

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

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

Mit Leichtigkeit die Realität verändern.

Beim letzten *Tipp der Woche* ging es mir darum zu zeigen, dass unsere inneren Bilder (Weltbild, Selbstbild ua.) unser Denken steuern. So lange wir unsere inneren Bilder nicht verändern, wird sich auch unser Denken nicht verändern. Wenn wir immer gleich denken, haben wir auch immer die gleichen Gefühle über uns selbst und über die Welt und wir erleben immer wieder das Gleiche. Dadurch werden unsere Überzeugungen auch immer wieder bestätigt. So meinen wir mit der Zeit die Wahrheit über die Welt und das Leben zu kennen. Unsere jetzige Realität bleibt dadurch unverändert und wird durch diese inneren Bilder und Überzeugungen immer wieder genau gleich erschaffen und somit aufrecht erhalten.

Damit wir nicht zu lange an einer Überzeugung festhalten, gibt uns das Leben immer wieder mal einen Wink, oft auch mit dem Zaunpfahl, wenn es Zeit wird etwas zu verändern. Um die inneren Bilder verändern zu können müssen wir das Visualisieren von neuen Möglichkeiten entwickeln und uns aber auch im Loslassen von hemmenden Überzeugungen üben.

Solche inneren Bilder sind immer mit Gedanken (Glaubenssätze) und Emotionen verknüpft und ergeben zusammen das, was man als inneres Programm bezeichnet. Diese Programme laufen meistens unbewusst ab. Wir nehmen dann die äusseren Erscheinungen immer getrennt von uns selbst wahr und können auch nicht erkennen, dass 95% von unserer persönlichen Realität, von unserem eigenen Unbewusstsein kreiert wird.

Es ist nicht unser bewusstes Denken (Verstand) das die äussere Realität (Körper und Lebensumstände) kontrollieren oder sie sogar steuern kann! Obwohl wir es immer wieder versuchen, es funktioniert nicht wirklich! Es ist unser unbewusstes Denken, das diese Fähigkeiten hat.

Indem wir tagein tagaus immer wieder, ununterbrochen die gleichen Gedanken denken (das passiert bei den meisten Menschen und darum kennst Du das sicher auch ☺) werden die inneren Bilder genährt und aufrecht erhalten und somit auch unsere Realität, wie Du inzwischen weißt.

Genau dieses Prinzip können wir für uns nutzen, wenn wir es verstehen bewusst anzuwenden.

Denk einfach einen neuen Gedanken immer wieder und immer wieder. Dieser Gedanke hat zwar keinen direkten Einfluss auf Deine Umwelt, jedoch auf die inneren Bilder und Überzeugungen, die dann schliesslich Deine Realität neu erschaffen. So beginnst Du Deine Lebensumstände neu zu kreieren und zu steuern. Das zu wissen ist sehr wichtig, wenn Du etwas an Deiner Welt verändern willst oder heilen möchtest.

Es ist so sonnenklar, dass wenn Du einen Muskel stärken möchtest, dass Du immer wieder die gleiche Übung wiederholst, bis das gewünschte Resultat eingetroffen ist. Auch wenn Du ein neues Stück auf einem Musikinstrument lernst, wirst Du schwierige Passagen immer wieder üben bis sie wie automatisch gehen. Du wirst mit dem Üben auch nicht aufhören, bis Du mit dem Resultat zufrieden bist. Dann hast Du das neue Musikstück zu einem Programm in Deinem Unterbewusstsein gemacht und wenn Du es spielst, musst Du nicht mal mehr denken.

Spielen wir dann nur noch den neu gelernten Song und die alten Stücke nicht mehr, dann lösen sich diese langsam in unserer Erinnerung auf. So geht das mit all unseren Angewohnheiten, Überzeugungen und Gelerntem.

In diesen Bereichen scheint es so klar zu sein und es tönt auch sehr einfach, warum tun wir uns dann so schwer, wenn wir unangenehme Lebensumstände verändert haben wollen? Es funktioniert doch nach demselben Prinzip!

Wir tun uns schwer darin, weil wir starke Emotionen mit gewissen Lebenssituation verknüpft haben. Wenn keine Emotionen im Spiel sind, dann geht das Kreieren sehr viel leichter. Ein gutes Beispiel dafür ist, einen freien Parkplatz an einem gewünschten Ort zu erhalten. Damit haben viele Leute recht guten Erfolg und warum? Weil so etwas nicht mit grossen Emotionen verknüpft ist und wir dabei nicht unter Druck stehen.

Je leichter wir mit dem Kreieren umgehen, je leichter kann es geschehen.

Beginnen wir also mit dem Kreieren von "leichte Dingen", damit Du langsam Vertrauen in Deine Fähigkeiten gewinnst.

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

Kreiere Dir spielerisch etwas Schönes oder Lustiges!

Wähl Dir etwas aus, das nicht mit grossen Bedürfnissen und Emotionen verknüpft ist.

Stell Dir zum Beispiel vor, wie Du in den nächsten 3 Tagen eine gelbe Rose von jemandem geschenkt bekommst. Wenn Du Dir das vorstellst, dann erlaube Dir überrascht zu sein, weil Du keine Ahnung hast, wie das funktioniert. Sag dir das auch laut oder in Gedanken: "Ich erlaube mir überrascht zu sein, weil ich keine Ahnung habe, wie das funktioniert." (Dadurch gibst Du dem Verstand die Information, nicht darüber nachdenken zu müssen.)

Dann sieh Dich in den nächsten drei Tagen immer wieder eine gelbe Rose halten, weil Du sie bekommen hast. Und nimm auch wahr, wie es sich für die Rose anfühlt, von Dir gehalten zu werden. Hab einfach Freude daran und sei bereit für das Geschenk!

Sei kreativ mit den verschiedensten Dingen. Doch übe jeweils immer so lange mit dem gleichen Gedanken und Bild, bis das gewünschte Resultat im Äusseren eingetroffen ist.

Du kannst Dir auch vorstellen, von einer bestimmten Person in den nächsten 2 Tagen angerufen zu werden und sage Dir dabei: "Ich erlaube mir überrascht zu sein, weil ich keine Ahnung habe, wie das funktioniert." Nimm auch wahr, wie es sich für die andere Person anfühlt, mit Dir zu telefonieren. Bleib immer in der Erwartung gleich angerufen zu werden.

Ich bin gespannt, von Deinen Kreationen zu hören ☺

Wünsche Dir viel Erfolg

Toni

Übrigens: Das versprochene Thema mit dem Verändern der Vergangenheit habe ich nicht vergessen. Es kommt sicher in einem der nächsten *Tipp der Woche*.

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

