

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

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

Mitleid oder Mitgefühl?

Bist Du auch ein emotionaler Mensch? Spürst Du auch immer gleich, wie sich eine andere Person fühlt und wie es ihr geht? Oder nimmst Du sogar physische Schmerzen und körperliche, energetische Befindlichkeiten wahr? Es gibt auch Menschen die die Gedanken von anderen wahrnehmen und lesen können? Gehörst Du vielleicht da dazu?

Als ich begonnen habe mit Menschen zu arbeiten habe ich oft, aus unerklärlichen Gründen, Schmerzen an irgendwelchen Körperstellen gehabt. Irgendwann kam ich auf die Idee, dass meine Schmerzen die Schmerzen der Personen sein könnten, die ich gerade behandelte. Durch das Nachfragen hat sich meine Ahnnahe bestätigt. Es kommt auch heute noch manchmal vor, dass ich die körperlichen Schmerzen eines Kunden kurz wahrnehme. Ich verstehe das als Kommunikation von Körper zu Körper, ich nehme die Botschaft bewusst wahr und lasse den Schmerz wieder gehen. Ich habe gelernt, mich nicht mehr länger mit einem Schmerz zu identifizieren und deshalb bleibt er auch nicht bei mir hängen.

Ganz ähnlich funktioniert das auch mit den Emotionen. Ich nehme die Emotionen von einem Menschen wahr, identifiziere mich jedoch nicht damit, sondern nehme sie nur als Information über den inneren Zustand eines anderen Menschen wahr. Dann lasse ich die fremde Emotion wieder los und ich bleibe in meiner Kraft.

Früher, als ich mich noch mit fremden Körperempfindungen und Emotionen identifizierte, dachte ich, das sei Mitgefühl und ich war für diese Fähigkeit sogar ein Bisschen stolz. Erst mit der Zeit wurde mir klar, dass meine Stimmungen eigentlich davon abhängig waren, wie schlecht oder gut es den Menschen um mich herum ging. Das war pure Abhängigkeit, das war Mitleid. Ich wollte damals die Menschen nur deswegen immer Verändern, damit ich mich selber gut fühlte!!!

Mitgefühl, wie ich es heute wahrnehme, beinhaltet gehörige Portionen von Toleranz, Akzeptanz und Liebe. Dabei erlaube ich dem anderen einfach so zu sein wie er/sie in diesem Moment gerade ist. Ohne Bewertung, ohne Ablehnung und ohne bei der anderen Person irgendetwas verändern zu wollen. So bleibe ich in meiner Kraft, in meiner Seelenschwingung, in meiner Liebe und gebe so der anderen Person dadurch die Möglichkeit, auch dorthin zugelangen. Nämlich in seine/ihre Kraft, Seelenschwingung und Liebe.

Damit Du in Deiner Seelenschwingung, in Deiner Glückseligkeit bleiben kannst ist es sehr wichtig, dass Du diesem schönen, inneren Zustand mehr Beachtung schenkst als dem Zustand Deiner nächsten Mitmenschen. Dass Du mit Deiner Seelenschwingung identifiziert bleibst und nicht dass Du Dich mit irgendwelchen fremden Gefühlen zu identifizieren beginnst aus lauter Mitleid.

Mitleid zieht nicht nur Deine Energie runter, sondern auch die Energie der bemitleidenden Person!

Mitgefühl stärkt somit nicht nur Dich, die Akzeptanz und Liebe bringt auch die andere Person wieder in ihre Kraft.

Wie heisst es doch so schön: **LIEBE HEILT!**

Das kannst Du auch gleich üben bei Deinem nächsten Krankenbesuch! Wenn Du und der/die Kranke sich nach Deinem Besuch kraftvoller und freudvoller fühlen, dann hast Du dieses Prinzip verstanden ☺

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

Nimm Dich selber immer klarer wahr. Nimm auch Dein Energiefeld, Deine Aura immer stärker wahr. Spiel in Deiner Vorstellung mit Farben, mit Gold und Silber und mach damit Dein Energiefeld so schön wie nur möglich. Achte dabei auf die Veränderungen in Deinem Körper (vielleicht ein Glücksgefühl in allen Zellen). Sei nicht nur Deinem Körper, sondern immer mehr auch Deiner Energie, Deinem Feld bewusst, welches Dich immer einhüllt und durchfließt.

**Je klarer Du Deine Energie, Dein Feld kennst, je weniger identifizierst Du Dich mit fremden.
Je besser Du Dich selber kennst und weißt was Du willst, je weniger strebst Du nach fremde Ziele und Wünsche.**

Alles Liebe
Toni

Ab November biete ich Kurse an mit "Aktivierung der Seelenschwingung". Geh dafür auf meine Webseite oder klicke direkt auf diesen Link: http://www.newmind.ch/aktivierung_der_seelenschwingung.htm

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