

Lektion 6

Fühlen ist das Geheimnis

DAS LERNST DU IN LEKTION 6

- Warum die richtigen Gefühle die entscheidende Zutat ist für deine Zielerreichung.
- Wie du deine negativen Gefühle regulierst und dich auf positive Gefühle konzentrierst.
- Wie du Dankbarkeitsgewohnheiten aufbaust und warum das so wichtig ist.

ZITAT

„Um das Unterbewusstsein mit ihrem gewünschten Zustand zu prägen, müssen sie sich so fühlen, als ob dieser Zustand bereits erreicht oder ihr Wunsch bereits erfüllt wäre. Wenn sie über das Ziel nachdenken, denken sie nur an das Ergebnis des Ziels.

Denken sie nicht an die Hindernisse, die sie überwinden müssen oder die Schwierigkeiten, die mit der Verfolgung des Ziels einhergehen.

Denn wenn sie an diese Hindernisse denken und sich entsprechend fühlen, wird das Unterbewusstsein genau diese Schwierigkeiten und Umstände erschaffen.“

(Neville Goddard aus: Fühlen ist das Geheimnis)

SCHLÜSSELPUNKTE

Mit unserem bewussten Verstand können wir unser Unterbewusstsein gezielt programmieren.

Das Unterbewusstsein kann selbst keine Ideen und Vorstellungen erzeugen. Es kann nur akzeptieren, wovon du überzeugt bist und sucht dann Wege, um das zu verwirklichen.

Alles beginnt mit dem, was du denkst, was du dir innerlich vorstellst, das wird zu einem Gefühl und dieses Gefühl löst aus, wie du dich verhältst.

Die Kontrolle über dein Unterbewusstsein ist nur über die Kontrolle deiner Gedanken und Gefühle möglich.

Deinem Unterbewusstsein ist es egal, ob deine Gedanken und Gefühle wahr oder falsch sind, es akzeptiert alles, was du als wahr **empfindest**, als Wahrheit.

DABEI IST DAS FÜHLEN DAS ENTSCHEIDENDE – DAS WICHTIGSTE ELEMENT!

ERLEBEN IST IMMER FÜHLEN

Nur das, was du fühlst, ist für dein Unterbewusstsein Wirklichkeit.

Das FÜHLEN macht alles zum wirklichen Erleben für dein Gehirn, deinen Körper, dein Nervensystem.

Ohne FÜHLEN ist ein positiver Gedanke, ein neuer Glaubenssatz und dein Zielbild wirkungslos. Es braucht, dass du es auch fühlst, was du dir vorstellst, was du dir sagst, was du denkst.

Ein Gefühl wirkt bis auf die Zellebene, wie der Zellbiologe Bruce Lipton herausgefunden hat, denn es löst einen bestimmten Hormoncocktail aus. Du entscheidest also mit deinen Gefühlen, ob dein Körper mit Stresshormonen oder mit Glückshormonen durchflutet wird.

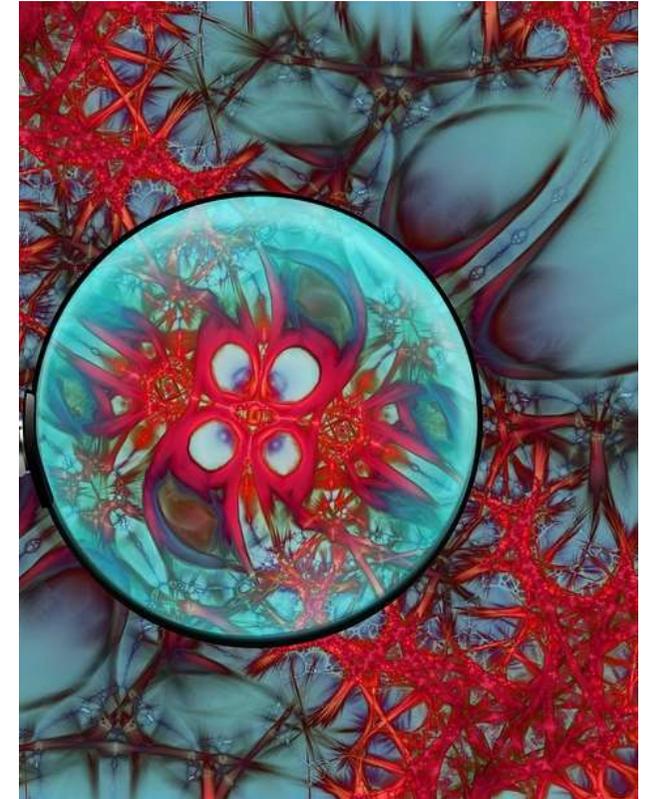
Unabhängig davon, was im Außen ist, kannst du also nur mit dem bewussten FÜHLEN, das in die unbewusste Ebene bringen, was du dir wünschst.

Du musst dich also in die Gefühle einüben, die du dir mit deinem Ziel erhoffst. Sie bewusst abrufen, dich bewusst darauf konzentrieren.

Das ist das Allerwichtigste! Das ist der Schlüssel!

Konzentriere dich also nicht auf das, wie es gerade ist, sondern ausschließlich auf das, wie es sein soll.

Es ist nicht so schwierig, wie du denkst. Es ist einfach nur Übungssache.





DU WIRST
ZU DEM,
WAS DU
FÜHLST!

Es ist also ganz entscheidend, dass du lernst, negative Gefühle loszulassen und dich gezielt auf positive Gefühle zu konzentrieren.

Dir erlaubst, dich so zu fühlen, als wenn du dein Ziel schon erreicht hast.

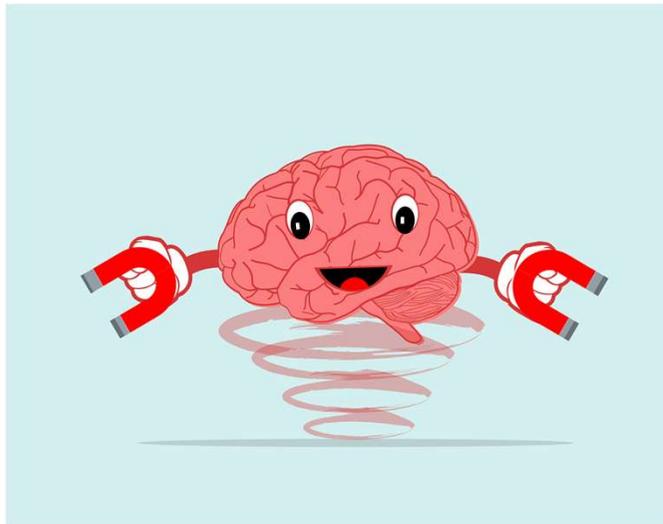
Das ist die Herausforderung, gerade, wenn du dich selbst bisher noch weit davon entfernt wahrnimmst.

Es ist also nicht ratsam, dass du dich lange mit Gefühlen wie:

- Etwas zu **bedauern** was gerade nicht geht.
- **Bezweifeln**, dein Ziel zu erreichen.
- **Schämen** über den Zustand deines Körpers.
- **Unzufrieden** sein mit dem wie es gerade ist.
- **Ablehnen** Lipödem zu haben usw. beschäftigt.

DAS BEDEUTET:

- Wenn du dich frustriert fühlst, prägst du diesen Zustand in dein Unterbewusstsein und verstärkst damit ständigzufrieden zu sein.
- Wenn du tiefe Ablehnung deinem Körper gegenüber verspürst, signalisierst du deinem Unterbewusstsein damit, das es dein Ziel ist, deinem Körper zu schaden und wird dein Verhalten danach ausrichten.
- Wenn du ständig daran zweifelst, dass du fähig bist, dein Ziel zu erreichen, wird es dir auch die Beweise dafür liefern, dass es so ist und du wirst ganz sicher alles unbewusst dafür tun, dass es so eintritt.



Dein Unterbewusstsein dient dir bedingungslos. Es richtet sich komplett auf das aus, was du fühlst. Es **akzeptiert deine Gefühle als Tatsache** und sucht nach Situationen in deinem Leben, dass genau diese Gefühle hervorruft.

ZITAT

„Wenn du schlecht drauf bist, ist dein ganzer Körper verspannt. Deine Wirbelsäule ist krumm, du kannst schlecht atmen. Dadurch denkst du automatisch negativ und handelst nicht selten ungeschickt. So kann ein Teufelskreis in Gang gesetzt werden.

Wenn du gut drauf bist, ist dein Rücken gerade, der Kopf richtet sich ganz von selbst hoch auf, du kannst die Welt um dich herum sehen und tief durchatmen. Das beflügelt natürlich auch deine Gedanken, du bist zuversichtlicher und reagierst gelassen.“

(Dr. Claudia Croos-Müller, Fachärztin für Neurologie und Psychotherapie aus: Kopf hoch)

KÖRPERHALTUNG UND GEFÜHLSZUSTAND BEEINFLUSSEN SICH GEGENSEITIG

Unser Körper wird beeinflusst durch unseren Gefühlszustand, doch umgekehrt können wir über unseren Körper Einfluss auf unsere Gefühle nehmen.

Das heißt:

Unser Gehirn und unser Nervensystem reagiert nachweislich sofort, wenn wir unsere Körperhaltung verändern, mit einer Veränderung unseres Gefühlszustandes.

Du kannst willentlich **über deinen Körper auf deine Gefühle einwirken**. Das funktioniert z. B. auch über gezielte körperliche Handlungen ganz einfach.

Du kannst also deinen Körper dafür nutzen, deine Gefühlslage zu verbessern. Ganz einfach, schnell und wirkungsvoll, wann immer du willst, wann immer du bemerkst, dass negative Gedanken und Gefühl sich in dir breit machen, als Sofortmaßnahme.



ERSTE SOFORTMAßNAHME BEI NEGATIVER GEFÜHLSLAGE

LÄCHELN!

Das Hochziehen der Mundwinkel signalisiert deinem Gehirn und Nervensystem:

Ich bin glücklich, voller Lebensfreude, mir geht es gut, alles ist in Ordnung.

Stell dir vor, wie dieses Lächeln durch den ganzen Körper fließt, wie es jede Zelle deines Körpers durchflutet. Spüre dieses tiefe Glücksgefühl.

Mit dieser kleinen Übung, werden sofort Glückshormone produziert und im gesamten Körper verteilt.

Negative Gedanken kommen zur Ruhe.

Du kannst nicht längere Zeit lächeln und gleichzeitig negative Gedanken haben und schlecht drauf sein.

Es ist so simpel und doch so wirkungsvoll. Also lächle sooft du kannst, es wirkt nicht nur auf körperlicher, mentaler und psychischer Ebene, sondern sogar auf dein Umfeld. Weil du so Glück und Lebensfreude ausstrahlst.



Nutze den Schlaf als Verbündeten

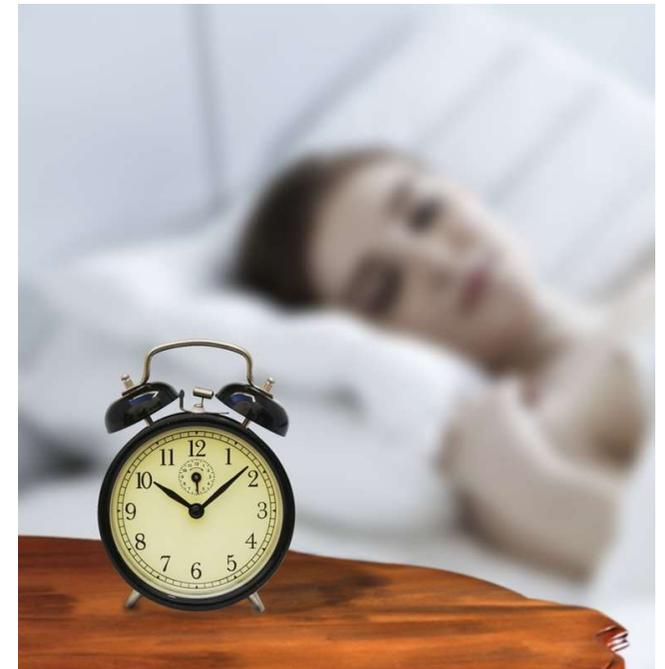
Bis du die Fähigkeit erreicht hast, unabhängig von dem, was gerade ist nur das zu fühlen, was du möchtest, nutzt du die Meditationen und den Schlaf, um dich in den gewünschten Zustand zu versetzen.

Wie du bereits gelernt hast, ist die Zeit vor dem Einschlafen und gleich nach dem Aufwachen das Tor zum Unterbewusstsein offen, sowie in der Meditation oder Fantasiereise.

Gerade das, mit dem du dich am Abend beschäftigst, nimmst du mit in den Schlaf und damit in dein Unterbewusstsein.

Im Schlaf ist dein Unterbewusstsein wie in einem Rauschzustand. Sobald du eingeschlafen bist, kannst du nicht mehr bewusst wählen, womit sich dein Unterbewusstsein beschäftigt.

Das letzte Bild von dir und das Gefühl dazu dominiert deinen gesamten Schlaf.



Du verbringst ein Drittel deines Lebens schlafend

Sorge also dafür, dass du mit einem zufriedenen und dankbaren Gefühl und deinem Ziel vor Augen **ins Bett gehst** und dein Unterbewusstsein wird im Schlaf genau darauf programmiert.

Ansonsten wird es mit dem programmiert, was du den Tag über erlebt, gedacht, gefühlt hast.

Sinke immer in den schlafenden Zustand mit dem Gefühl, dass dein Ziel bereits erreicht ist und dein Unterbewusstsein wird dich die anderen zwei Drittel deines Lebens, die du wach bist dazu veranlassen, alles dafür zu tun.



ZITAT

„Wenn wir nicht für alles in unserem Leben ausdrücklich dankbar sind, nehmen wir diese Dinge, ohne es zu merken, als selbstverständlich hin. Etwas für selbstverständlich zu halten ist ein wichtiger Grund für Negativität.“

(Rhonda Byrne aus: The Magic)



DANKBARKEIT

Wenn sich etwas, das du dir wünschst, sich nur langsam entwickelt, verbringst du mehr Zeit mit dem Gefühl, dass es fehlt, als mit dem Gefühl, dass es schon da ist.

Deine Aufgabe ist es dann, dich darin zu üben, dich jetzt schon so zu fühlen, wie du dich fühlen willst. Das kannst du selbst bestimmen. Die Dankbarkeit für alles, was jetzt schon ist, hilft dir dabei.

Dankbarkeit ist ein sehr positives, kraftvolles, stärkendes, befreiendes Gefühl, dass deinem inneren System signalisiert, dass du zufrieden und glücklich sein kannst.

Du kannst nicht Dankbarkeit spüren und gleichzeitig negative Dinge wahrnehmen.

Sie hat eine heilsame Wirkung auch auf deinen körperlichen Zustand, weil es Glückshormone aktiviert und Stresshormone deaktiviert.

DAS GEGENTEIL VON DANKBARKEIT IST UNDANKBARKEIT

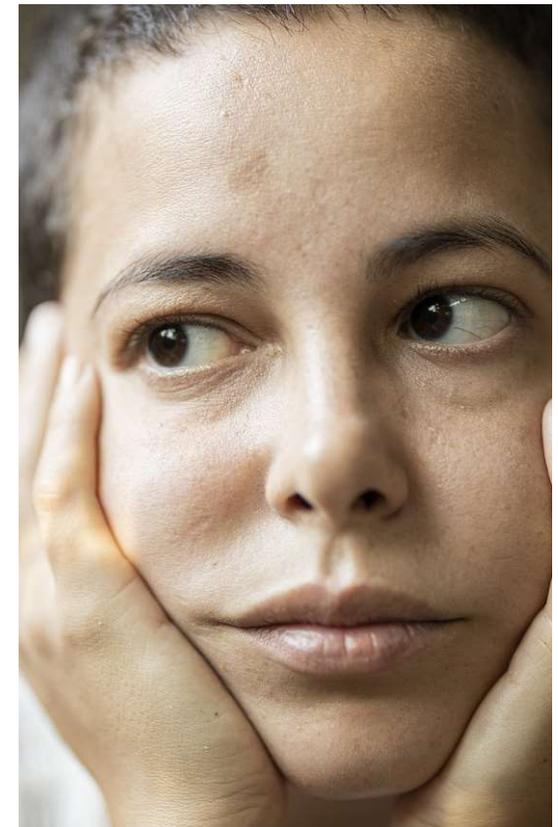
Sie ist eine Gewohnheit, die dich blockiert und eine Verbesserung sogar verhindert.

Sie zeigt sich z. B., wenn du **bestimmte Erwartungen** hast, wie:

- Dass du keine Fehler mehr machst.
- Dass du ein bestimmtes Gewicht in einer bestimmten Zeit erreicht haben willst.
- Dass dir gleich alles gelingt, was du gerade versuchst zu verändern.
- Genaue Erwartungen hast, wie es laufen soll.

Sie zeigt sich in **Unzufriedenheit**, im **Vergleichen mit anderen** auf negative Weise, wie:

- Andere haben schlankere Beine.
- Andere können essen, was sie wollen und nehmen nicht zu.
- Andere können kurze Hosen tragen oder selbstbewusst im Bikini am Strand liegen.



DANKBARKEIT IST EINE INNERE HALTUNG

Gewöhne dir an nicht mehr darauf zu schauen:

- Was noch nicht so ist, wie du es gerne hättest.
- Was nicht möglich ist.
- Was nicht zu ändern ist.

Stattdessen auf das, was schon gut ist, was schon möglich ist.

Du weißt ja, was du beachtest, verstärkst du deshalb, weil dein Unterbewusstsein sich dann an die Arbeit macht, immer weitere „Beweise“ für das zu verschaffen, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest.

Du gehst durch den Tag mit einem positiven Blickwinkel.

Du begegnest jede Situation, jedem Erlebnis mit der Gewissheit, dass darin immer auch etwas Positives steckt.



DANKBARKEIT IST EINE ENTSCHEIDUNG

Du entscheidest, ob du nur siehst, was du anders haben willst oder ob du darauf achtest, was alles gut in deinem Leben ist?

Du entscheidest, ob du dich darüber ärgerst, was dir noch nicht gelungen ist oder ob du erkennst, was du schon alles geschafft hat.

Du entscheidest, ob du dich darüber beklagst, was dir an dir und deinem Körper nicht gefällt oder ob du wahrnimmst, was du an dir und deinem Körper magst.

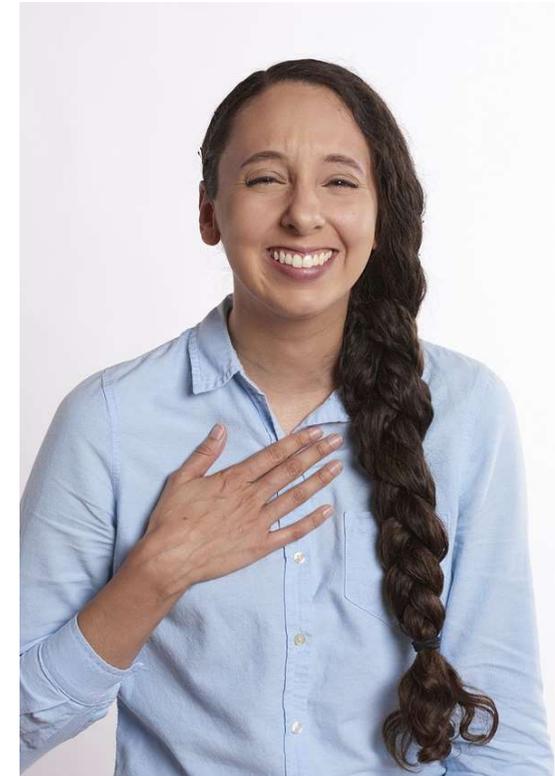
Dankbarkeit geht immer!

Nicht nur, wenn das Gewicht gerade runter geht, die nächste Kleidergröße erreicht ist oder es gerade läuft wie gewünscht.

Dankbarkeit geht auch, wenn am Gewicht gerade nichts runter geht, eine Situation nicht so ist wie erhofft oder die Schmerzen in den Beinen sich noch nicht verbessert haben.

Wenn du dich stattdessen auf die Suche machst, wofür du jetzt schon dankbar sein kannst.

Wenn du dich darauf konzentrierst, was selbst an dieser Situation Gutes darin stecken könnte.



DIE DANKBARKEIT TRAINIEREN WIE EINEN MUSKEL

Sobald dein Autopilot wieder mit **Unzufriedenheit**, einer bestimmten **Erwartungshaltung** oder dem **Vergleichen** mit anderen kommt, **drehst du diesen Gedanken.**

Stell dir hilfreiche Fragen, wie:

- „Was ist die positive Seite daran?“
- „Wie könnte ich es hilfreicher sehen und empfinden?“
- „Was ist sogar gut an der Sache?“
- „Was durfte ich daraus lernen?“
- „Was davon bringt mich sogar richtig weiter?“
- „Wofür kann ich dankbar sein?“



Du nimmst die Situation wie sie ist, siehst das Gute daran und gibst dem Rest keine Aufmerksamkeit mehr.

COACHING-AUFGABE

Wähle eine Situation aus, die dich gerade belastet, ein Problem, für das du gerne eine Lösung hättest.

Finde nun 10 Dinge, für die du in dieser Situation dankbar sein kannst.

Z.B.: Damit zu hadern, dass ich diese Fettverteilungsstörung habe

1. Ich bin dankbar, dass ich damit aufgefordert bin, mich mehr um eine gesunde Ernährung zu kümmern.
2. Ich bin dankbar, dass meine Beine mich durchs Leben tragen.
3. Ich bin dankbar, dass ich mich durch die Erkrankung mehr mit meinem Körper auseinandergesetzt habe.
4. Ich bin dankbar, dass ich keine ernsthafte Erkrankung habe, die lebensbedrohlich ist.
5. Ich bin dankbar, dass meine Familie mich so liebt, wie ich bin.
6. Ich bin dankbar, dass das Lipödem mich gelehrt hat, meinen Körper so anzunehmen, wie er ist.
7. Ich bin dankbar, dass mich die Lipödem-Symptome dazu gebracht haben, mich mit meinen inneren Mustern zu beschäftigen.
8. Ich bin dankbar, dass ich durch das Lipödem die mentalen Zusammenhänge in meinem Leben verstanden habe.
9. Ich bin dankbar, dass ich ein Vorbild für andere Betroffene sein kann.
10. Ich bin dankbar, dass ich mich durch die Fettverteilungsstörung persönlich weiterentwickelt habe.

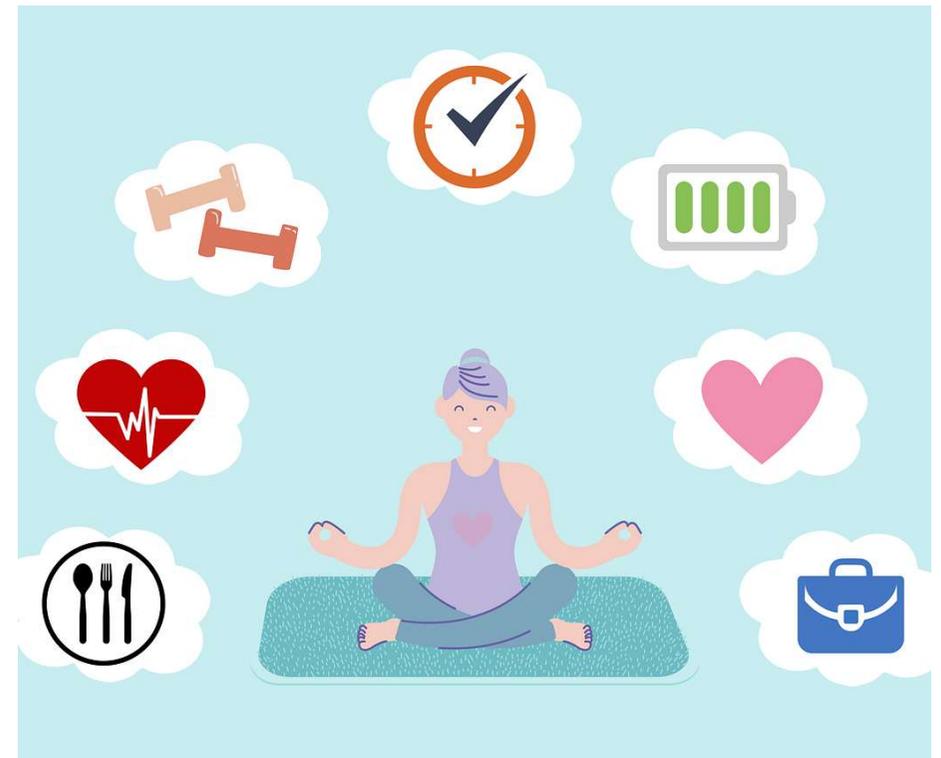
ES GIBT KEIN ZUVIEL AN DANKBARKEIT!

Diese Lektion der Dankbarkeit kannst du nicht oft genug durchgehen und vor Allem auch umsetzen und einüben!

Tu dein Bestes, um dich gut zu fühlen, glücklich zu sein und Dankbarkeit zu empfinden.

Du kannst nicht darauf warten, dass erst die Bedingungen erfüllt sind, die du damit verknüpfst.

Von INNEN nach AUSSEN entwickeln sich die Dinge, nicht von AUSSEN NACH INNEN!



COACHING-AUFGABE

Nutze die Technik der AFFORMATION, um dich besser auf das FÜHLEN einzustimmen.

Das sind positiv formulierte Fragen, die noch besser ins Unterbewusstsein dringen als positive Aussagen, die sogenannten Affirmationen.

Damit forderst du deinen Verstand auf, dir eine lösungsorientierte Antwort zu suchen.

Wenn wir uns eine Frage stellen, geht unser Gehirn automatisch auf die Suche nach Antworten.

Pflanze dir also kraftvolle Fragen in dein Unterbewusstsein, die dir helfen, dein Ziel in allen Facetten zu fühlen.

BEISPIELE FÜR AFFIRMATIONEN

- Wie fühlt sich mein schlanker, beweglicher Körper an?
- Wie fühlt es sich an, die Treppe leichtfüßig hinaufzugehen?
- Wie fühlt es sich an, jetzt tiefe Dankbarkeit für meinen Körper zu empfinden?
- Wie fühlt es sich an, jetzt ein entspanntes Verhältnis zum Essen zu haben?
- Wie fühlt es sich an, ein gesundes Gewicht zu haben?
- Wie fühlt es sich an, alles machen zu können, wozu ich Lust habe?
- Wie fühlt es sich an, meine eigenen Bedürfnisse als wichtig anzusehen?
- Wie fühlt es sich an, große Lebensfreude zu empfinden?
- Wie fühlt es sich an, das Lipödem vollständig anzunehmen?

BEISPIELE FÜR AFFIRMATIONEN

- Wie fühlt es sich an, sich gesund und kraftvoll zu erleben?
- Wie fühlt es sich an, die weiblichen Rundungen als schön zu empfinden?
- Wie fühlt es sich an, eine liebevolle Partnerschaft mit dem Körper zu leben?
- Wie fühlt es sich an, lächeln den Tag zu beginnen?
- Wie fühlt es sich an, das Lipödem als weibliche Besonderheit zu empfinden.
- Wie fühlt es sich an, sich jeden Tag ein Stückchen weiterzuentwickeln?
- Wie fühlt es sich an, mit vollen Taschen der schönsten Kleidungsstücke vom Stadtbummel zu kommen?
- Wie fühlt es sich an, voller Vertrauen und Zuversicht dem Ziel entgegenzugehen?
- Wie fühlt es sich an, dass ein schlanker, beweglicher Körper jetzt ganz normal für mich ist?