

# New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

Der **Tipp der Woche**, für mehr Bewusstsein im Alltag.

## Alles ist immer schon da!

Ist es Dir gelungen, einfach grundlos glücklich zu sein? Hast Du gemerkt, dass es wirklich nur eine Entscheidung braucht, um in einen glücklichen, heiteren Zustand zu gelangen?

Viel öfters braucht es aber auch die Entscheidung, sich keine Sorgen zu machen, nicht gemeinsam mit einer Freundin zu jammern oder ganz einfach, etwas nicht mehr zu tun, damit man in seiner Leichtigkeit, in seinem Glücksgefühl bleiben kann.

Dieses Glücklich-sein, diese Heiterkeit oder diese Leichtigkeit sind keine Emotionen, das ist ein Bewusstseinszustand. Das sind die höheren Gefühle von Deinem *Wahren Selbst*. Dann bist Du eins mit Deinem *Wahren Selbst*. Das entspricht Deiner inneren oder höchsten Wahrheit, wo nichts hinzugefügt werden muss. Da ist immer schon alles vorhanden. Da bist Du schon vollkommen. (Das *Wahre Selbst* wird auch *Höheres Selbst*, *Inneres Selbst* oder *Göttliches Selbst* genannt.)

Wie Du schon weißt, entspringen Emotionen einer Bewertung der Umwelt. Der Bewusstseinszustand jedoch ist frei wählbar. Die meisten Menschen überlassen dies jedoch dem "Zufall", da sie keine Kenntnis davon haben.

Sicher kennst Du dieses Gefühl "Wunschlos-glücklich-zu-sein". Irgendwann, irgendwo, in den Ferien, bei einem Sonnenuntergang, beim Zuschauen der Wellen im Meer, bei einer schönen Begegnung und da ist es ... ganz plötzlich, dieses Gefühl der Ganzheit, der Freiheit, der Leichtigkeit. Es ist aus Deinem Inneren entstanden. Es war schon immer da. Es ist ein Zustand, dem Du in diesem speziellen Moment erlaubtest, sich Dir zu offenbaren.

Ist Dir schon aufgefallen, dass positive Emotionen nach einer gewissen Zeit einfach verblassen. Dann wird es nötig sich einen neuen positiven Kick zu holen mit einem schönen Erlebnis, der Erfüllung eines Wunsches, shopping zu gehen oder indem man einen Freund anruft, der einem positive Gefühle vermitteln kann. Und schon sind die positiven Emotionen wieder gefüttert, damit sie weiter bestehen können. Und so weiter und so fort!

Die Leichtigkeit, die Liebe, die Freiheit als Bewusstseinszustand muss nicht genährt werden. Das steht Dir alles immer schon zu Verfügung und dazu hast Du auch immer Zugang. Das einzige was Dich daran hindern kann, ist emotionale Unausgeglichenheit!

Sobald eine Emotion, auf einer Skala von 0 – 10, die Intensität von zwei oder mehr erreicht hat, bist Du aus dem Gleichgewicht und Dein Verstand beginnt zu rotieren. Dann hast Du den Zugang zu Deinem *Wahren Selbst* verloren. Du kannst aber "nur" den Zugang, jedoch nie Dein *Wahres Selbst* verlieren. Das kannst Du niemals verlieren, weil Du das ja bist! Ist doch ein guter Trost – oder?

Das was man hat, wie zum Beispiel Emotionen, kann man jeder Zeit wieder verlieren, wenn man sich nicht mehr länger daran festhält!

Bei emotionaler Ausgeglichenheit, in einem neutralen Emotionszustand, kann Deine *Wahres Selbst* in der Form von Freude, Liebe oder Leichtigkeit wieder hochsteigen und Du fühlst Dich plötzlich einmal mehr, *grundlos glücklich*. ☺ ☺ Und schon bist Du wieder drin!

Ich hoffe, dass Du jetzt erkennen kannst, wie wichtig es ist, seine Emotionen zu neutralisieren, damit sich Dein inneres Potential, Dein *Wahres Selbst* offenbaren kann und Du aus diesem Bewusstseinszustand der Ganzheit und Leichtigkeit zu denken und zu handeln beginnst.

**Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:**

**Beginne zu unterscheiden, zwischen den Emotionen und den Gefühlen von Deinem *Wahren Selbst*.  
Es gibt diesmal nichts zu tun, ausser wach zu bleiben und sich liebevoll zu beobachten.**

Hier ein paar Tipps:

- Emotionen sind meist positiv oder negativ (könne auch neutral sein)
- Die höhere Gefühlsebene vom *Wahren Selbst* ist jenseits von "Gut und Böse", vom bewertendem Denken und ist deshalb immer "positiv".
- Die positiven Emotionen haben immer ein Pendant auf der höheren Gefühlsebene und sind darum oft schwer zu unterscheiden. Solange Du Dich frei fühlst, brauchst Du auch nicht zu unterscheiden ☺
- Positive Emotionen sind meist mit einer Aufregung (Adrenalin-Schub) verbunden (Schmetterlinge im Bauch).
- Bei positiven Gefühlen vom *Wahren Selbst* nimmt man sich voll Lebensenergie wahr und verbunden zwischen Himmel und Erde. Ich nehme es als Gefühl der Ganzheit und der Fülle wahr.
- Bist Du mit einer Unbeschwertheit und Leichtigkeit am Tanzen, Musizieren, Malen oder bei einer anderen kreativen Tätigkeit, dann bist Du in Deinem *Wahren Selbst*.
- Denkst Du nachher darüber nach, was oder wie Du es gemacht hast, dann werden Emotionen dazugeschaltet.

Ich möchte nochmals betonen, dass Emotionen nicht schlecht sind. Erst wenn wir darin stecken bleiben und unser Denken zu kreisen beginnt, dann wirkt es destruktiv und blockierend auf unseren Körper und unsere Umwelt.

Wenn das der Fall sein sollte, dann benutze diese Übung auf meiner Webseite:

[http://www.newmind.ch/index\\_htm\\_files/freischneiden.pdf](http://www.newmind.ch/index_htm_files/freischneiden.pdf)

Oder komme für einen Energieausgleich oder ein Coaching vorbei.

Ich wünsche mir, dass es Dir immer leichter fällt "Drin" zu bleiben oder den Zugang wieder zu finden.

Alles Liebe

Toni

P.S. Wenn Du diese Reise wirklich in die Tiefe führen möchtest, dann empfehle ich Dir ein Tagebuch. Schreibe jeden Abend in nur zwei/drei Sätzen Deine erstaunlichsten Erkenntnisse auf.

Für Fragen stehe ich Dir natürlich immer gerne zur Verfügung. Schreibe einfach ein Mail an [newmind@hispeed.ch](mailto:newmind@hispeed.ch)  
Ich freue mich natürlich auch von Deinen Erfolgen zu hören.

Copyright 2014 NewMind.ch - Alle Rechte vorbehalten

Du erhältst den **Tipp der Woche**, weil Du Dich auf [www.newmind.ch](http://www.newmind.ch) dafür registriert hast.

Zugang zum **Tipp der Woche-Archiv**: [www.newmind.ch/archiv.htm](http://www.newmind.ch/archiv.htm)

Weiterempfehlung vom **Tipp der Woche**, bitte nur diesen Link weiterleiten: [www.newmind.ch/empfehlung.htm](http://www.newmind.ch/empfehlung.htm)

Wenn Du Dich vom **Tipp der Woche abmelden** möchtest, dann bitte hier: [www.newmind.ch/abmelden.htm](http://www.newmind.ch/abmelden.htm)