

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

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

Es gibt kein Gesetz der Abstossung!

Wenn Du weißt, wie das *Gesetz der Anziehung* funktioniert und Du schon Erfolge damit verzeichnen kannst, weißt Du auch wie wunderbar das ist. Denke daran, dieses Gesetz arbeitet nicht nur bei kleinen Sachen, wie bei der Parkplatzsuche für Dich, es sind damit wirklich grossartige Dinge möglich.

Ich vermute, dass so einige Leute denken, es gäbe auch ein Gesetz der Abstossung. Sie meinen, sie brauchten nur genug wütend zu sein und unbequeme Situationen oder Menschen würden fluchtartig aus ihrem Leben verschwinden. Oder sie brauchten nur genug stark zu kämpfen und Krankheiten oder Geldsorgen würden sich in Luft auflösen.

Es gibt wirklich kein Gesetz der Abstossung. Du kannst also aufhören mit Wut etwas in die Flucht schlagen zu wollen oder etwas zu bekämpfen. Es passiert dabei nämlich genau das Gegenteil. Durch die Wut, den Ärger oder das Bekämpfen, macht man diese unliebsame Sache zu einem festen Bestandteil in seinem Leben, man untermauert sie und nagelt sie fest, oft zu fest. Dabei gibt man der Sache so enorm viel Energie, dass sie wachsen kann und immer grösser wird, bis es ein Riesenmonster geworden ist. Und dann gibt man so einer Sache viel zu viel Macht.

Viele Menschen machen genau das mit ihren Ängsten und sind sich dessen nicht bewusst, dass sie selbst die Angst erschaffen haben und dass sie sie ständig nähren mit ihren angstvollen Gedanken.

Und wie lässt man jetzt eine Emotion, eine Situation oder einen Menschen aus seinem Leben verschwinden? Weder mit Hukupokus noch mit einem Zauberstab. Entzieh dem, was Du nicht, oder nicht mehr haben oder sein willst, einfach Deine Aufmerksamkeit und denke nicht mehr daran. Dann schenke dem, was Dir wirklich wichtig ist in Deinem Leben, Deinen Träumen, Deinen Projekten, die volle Aufmerksamkeit. Du weißt ja, Energie folgt der Aufmerksamkeit und da wo Deine Aufmerksamkeit ist, das beginnt zu wachsen. Dieses Gesetz wirkt bei negativen wie bei positiven Angelegenheiten. Da wird kein Unterschied gemacht.

Warum ist das nicht immer so einfach und warum bleiben wir eher am Negativen hängen statt an dem was wir wollen? Das gibt doch genau dem Energie, das wir nicht wollen! Und dann bleiben wir auch noch gedanklich daran hängen. Wir denken es immer wieder und somit kreieren wir es auch immer wieder. Für viele wird es zur Endlosschleife ☹

Wenn dies geschieht, kannst Du sicher sein, dass Du schon auf Autopilot geschaltet bist, dass Deine Überlebensprogramme auf Hochtouren laufen. Du bist voll im Stress, im Widerstand oder in der Ablehnung. Dabei hast Du eine Situation, eine Geste oder Worte durch negative Bewertung mit starken negativen Emotionen gekoppelt und aufgeladen. Das bringt natürlich Bewegung in Dein Oberstübchen und Deine Gedanken beginnen sich automatisch im Kreis zu drehen. Da haben wir den Salat, den wir aber auf schnellstem Weg wieder los werden wollen.

Zuerst müssen die Emotionen, die die Gedanken ankurbeln und in Bewegung halten, gelöst werden. Das Freischnippen ist dafür eine wirksame Möglichkeit http://www.newmind.ch/index_htm_files/freischnippen.pdf
Zu diesem Thema kannst Du auch in meinem Archiv www.newmind.ch/archiv.htm Tipp Nummer 6 – 9 lesen.

Wenn Du also im Mangeldenken bist und das Bedürfnis hast Dein Leben unter Kontrolle zu bringen, dann ist Dein Bewusstsein nach Negativem und möglichen Gefahren ausgerichtet. Dann wird dem Negativen mehr Aufmerksamkeit, mehr Gewicht gegeben und die aktivierten Emotionen blockieren Dich. In diesem Zustand ist

es fast unmöglich, die Aufmerksamkeit etwas Ungewolltem zu entziehen. Da müssen zuerst die Emotionen gelöst werden.

Bist Du im kreativen Schöpferdenken und Dein Bewusstsein ist nach Unbekanntem, nach neuen Möglichkeiten ausgerichtet, dann hat das Negative kein Gewicht mehr. Dir ist auch bewusst, dass Du mit Deinen Schwingungen, Deinem Frequenzmuster stets Deine Realität kreierst. Du bist in der Liebe und in der Freude. Dann bist Du in einer viel höheren Frequenz, wo Angst und Stress nicht existieren können! Diese Schwingung von Liebe und Freude kreiert Liebe und Freude in Deinem Leben. Es geht so einfach!

Eine weitere kraftvolle Übung, um Emotionen zu lösen:

Nimm Deine Emotion wahr. Wie hoch ist sie auf der Intensität-Skala von 0-10? Wo im Körper ist sie? Werde auch der Grösse bewusst (Aprikose bis Melone), der Farbe und der Dichte.

Nun feure die Emotion mit der Farbe rot an, indem Du rot hinein fließen lässt und die Emotion in eine starke Rechtsdrehung versetzt und sie immer stärker rumwirbeln lässt. (Benutze dabei Deine Hand mit der Vorstellung, wie Du eine Kelle in einem Topf immer schneller schwingst.) (ca. 10-15 sek.)

Jetzt stoppe die Emotion indem Du die Farbe blau hinein fließen lässt, bis die sie total still steht.

Jetzt färbe die Emotion grün und versetze sie in eine steigende Linksdrehung. Je stärker sie dreht, je heller wird das Grün. Bei einem turboschnellem drehen (wie Propeller) wird das Grün zu einem gleissenden Weiss. Schau dem zu, bis sich alles aufgelöst hat. (ca. 15 sek.) (Lass auch hier Deine Hand kreisen mit der Vorstellung, dass Du in einem Topf rührst. Das hilft sehr.)

Erhole Dich für etwa 1 Minute und dann überprüfe, was sich verändert hat, wie hoch die Intensität noch ist. Wenn sie noch nicht auf 0 ist, warte nochmals 5 Min. und überprüfe dann nochmals. Nimm Dir Zeit, manchmal braucht es etwas länger oder mach nach 10 Min. die Übung nochmals.

Probiere es aus. Es ist eine kraftvolle und sehr wirkungsvolle Übung.

Negative Emotionen sind wie Klebstoff, die an Dingen und Gedanken haften. Hohe Intensität an Emotionen ist wie ein ultrastarker Kleber. Bei Intensität Null klebt nichts mehr und ist nichts mehr vorhanden, das geklebt werden könnte.

Sind die Emotionen mal gelöst, ist es unproblematisch, seine Aufmerksamkeit einer Sache zu entziehen, indem man sie einfach auf etwas anderes (vorzugsweise auf einen Wunsch, einen Traum) richtet und dort bleibt, weil es sich schlicht besser anfühlt. Und wie Du weißt, kreierst Du damit Dein Schwingungsmuster neu, das neu Erfahrungen in Dein Leben einlädt.

Irgendwann merkst Du dann auch, das das, was Du verschwinden lassen wolltest, verschwunden ist oder dass es sich zu etwas Besserem gewandelt hat. ☺

Ist doch einfach grossartig! Finde ich schon. Und es ist tatsächlich nicht mal so schwer, oder? Das Ganze soll mit Leichtigkeit geschehen und sogar noch Spass machen!

Wünsche Dir entspannte Glücksmomente.

Herzlichst
Toni

P.S. Wenn Du diese Reise wirklich in die Tiefe führen möchtest, dann empfehle ich Dir ein Tagebuch zu führen. Schreibe jeden Abend in nur zwei/drei Sätzen Deine erstaunlichsten Erkenntnisse auf.

Für Fragen stehe ich Dir 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