

SELBSTHILFE

Spiegelgesetz

Alles, was uns im Leben begegnet, das Gute wie das Schlechte, hält uns einen Spiegel vor. Je mehr wir einen äußeren Umstand ablehnen, desto mehr zeigt uns das, dass wir damit auf ein Inneres Ungleichgewicht hingewiesen werden. Das so anzunehmen ist vielleicht nicht einfach, hat man aber erst gelernt dieses Wissen zu nützen ist es ein Unbezahlbare Gut. Der Kompass für meine innere Karte. Ein jammerndes Kind, ein unfaires Handeln, etc. kann mich nur aufwühlen, wenn mein Inneres damit in Resonanz ist. Vielleicht bin ich selbst (innerlich) am Jammern, handle oft unfair oder lasse mich wehrlos unfair behandeln. Was das ist kann nur jeder selbst für sich entdecken. Am Anfang ist es nicht so einfach zu erkennen worum genau es geht, aber mit ein wenig Übung wird es immer leichter. „Erkenne dich selbst“ ist ein Befreiungsschlag, der Verändert ohne das sonst noch etwas dazu getan werden müsste.

1

Dankbarkeit

Schönreden ist keine gute Strategie, aber auch das Gegenteil ist schädlich. Wenn wir unsere momentane Situation ständig mit besseren Optionen vergleichen bleiben wir in der Unzufriedenheit stecken. Ein Blick auf all die Dinge die gut sind im Leben relativiert vieles. Dankbarkeit ist der Schlüssel dazu, immer mehr von dem zu erhalten, wofür wir von ganzem Herzen dankbar sind. Ganz ungezwungen ab und zu ein innerliches Danke (an wen auch immer) auszusprechen lässt Zufriedenheit wachsen.

Jetzt

„Sei dir bewusst, dass das Ausmaß der Dunkelheit, die du empfindest immer direkt proportional dem Widerstand entspricht, den du einem Thema entgegen bringst,“ (nach Guy Finley). Das Unvermögen sich widerstandslos auf den Moment einzulassen lähmt und raubt Kraft. Im Jetzt zu leben, zu betrachten und zu erleben, gibt die Leichtigkeit und Kraft, die wir als Kinder kannten zurück.

Nimm dich selber nicht so ernst! Sei dir selbst ein guter Witz, der dich erheitert!