

Wie man sich verändern kann...

„ICH überquere Brücken mit Freude und Leichtigkeit.“

- Die Bereitwilligkeit etwas hinter sich zu lassen.
- Bewusstsein kontrollieren!
- Lernen, wie man sich selbst und anderen vergibt und so erlöst ist.

BIN ICH willens, mich vom Bedürfnis z.B. der Kritik (...vom „kritisiert werden“) zu erlösen?

(z.B. bist Du als Kind viel kritisiert worden, so fühlst Du Dich zu Hause, wenn du kritisiert wirst).

➤ So schaffst Du Dir selbst einen Vorhang.

BIN ICH willens zu vergeben?

BIN ICH jetzt von dem Bedürfnis befreit? >>> Überdenke genau Deinen Veränderungsprozess!

Mit Deinen vollen und ehrlichen Gefühlen sprich mehrmals in einen Spiegel:

„ICH (Name) ... BIN mir jetzt im Klaren darüber, dass ICH diesen Zustand geschaffen habe“ - und „ICH BIN jetzt gewillt, mich von dem Verhaltensmuster in meinem Bewusstsein zu lösen, das für den Zustand verantwortlich ist.“

Glaubst Du es ganz wahrhaftig, ohne Lüge, mit innerer Überzeugung und erlaubst Du Dir dieser Knechtschaft aus der Vergangenheit herauszutreten? Ja ? - Nein?

Ist es eine Angst - Dich einzusetzen, ehe Du die Antwort kennst, oder ist es Widerstand?

Dann überwinde ihn und entscheide dich ohne zu wissen, wie. >**Du solltest nur Willens, bereit und fähig sein!**

Die Vernunft des Universums oder dein Unterbewusstsein macht das „wie“ für dich.

Jeder Gedanke und jedes Wort wird jetzt beantwortet.

Jetzt ist der Augenblick der Macht!

Worte sind jetzt Deine Zukunft und der Geist ist das Werkzeug!

Kontrolle des Geistes

Höre auf, die überholten Gedanken zu denken!

z.B.: „Es ist schwierig sich zu verändern!“ >>> Nimm eine geistige Kontrolle vor und sage zum Geist:

„ICH entscheide mich jetzt zu glauben, dass es mir leichter fällt, Veränderungen vorzunehmen!“

Das einzige, was du immer kontrollieren kannst, ist dein gegenwärtiges Denken!

Die früheren Gedanken sind pasè, du kannst nur die von ihnen verursachten Erfahrungen ausleben.

Deine zukünftigen Gedanken sind noch nicht entworfen und du weißt nicht, wie sie sind.

>>> Nur der Gedanke jetzt ist unter Kontrolle!

➤ **Fühle, dass du kein hilfloses Opfer Deiner Gedanken bist, sondern Du bist Dein eigener Herr im Geist.**

Um etwas hinter sich zu lassen, sage:

- 1) „ ICH(Name)....BIN willens!“
- 2) „ ICH löse mich von etwas. ICH befreie mich von jeglicher Spannung. (z.B.: Angst, Ärger, Schuld, Traurigkeit).“
- 3) „ ICH lasse alle früheren Erinnerungen hinter mir.“
- 4) „ ICH lasse alles ALTE hinter mir und bin zufrieden.“
- 5) „ ICH habe Frieden mit mir selbst gefunden, mit dem Lebensvorgang.“
- 6) „ ICH fühle mich beschützt.“

Körperliche Befreiung – loskommen!

Wo im Körper sind die Erfahrungen und Gefühle noch eingeschlossen, unterdrückt?

z.B.: um aufgestauten Ärger loszuwerden, auf Bett oder Kissen schlagen, Tennis spielen, laufen, schreien, usw.

z.B.: Schmerzen in der Schulter. Frage: Was geschieht hier? Was fühle ich? Wie fühlt sich brennen an?

>>> Brennen, Brennen.... bedeutet Ärger. Worüber ärgerst Du Dich? usw.

Mach ein bisschen Krach, befreie den Körper von dem Gefühl und die Schulter ist am nächsten Tag wieder in Ordnung!

Gisela Meyer Im Hirschmorgen 12 69181 Leimen TEL.: 06224-71408 Fax: 06224-921681

gziemeyer@t-online.de

www.kinesiologieberatung.de