

Vertrauen in das eigene Sein

"Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, sich selbst zu entdecken..."

Galileo Galilei

Wir alle suchen manchmal oder sogar oft Anerkennung, Sicherheit, Geborgenheit im Außen, und machen uns dadurch mehr oder weniger von anderen abhängig. Ein alter Spruch aus Indien besagt, "Sei Dir selbst ein Licht!". Wie wir uns selbst stärken und uns so unseres eigenen Lichtes bewusst werden können, beschreibt dieser Artikel.

Ein Baby kommt auf die Welt, und strahlt Liebe aus. Seine großen Augen glänzen und nehmen in allem den göttlichen Kern wahr. Je mehr es mit dem irdischen Leben in Kontakt tritt, desto mehr rückt das göttliche Bewusstsein in den Hintergrund. Um zu erfahren, wie das Erdenleben funktioniert, orientiert sich das Kind an den Erwachsenen. Bald beginnt es zu glauben, dass es sich die Liebe verdienen muss. Es versucht die an ihn gestellten Bedingungen zu erfüllen, um Anerkennung, das Gefühl der Zugehörigkeit und vor allem Liebe zu bekommen. Gelegentlich merkt es aber, dass bei diesem System etwas unstimmig ist, und wird traurig ...

Kennen Sie ähnliche Gefühle? Wie gehen Sie damit um? Wem vertrauen Sie mehr: dieser leisen Stimme in Ihrem Inneren oder den lauten Stimmen im Außen? Es mag gelegentlich schwierig und herausfordernd erscheinen sich mit seinem Innersten auseinanderzusetzen, gibt es doch noch so viel im Außen zu tun. Doch je mehr Sie sich auf sich selbst konzentrieren, und je öfter Sie sich Zeit für sich selbst nehmen, desto glücklicher und erfüllter wird Ihr Leben werden. Allmählich werden Sie auch im Außen weniger tun müssen, da Ihnen alles, was Sie brauchen, zufließt. Synchrone Ereignisse, d.h. zufällige Begegnungen oder

erwünschte Informationen, die Ihnen aus heiterem Himmel zukommen, zeigen Ihnen, dass Sie mit Ihren positiven Gedanken und Gefühlen und Ihrem Vertrauen in Ihr Leben das für Sie Richtige anziehen.

Wie können Sie beginnen Ihre eigene Weisheit zu leben?

Da jeder Mensch einzigartig ist, gibt es verschiedene Möglichkeiten und Wege das Vertrauen in sich selbst zu stärken. Am besten probieren Sie von den folgenden Methoden diejenigen aus, die Sie spontan ansprechen. Sollte es anfangs noch weniger klappen, machen Sie trotzdem weiter, denn "Übung macht den Meister!"

Positive Gedanken und Gefühle

Mit welchen Gedanken und Gefühlen beginnen Sie Ihren Tag? Haben Sie schon einmal bemerkt, dass Sie selbst Ihre Stimmung erschaffen, und somit die Entwicklung Ihres Tages beeinflussen? Begrüßen Sie den neuen Tag und sich selbst mit einem freudigen Lächeln und der Einstellung, dass Sie heute alles schaffen, was Sie wollen. - Machen Sie es also wie die Sonnenblume, und richten Sie Ihren Fokus auf die Sonnenseiten des Lebens.

ICH BIN
gut so
wie ich bin.



Selbstliebe

Ohne Schwächen gäbe es keine Stärken. Beides sind Seiten derselben Medaille. Sie haben somit alles in sich. Es liegt an Ihnen, was Sie leben und stärken möchten. Oft entwickeln sich aus den so genannten Schwächen

erst die wahren Stärken. Wenn Sie sich selbst annehmen können, strahlen Sie Selbstbewusstsein aus. Vertrauen Sie also darauf, dass Sie gut sind, so wie Sie jetzt gerade sind!

Genauso wie ein Baum in Abhängigkeit von seinem Standort bestimmte Stärken und Qualitäten entwickelt und somit einzigartig ist, ist es mit Ihnen. Warum wollen Sie sich daher mit anderen vergleichen, in Konkurrenz treten? Wenn alle im Außen gleich wären, wäre die Welt monoton und eintönig. Doch stattdessen ist sie bunt schimmernd und vielfältig. Jeder Mensch hat seine einzigartige Bestimmung, und bereichert durch sein Sein die Welt. Werden Sie sich bewusst, dass die Welt ohne Sie unvollständig wäre. Das wäre vergleichbar mit einem Puzzle, bei dem ein Stein fehlt.



Affirmationen

Affirmationen sind positive Glaubenssätze über sich selbst. Der gewünschte Zustand ist positiv (d.h. ohne das Wort "nicht") und in der Gegenwart zu formulieren. "Ich bin..." ist der wirkungsvollste Beginn, da man sich damit direkt mit der göttlichen Quelle verbindet.

Beispiele:

Ich bin Liebe. Ich werde geliebt.
Ich bin gut so wie ich bin.
Ich bin wertvoll.
Ich bin mutig.
Ich bin erfolgreich.

Seien Sie kreativ, und finden Sie die für Sie richtigen Affirmationen. Je

öfter Sie sie laut oder leise wiederholen, desto mehr stärken Sie sich damit.

Glaube

Wenn Sie herausfinden möchten, woran Sie glauben, betrachten Sie Ihr Leben. Es spiegelt Ihnen Ihre Glaubenssätze wider. Haben Sie die Meinung wie ein Leben zu sein hat, einmal von anderen ungefiltert übernommen und kaum hinterfragt? Dann erlauben Sie sich jetzt zu prüfen ob bestimmte Lebenseinstellungen und Ansichten (auch und vor allem über sich selbst) wirklich noch zutreffend sind. Denn die Welt ist so, wie Sie denken und glauben, dass sie ist. Glauben Sie also an sich, Ihre besonderen Fähigkeiten und daran, dass Sie alles erreichen können, was Sie sich erträumen!

Selbstlob

Loben Sie sich selbst öfter, und bauen Sie sich dadurch auf. Auch eine Kritik von anderen können Sie entschärfen, indem Sie sich danach im Stillen für etwas (egal was) loben. Dadurch richten Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf das Positive, und Ihre Stimmung steigt wieder.

Aloha

Das aus dem Hawaiianischen stammende Aloha heißt übersetzt soviel wie "lieben heißt glücklich sein mit...". Betrachten Sie Ihr Leben mit den Augen der Liebe. Was auch immer Sie machen, machen Sie es mit Liebe. Dann geht alles leichter. Gibt es etwas, das Ihnen weniger liegt? Vielleicht finden Sie darin etwas, was Ihnen doch Freude bringt. Finden Sie Anreize, um es mit Leichtigkeit zu erledigen.

Freude und Spaß

Haben Sie schon einmal probiert eine Zeit lang nur Dinge zu tun, die Ihnen wirklich Freude bringen? Dabei wird Ihnen sicher aufgefallen sein, wie viel Sie weitergebracht haben, und wie viel Energie Sie dabei hatten. Haben Sie dabei vielleicht sogar gelacht und gesungen, und dadurch Ihre positive Stimmung noch verstärkt? Dann wissen Sie ja bereits, wie Sie sich

selbst helfen können, wenn es Ihnen einmal weniger gut geht. Ein schottisches Sprichwort besagt übrigens, "Engel können fliegen, weil sie sich selbst leicht nehmen."

Zeit für sich selbst

Nehmen Sie sich selbst wichtig, und gönnen Sie selbst täglich etwas Zeit. Machen Sie eine Pause vom Alltagsstress und von Sorgen. Konzentrieren Sie sich auf Ihr eigenes Licht, und stärken Sie sich selbst. Seien Sie selbst der Fels in der Brandung. Wenn Sie in sich ruhen, kann nichts und niemand Sie aus der Fassung bringen. Ihre Familie und Freunde werden bald Ihrem Vorbild folgen.

Innere Reisen

Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus, wobei Sie beim Ausatmen alle Anspannung loslassen. Konzentrieren Sie sich dann auf Ihr Innerstes. Gehen Sie an Orte, die Ihnen Kraft geben oder stellen Sie eine Frage und warten Sie ab, welche Bilder oder Eingebungen dazu kommen. Vielleicht erhalten Sie auch erst nach ein paar Tagen eine Antwort dazu. Je mehr Sie an Ihre innere Stimme glauben und bewusst in Kontakt mit ihr treten, desto besser und klarer werden Sie sie wahrnehmen.

Das Vertrauen in sich selbst stärken ist ein Prozess, der manchmal schwerer und dann wieder ganz einfach geht. Doch es lohnt sich damit weiterzumachen, und wie schon Winston Churchill sagte: "Geben Sie niemals auf!"



Abschließend möchte ich Ihnen ein Glücksrezept mit auf den Weg geben: "Du begrüßt den Tag mit einem freundlichen Hallo, und fragst Dich



Mag. Sabine Potetz

Trainings für Kinder
im Weinviertel

Homepage: <http://lichtkind.net>
Mail: sabine@lichtkind.net

selbst, "Wie geht's denn so?" Dann zauberst Du ein Lächeln auf Deinen Mund, und tust Dir selber Deine Liebe kund. Im Laufe des Tages klopfst Du stolz auf Deine Brust, und lässt los allen Frust. Dein Herz singt dann wieder froh und heiter, und so machst Du voller Freude weiter. Und geht auch mal was schief, holst Du Dich mit einem Lächeln aus dem Tief. Dein Vertrauen in Dich und Deine Fähigkeiten ist groß, drum lässt Du es nie wieder los. So erreichst Du alles, was Du willst und sogar noch mehr, und voller Glück dankst Du dafür sehr."

Bilderquelle:

"Ich bin..." Engelkinder-Kärtchen mit lieber Genehmigung von Conny Wolf: www.seelenengel.at

Literatur-, CD-Tipps:

Conny Wolf & Kurt Hörtenhuber, Bücher von "Oups": www.oups.com
Susanne Hühn, "Traum-Reisen" (CD) (Buchhandel)