

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

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

Die Zeitlosigkeit jenseits der Dualität.

Was ist dieser innere Zustand der Zeitlosigkeit? Was für einen Nutzen hast Du davon?

Wie Du nun schon weißt, bist Du in diesem Zustand, wenn Du kreativ bist. Kreativität ist eine Eigenschaft der rechten Hirnhälfte. Das Verstandesdenken entsteht in der linken Hirnhälfte. Mit der linken Hirnhälfte beurteilen wir die äussere, physische Welt und checken sie auf eventuelle Gefahren ab. Auch unser Körper wird ständig gescannt, ob alles in Ordnung ist. Der Verstand will alles verstehen und will alles unter Kontrolle haben, weil er denkt, dass er für das körperliche Wohl und Überleben verantwortlich ist. Der Verstand muss umlernen und dazu ist er auch fähig. Mehr darüber in einem späteren *Tipp der Woche*.

Mit der rechten Hirnhälfte werden wir uns der nicht-physischen Welt von Energien, Frequenzen und Informationen bewusst. Damit nehmen wir die Materie, die Emotionen und Gedanken als Energieformen und -felder wahr. Seit Herr Einstein seine Relativitätstheorie entwickelt hat und verschiedene Wissenschaftler die Quantentheorie und Quantenmechanik beschrieben haben, ist bekannt, dass Materie (somit auch unser Körper) zu 99,99% aus Energie besteht und nur 0.01% einen materiellen Teilchencharakter aufweisen.

Wenn Materie also aus mehr Zwischenraum als aus Teilchen besteht, könnte man doch seinen Körper als ein Feld vorstellen mit all den Zwischenräumen, die man nach eigenem Gutdünken füllen kann. Das klingt doch nicht schlecht. Wenn das Verändern dieser Zwischenräume jetzt noch körperlich erfahrbar würde, wäre das nicht ein Beweis dafür, dass Du auf Deinen Körper einwirken kannst so wie Du es Dir wünschst?

Zu diesem Zweck ist es jedoch wichtig, dass Du Dich in diesen kreativen, zeitlosen Zustand begibst. Vielleicht kennst Du das auch als meditativen Zustand, jenseits vom bewertenden Verstandesdenken.

So mache ich es:

Ich beginne immer damit, dass ich meinen Körper, frei von Bewertungen, wahrnehme. - Dann lenke ich meine Aufmerksamkeit auf das Feld um meinen Körper herum. - Dann gehe ich mit der Aufmerksamkeit wieder zum Körper. - Dann wieder auf das Feld um den Körper herum. - So wechsele ich ein paar Mal hin und her bis ich die Konturen von meinem Körper nicht mehr klar wahrnehme und ich mich grösser als mein Körper fühle. Dies ist das Indiz, dass ich nun im gewünschten Zustand bin. Ich nehme mich als Energiefeld wahr.

Jetzt stelle ich mir eine Farbe vor, ein Ort wo ich mich sehr wohl gefühlt habe oder ein Gefühl von Harmonie, Geborgenheit, Liebe, Reichtum, Gesundheit oder Jugendlichkeit und erlaube, dass dieses bestimmte Bild oder Gefühl in mein Feld einfließt und die Zwischenräume ausfüllt. Ich lasse mich einfach davon berühren. Unmittelbar kann ich jetzt wahrnehmen, wie dieses Gefühl in mir ist, durch mich hindurch fließt und mich auch einhüllt.

In diesem meditativen Zustand der Zeitlosigkeit ist meine rechte Hirnhälfte aktiviert und läuft auf Hochtouren. Diese wunderschönen Gefühle, die ich jetzt erlebe, sind keine Emotionen mehr, da ich mich jenseits der dualen, physischen Welt befinde.

Hier benutze ich das Denken nicht zum Bewerten, sondern ich benutze es, um meine Aufmerksamkeit auf das zu lenken was ich mir wünsche, was ich zu erfahren beabsichtige, was ich in mein Leben ziehen möchte. Das Denken bekommt hier eine ganz neue Bedeutung.

Jetzt schwingt mein Feld in einer anderen, meist höheren Frequenz. Das erkenne ich durch die Heiterkeit, das Gefühl von Befreiung und der Liebe zu allem, die in mir hochsteigen. Das ist stets ein so wunderbares Gefühl, dass ich immer lachen muss. Ich genieße diesen Zustand bis zum Abwinken.

Damit sich jetzt mein physischer Körper dieser neuen Schwingung, dieser neuen Frequenz anpassen kann, beginne ich mindestens zehn tiefe Atemzüge zu machen. Dabei wird das kraftvolle Gefühl noch stärker, ich muss noch mehr lachen und mein ganzer Körper beginnt zu kribbeln und richtet sich neu aus. Spätestens da wirst auch Du merken, dass sich etwas in Deinem Körper verändert hat. **Das ist Selbstheilung!**

Dieses schöne, freudvolle Gefühl ist durch die tiefen Atemzüge zu einer Emotion geworden. Nimm den Unterschied dabei wahr! **Nun gebe ich auch meinen Emotionen einen neuen Sinn**, indem ich sie benutze, um meine neuen Bilder mit emotionaler Kraft zu laden, damit sie sich in meiner physischen Welt verwirklichen können. Das mache ich jeden Tag bis zu drei mal, bis die gewünschten Resultate in der äusseren Welt sichtbar geworden sind.

Durch die tiefe Atmung, wo ich mir dem Körper und der physischen Welt wieder bewusst geworden bin, hat sich auch meine linke Hirnhälfte wieder eingeschaltet oder besser gesagt, dazugeschaltet. Die Dualität hat mich wieder. Doch die zwei Hirnhälften sind nun beide aktiviert und synchronisiert. Mein Ziel ist es, immer beide Hirnhälften synchronisiert zu halten. Mir ist es wichtig, wie bei meinem PC, Zugang zu meinen gespeicherten Daten (Erfahrungen und gelerntes Wissen) und gleichzeitig auch Zugang zum Internet (allumfassendes Wissen) zu haben.

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

Geh in den meditativen Zustand jenseits von Zeit und Körperempfindung. (Weißt Du inzwischen wie das geht? Hast Du eine wirkungsvolle Methode für Dich gefunden? Sonst schreibe mir und ich werde Dir noch zwei/drei Techniken verraten.)

Dann mach das, was ich oben beschrieben habe, mindestens 1x am Tag.

Dein Körper gehört zu Deiner physischen Welt und mit dieser Bewusstseinsübung beginnst Du somit einen wichtigen Teil Deiner persönlichen Realität neu zu gestalten.

Wie Du das dann auch auf Deine anderen Lebensbereiche anwendest, erfährst Du das nächste Mal.

Die Welt ist nicht das, wonach es aussieht, sie ist viiiiiieel mehr – Du auch!!

Wünsche Dir viel Heiterkeit bis zum Abwinken ☺

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

