

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

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

Du bist die Ursache!

Du bist die Ursache für das, was Du erlebst und wie Du es erlebst!
Versteh mich recht, das ist keine Anschuldigung. Im Gegenteil!

Wenn Du wirklich verstehst, dass Du die Ursache bist von Deiner erlebten Wirklichkeit, dann erkennst Du, dass die ganze Macht und Kraft bei Dir ist, alles immer wieder zu verändern und Neues zu erschaffen.

Wenn man mit seinem blossen Denken erschaffen könnte, dann hätten alle Menschen was sie wollten und wären glücklich. Oder es wäre ein noch grösseres Chaos auf diesem Planeten, wenn sich alle negativen Gedanken manifestieren würden die in den Köpfen der meisten Menschen herumschwirren. Zu unserem Glück geht das nicht ganz so einfach 😊

Es sind unsere inneren Bilder, Überzeugungen und Glaubensmuster, die wir in der Welt erleben, die unsere Welt kreieren. Die äussere Welt wirkt als ein riesiger Spiegel für unsere innere Welt.

Das ist manchmal etwas schwer zu verstehen. Vor allem dann, wenn man negativen Situationen begegnet, wo man sich sagt: "Das ist doch etwas, was ich wirklich nicht will oder was ich wirklich nicht bin! Wenn die Welt ein Spiegel sein soll, was hat das denn mit mir zu tun???"

Es hat lange gedauert, bis ich begriffen habe, dass genau das, was ich ablehnte, immer wieder in mein Leben trat. Dass genau das, was ich innerlich bekämpft hatte, zu meinem äusseren Kampf wurde. Und dadurch, dass ich mehr Geld haben wollte, ich mir noch mehr Geldmangel kreiert hatte. So bin ich vielen Dingen nachgerannt und von einigen Sachen davongelaufen und es hat nicht wirklich etwas verändert in meinem Leben.

Die Welt da draussen verändern zu wollen, ist so, wie wenn Du den Spiegel verbiegen wolltest. Wie wenn Du mit Tipex einen Fehler auf Deinem Bildschirm korrigieren möchtest. Oder wie wenn Du die Leinwand übermalen würdest um einen Film zu verändern.

Die Veränderung muss also an einem anderen Ort stattfinden! Um das zu bewerkstelligen ist es nötig, dass wir zuerst unsere emotionalen Verknüpfungen und Bewertungen von der Aussenwelt lösen.

Wenn Du die Welt also nicht verändern kannst, dann lass sie doch einfach mal in Ruhe. Akzeptieren einfach mal, wie sie im Moment eben gerade ist. Widerstehe jeder Versuchung, Deine Welt bewerten, verändern oder beeinflussen zu wollen! Mach das zu Deiner täglichen Übung; immer wieder!

Wenn Du Dich ruhig, ausgeglichen oder neutral fühlst, hast Du die Übung gut gemacht und bist mit Deiner Welt in Harmonie. Der Witz ist, dass wenn Du mit der Welt einverstanden bist, dann willst Du sie nicht mehr unbedingt verändern. Und genau das ist der perfekte Zustand, in dem sich die innere Welt der Bilder und Überzeugungen wirklich verändern lässt.

Ist die innere Welt verändert, dann wird sich im Spiegel (in der äusseren Welt) die Veränderung spiegeln, das heisst, die innere Veränderung manifestiert sich in Deiner äusseren Realität. So einfach geht das 😊
Ich hoffe, dass Du mir das alles nicht glaubst und es darum selber ausprobieren willst.

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

1. Lass Die Welt da draussen in Ruhe und entspanne Dich dabei immer mehr. Schlaf jetzt aber bloss nicht ein!

2. **Richte Deine neutrale Aufmerksamkeit in den Bereich Deines Lebens, wo es (neutral ausgedrückt) schön wäre, wenn sich etwas verändern würde. Wie Du inzwischen weisst: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.**
 3. **Darum beobachte jetzt einfach, wie Energie in diesen Lebensbereich fließt und Veränderung entsteht, ohne dass Du willentlich eingreifst. Du bleibst klar in Deiner Rolle als Beobachter/in und hältst dabei Deine Aufmerksamkeit aufrecht.**
 4. **Das Ganze ist ein Bisschen wie Tagträumen. Mach es so lange, bis sich die neu entstandenen Bilder so gut anfühlen, dass Du vielleicht lächeln musst.**
 5. **Entspanne Dich dann 3x täglich für 5 Minuten, sehe die neuen Bilder als Deine neue Realität und nimm die gute Emotion dabei wahr. Jetzt beginnst Du Emotionen zu benutzen um Dir etwas zu kreieren. (In kraftlosen Situationen von früher, wurdest Du von den Emotionen benutzt!)**
 6. **Mach das so lange, bis das Gewünschte im Äusseren in Erscheinung getreten ist.**
- **Nimm immer nur ein Lebensbereich.**
 - **Lass den Kopf, das Denken total aus dem Spiel.**
 - **Das klappt nur, wenn Wünsche und Bedürfnisse, sowie Ängste und Zweifel vollkommen neutralisiert sind durch das Einverstanden sein mit der Welt.**
 - **Nimm Dir genug Zeit dafür! Es lohnt sich!**

Wünsche Dir viele schöne AHA-Erfahrungen damit 😊

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
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 dafür registriert hast.

Zugang zum **Tipp der Woche**-Archiv: www.newmind.ch/archiv.htm

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

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