

Hilfe zur Selbsthilfe

Welches sind die Begrenzungen,
durch die der Verstand von der Bewusstheit getrennt wurde?

Die erste ist das Gedächtnis:

- Der Verstand sammelt es, nicht nur das, was du bewusst ansammelst.
- Schon wenn das Kind im Mutterleib ist, sammelt der Verstand.

Dieses Gedächtnis ist nicht nur Teil eines Gehirns,
sondern ein Teil jeder einzelnen Zelle deines Wesens,
jeder einzelnen Zelle deines Körpers.

Denke an: „ Anfang – Mitte – Ende.“

Solltest du dich in einer Situation oder Beziehung gefangen finden,
die Schmerzmuster auslöst,
lass dir dieses unschätzbare Gewährsein zur Hilfe eilen:

- Sobald du Gefahrensignale bemerkst, triff die Wahl zu denken:
„Aha, das ist der Anfang!“
- Schätze umgehend ab, wie lange die Situation wohl dauern mag.
- Wenn du den **projizierten Mittelpunkt** erreicht hast, denke dir:
„Mitte! Schon halbfertig.“
- Wenn du dann schließlich die Tür hinter dir schließt, bestätige:
„Ende.“
- Indem du einen Zeitrahmen um das Erlebnis legst, **befreist du dich selbst**,
um zu entspannen und deinen Witz über dich innerhalb der Situation zu bewahren.
>>> Es lässt dich mit mehr Anmut ausharren,
egal welches körperliche oder emotionale Unbehagen dir begegnet.
Es gibt dir vor allem die Befriedigung, den Kreis erfolgreich zu beenden,
wenn sich die Tür schließt.

Nun musst du es nicht mehr „mit dir mitnehmen“, wenn du gehst.

**Anfang – Mitte – Ende –
wird dich durch die schmerzhaftesten Konfrontationen begleiten,
durch tatsächliche Anfälle körperlichen Schmerzes,
Perioden von Anstrengung
und durch Zeiten von emotionalem Stress.
Du wirst hochzufrieden sein in der ruhigen Sicherheit,
die diese Vorgehensweise bringt.**