ausbreitet. Alternativ kannst du dir auch ein Bild für Leichtigkeit kreieren. Sei es, dass du in einem Boot auf dem Meer schwimmst und sanft auf den Wellen schaukelst, sei es, dass du wie eine Feder in der Luft schwebst, deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Es ist dein Bild, es soll dich ansprechen und das Gefühl von Leichtigkeit in dir zum Vorschein bringen.

6. **Ermutige dich selbst bei deinen Aufgaben, indem du positive Überzeugungen stärkst**

Wie zum Beispiel: Ich kann das. Ich schaffe es. Mache dir bewusst, warum diese positiven Überzeugungen stimmen. Dies schaffst du dadurch, dass du dich an vergangene Erfolge und bewältigte Aufgaben erinnerst.

7. **Entsorge Dinge, die für dich nicht mehr nützlich sind.**

Das ist oft einfacher gesagt, als getan. Wir Menschen neigen dazu, Dinge anzusammeln, der eine mehr, der andere weniger. Doch je mehr wir anhäufen, desto mehr Energie ist in diesen Dingen gebunden. Oft gelingt das Entsorgen leichter mit Zwischenschritten. Packe alles, was du seit längerem nicht verwendet hast in einen Karton und verstaue ihn. Wenn du innerhalb eines Jahres, all das, was sich in diesem Karton befindet, nicht verwendet hast, dann brauchst du diese Dinge offensichtlich nicht und kannst sie getrost loslassen. Manchmal verwendet man Dinge zwar nicht, aber es hängt unser Herz daran. Da ist es auch in Ordnung, dieses Ding zu behalten, doch wenn weder das eine noch das andere zutrifft, dann einfach weg damit.

Miste aus und schaffe Platz für Neues!

8. **Finde dich mit Situationen, die du nicht ändern kannst ab und schließe Frieden mit Menschen, die dir nahestehen, insbesondere mit deinen Eltern und Geschwistern.**

Sie können das, was sie in der Vergangenheit falsch gemacht haben, nicht mehr ändern. Außerdem ist auch jede Bewertung eine Frage der Perspektive: siehst du nur das Negative oder auch das Positive? Wenn du dich dabei erwischt, dass du Gedanken wälzt wie: „Hätte ich doch nur damals...“ oder „Wie konnte sie mir das nur antun, das tut man einfach nicht....“ Alles, was bereits geschehen ist, gehört der Vergangenheit an. Du hast keinen Einfluss mehr darauf. Also kämpfe nicht dagegen an, akzeptiere Menschen und Situationen, so wie sie sind. Vor allem dich selbst, denn du hast in der Vergangenheit so gehandelt, wie du es zu dem damaligen Zeitpunkt am besten konntest. Wenn du dir schwer tust, dich mit dir oder anderen auszusöhnen, dann hilft dir vielleicht die **Radikale Vergebung nach Colin C. Tipping**.

9. **Mache regelmäßig Gedanken-Clearing**

Übe dich darin, deine Gedanken bewusst wahrzunehmen. Üblicherweise läuft unablässig ein Monolog in deinem Kopf, mit Bewertungen, Urteilen, oft auch Vorurteilen und vor allem Kommentaren über dich, über deine Fähigkeiten, über die Welt und die Menschen, die dich umgeben und ihre Absichten. Dazu Beispiele: „Politiker sind einfach nur unfähig, das wird ein schlechtes Ende nehmen.“ „Meine Mutter ist egoistisch und beutet mich aus.“ „Ich schaffe das nicht, ich bin nicht gut genug.“ „Mein Vater ist verantwortungslos und unfähig, er hat sich nie um mich gekümmert.“ Alle diese Aussagen beinhalten Urteile, Kritik und Negativität und sie machen dir Stress. Solche Gedanken erzeugen unangenehme Emotionen und bringen Unruhe und Unfrieden. Wir sind es gewohnt, diese Überzeugungen als Wahrheit anzusehen. Tatsächlich sind sie jedoch nur eine Interpretation der Realität, eine subjektive Sichtweise. Hier bietet sich **„The Work“ – die Bewusstseinsarbeit von Byron Katie** an.

Diese hier genau zu erläutern, würde den Rahmen sprengen, aber du kannst dir zu jedem Glaubenssatz die Frage stellen:

Kann ich 100 % sicher sein, dass das die Wahrheit ist?

Welche Gefühle und Empfindungen erzeugt diese Überzeugung?

Macht es Sinn, an dieser Überzeugung festzuhalten, obwohl sie mir Stress verursacht?

Wenn wir erkennen, dass das, was wir uns über die Realität erzählen, nicht wahr ist, sondern eine subjektive Annahme, dann löst sich die Identifikation mit einer bestimmten Sichtweise. Wir können neue Perspektiven entwickeln und die positiven Aspekte einer Situation oder eines Menschen entdecken. Wir haben immer die Möglichkeit, das halbvolle Glas, statt dem halbleeren zu sehen.

10. Glaube nicht alles, was dir dein Verstand erzählt.

Dein Verstand ist es gewohnt, in Konzepten zu denken. Das sind oft Verallgemeinerungen über dich, deine Familie, die Gesellschaft, die Welt usw. Dies sind alte Ego-Konzepte, denn vieles kann unsere menschliche Perspektive einfach nicht erfassen. Für die Seele gibt es andere Dimensionen. Was für den Verstand oft unfair, unverständlich und unlogisch ist, ist für die Seele die notwendige Erfahrung für ihre Entwicklung. Wir Menschen wachsen meist durch Schmerz und erst mit dem entsprechenden Leidensdruck sind wir bereit, uns zu bewegen und weiter zu entwickeln. Wir können an schwierigen Herausforderungen reifen und wahre Größe entwickeln. Akzeptiere und nimm an, was ist! Das macht dich frei!

Manche Schritte dieser Anleitung, werden dir vielleicht leichter fallen als andere. Fange also mit dem einfachsten für dich an. Gehe in kleinen Schritten vor und bleibe konsequent dran. Lass dich nicht entmutigen, wenn nicht alles gleich so funktioniert, wie du es erwartest. Gerade das Frieden schließen mit Menschen, die uns unfair, ungerecht oder verletzend behandelt haben, fällt alleine oft schwer.

Der kinesiologische Muskeltest ist perfekt dafür geeignet, unterbewusste Überzeugungen in wenigen Minuten herauszufinden und dann beispielsweise mit Mentalfeldtechnik zu verändern. Wenn du Hilfe brauchst, dann melde dich bei mir.

Silvia Brejcha

+ 43 664/461 49 60

e-mail: silvia@system-energethik.at