

# New Mind

## Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

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

### Unsere Emotionen und ihre Gedanken

Kennst Du das, dass Dich irgend etwas oder jemand geärgert hat und dann drehen sich Deine Gedanken im Kopf? Sie drehen sich in einer Endlos-Schleife über diesen Ärger, immer wieder und immer wieder. Dann ruft Dich vielleicht eine Freundin an und Du bist glücklich über diese Ablenkung. Doch der Ärger plagt Dich weiter und Du erzählst es ihr. Sie geht auf Deinen Ärger ein, sie geht auf die Frequenz Deines Ärgers und schon geht es bei ihr auch los. Sie hat ja auch schon einiges erlebt und erzählt jetzt von ihrem, noch schlimmeren Ärger. Ihr beendet das Telefongespräch und bei Dir dreht es weiter, womöglich noch stärker. Kennst Du das oder so ähnlich?

Was passiert da eigentlich?

Emotionen wollen genährt werden um weiter zu bestehen! Wir erlauben das auch noch mit unseren kreisenden Gedanken!

Du hast gelernt, dass Gedanken Emotionen erzeugen und Emotionen erzeugen wiederum die gleichen Gedanken und diese Gedanken erzeugen wieder dieselben Emotionen.... Der Kreis ist geschlossen und wir sind darin gefangen.

*Welchen tiefen Sinn gibt es darin?* - **KEINEN!**

Es blockiert Deine Energie, Deine Wahrnehmung, Dein Denken, Dein Leben und und und ...

*Wieso passiert es denn?* Wenn Du eine Sache, eine Überzeugung oder Dich selber viel zu wichtig nimmst. So entsteht ein Ungleichgewicht in Deinem System.

*Kann man da wieder raus kommen?* Natürlich, so schnell wie möglich.

*Und wie?* Indem Du es nicht mehr so wichtig nimmst. Indem Du loslässt. Indem Du Dich fragst: "Will ich jetzt Recht haben oder will ich frei sein?" Und dann lass das „Recht haben wollen“ einfach los und entscheide Dich für die Freiheit.

Doch mit der Power-Übung auf der folgenden Seite geht es am schnellsten und es macht dazu noch Spass:

[http://www.newmind.ch/index\\_htm\\_files/freischneiden.pdf](http://www.newmind.ch/index_htm_files/freischneiden.pdf) Ich nenne diese Übung „Freischneiden“.

Am Besten druckst Du diese Übung gleich aus, weil Du sie für diese Woche brauchst. Du kannst sie aber auch auf Deinem PC speichern.

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

**Lese Punkt für Punkt das „Freischneiden“ und mach es gleich. Du kannst dabei nichts falsch machen, ausser wenn Du es nicht machst ☺**

**Mach diese Übung 1 – 5x täglich. Das gibt Dir eine gute Routine. Nimm dazu eine Situation, ein Ort, eine Sache oder eine Person, wo Du Dich nicht sehr glücklich fühlst wenn Du daran denkst.**

**Mit dem „Freischneiden“ neutralisierst Du Deine negativen Emotionen.**

Wenn Du das „Freischneiden“ über eine längere Zeit täglich machst, kannst Du damit Deine emotionale Ebene aufräumen. Es ist noch nicht zu spät für den Frühlingssputz! Dazu nimm, was Dir grad in den Sinn kommt und wenn es Dich nur ein Bisschen belastet. Auch wenn die Emotionen manchmal unklar sind und Du sie nicht recht benennen kannst, dann mach das „Freischneiden“ einfach mit dieser diffusen, unbenennbaren Emotion. Du wirst eine Erleichterung wahrnehmen und Du wirst Dich schon nach ein paar Tagen ganz allgemein freier fühlen.

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 ☺

Wünsche Dir viel staunende Momente.

Herzlichst  
Toni

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.

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.

**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)