



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 5

von Dipl.-Psych. Sylvia Harke

Schlüssel Nr. 5

Negative Gedanken loslassen, gute Gefühle aufbauen.

Wie Du über Dich denkst, bestimmt Dein Leben. Gedanken haben Kraft: Sie können Dich in den Himmel oder in die Hölle versetzen.

Die Menschen streben nach Glück, sie wollen sich wohlfühlen, erfolgreich sein, ihre Träume verwirklichen und in ihren Beziehungen Bestätigung finden.

Dabei haben sie alle möglichen Strategien entwickelt, um sich von ihren negativen Gedanken abzulenken. Sie gehen ins Kino, schauen Fernsehen, gehen ins Restaurant, ins Fitnessstudio, auf den Jahrmarkt, buchen eine Urlaubsreise oder eine Wellnessmassage. Das ist alles gut und schön, doch solange wir uns dagegen sträuben, uns mit der Quelle unserer negativen Gedanken zu beschäftigen, rennen wir vor unseren Schattenthemen davon.

Meist sind es Krisensituationen, die solche negativen Gedanken an die Oberfläche kommen lassen: Bewerbungen, Prüfungssituationen, eine Trennung vom Partner, Arbeitslosigkeit, Krankheit oder der Verlust eines geliebten Menschen. Andere Menschen kommen nicht mit ihrem Erfolg klar. Sie glauben insgeheim, dass sie es gar nicht verdienen, dass alles nur Show ist und das Kartenhaus jederzeit zusammenbrechen wird. In solchen Momenten offenbart sich tief aus dem Unterbewusstsein der Kernglaubenssatz eines jeden Menschen.

In der tieferen Bedeutung des Wortes „Krise“ liegt auch die „Chance“. Du hast in solchen Kristallisationspunkten des Lebens die Chance, die Wurzel Deines negativen Denkens zu erkennen und aufzulösen. Dafür brauchst Du Mut, tief in Dich hineinzuhorchen und Dir klar zu werden, welche inneren Überzeugungen Dich noch immer kleinhalten. Mache Dir ganz bewusst: Die negativen Gedanken, die Du über Dich selbst noch hegst, bilden keineswegs die Realität ab, sie sind stattdessen nur der Widerhall der Vergangenheit und Deine Interpretation dessen, was in Deiner Biografie geschehen ist.





Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 5

Menschen, die sich schon viel mit Mentaltraining beschäftigt haben, können eine regelrechte Angst vor ihren eigenen, negativen Gedanken entwickeln, weil sie befürchten, damit das Unglück anzuziehen. Sie glauben, sie würden durch die Beschäftigung mit ihren eigenen Schattenthemen das Negative manifestieren. Damit entsteht eine Angstspirale, die nicht sehr angenehm ist. Aber es gibt einen Ausweg, ganz sicher! Habe Vertrauen in Dich!

Ein positiver, liebevoller Gedanke hat mehr Kraft als 100 negative Gedanken. Liebe ist die höchste Schwingung im Universum.



Deinem Energiesystem ist es egal, ob die negativen Gedanken bewusst oder unbewusst ablaufen. So oder so haben sie eine Wirkung auf Deine Gefühle. Deshalb ist es keine Lösung, die negativen Gedanken über Dich selbst zu verdrängen oder einfach kosmetisch mit Affirmationen übertünchen zu wollen. Erst, wenn Du das Negative in Dir selbst erlöst hast, wird eine riesige Kraft frei. Die angestaute Energie kann wieder frei fließen. Du musst nichts mehr unterdrücken, verdrängen oder kompensieren, sondern kannst Deine Schattenanteile im Licht der Liebe heilen.

Negative Gedanken sind einfach Anteile von Dir, die sich noch immer von der Liebe abgeschnitten fühlen. Und das schmerzt.

Die gute Nachricht ist: Es gibt eine höhere Kraft als die der Gedanken: Das ist die Liebe! Liebe ist ein Gefühl, ein Seinszustand, der jenseits der Gedanken liegt. Es ist eine Schwingung. Wenn Du lernst, mit Hilfe der Liebe, Deine Gedanken in eine neue Richtung zu lenken, wirst Du eine andere Realität erfahren. Öffne Dein Herz für die Liebe und die negativen Gedanken werden dahinschmelzen, wie Eis in der Sonne. Liebe ist ein warmes Gefühl. Dein Herz dehnt sich aus und Du wirst durchströmt von Annahme, Wohlwollen, Dankbarkeit, Wertschätzung, Akzeptanz und innerem Frieden.

Wenn es Dir noch schwer fällt, Dich selbst im Licht der Liebe zu sehen, mache immer wieder die Übung vom „Inneren Fürsprecher“ aus Schlüssel Nr. 2!



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 5

Übung: Die Erkundung des negativsten Gedanken über Dich selbst

Diese Übung stelle ich in meinem Video Teil 2 vor. Es ist hilfreich, wenn Du mit ganz viel Mitgefühl für Dich selbst an diese Übung heran gehst.

Sei Dir klar: Alle negativen Gedanken, die Du über Dich selbst hegst, sind im Endeffekt nicht real! Doch sie beeinflussen, wie Du Dich fühlst und wie Du Dich in Beziehungen mit anderen erlebst. Es gibt eine stärkere Macht, als diese Gedanken. Das ist die Liebe.

Vervollständige folgende Sätze:

Der negativste Gedanke, den ich über mich selbst habe ist...

Was ich nicht möchte, dass andere Menschen über mich denken ...

**Der Grund warum ich mit Probleme mit ... habe ist...
Ich bin...**

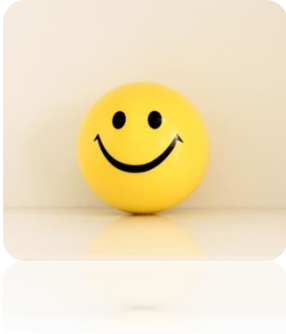
MEIN NEGATIVSTER GEDANKE ÜBER MICH SELBST IST...

Nachdem Du das erkannt hast, atme ganz tief durch! Versuche, die Energien, die jetzt frei werden, NICHT zu unterdrücken, lasse sie frei fließen und mache die Geführte Meditation auf unserer Schulungsseite, die Arno eingesprochen hat.

„Die Liebes-Licht-Dusche“



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 5



Notizen...

Notiere hier Deine Gedanken und Gefühle nach dieser Übung & der geführten Meditation „Die Liebes-Licht-Dusche“.



Die 12 Schlüssel zur Selbstliebe: Schlüssel 5

Übung: Wie Du Dich gut fühlen kannst:

Notiere Dir hier, Tätigkeiten, die Dir ein Wohlgefühl schenken. Diese Tätigkeiten sollten aktiv sein. Zum Beispiel Tanzen, Malen, Schreiben, Yoga, Wandern in der Natur, Lachen usw.

Welche dieser Aktivitäten haben Dir in der Vergangenheit geholfen, Dich gut zu fühlen?

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Nimm Dir nun vor, in den nächsten Wochen mehr von diesen Aktivitäten in Deinen Wochenplan zu integrieren.

Jetzt, wo Du nicht mehr so viel Energie verbrauchst, um Deine negativen Gedanken zu verdrängen, wirst Du noch mehr Lebensfreude damit erfahren und alles noch besser genießen können.

Viel Freude dabei!

