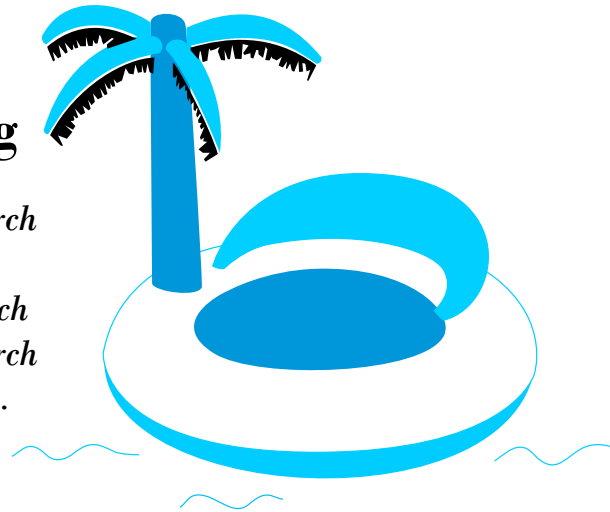


Zeitgeist

Surfen mit dem Gesetz der Anziehung

Anstelle von Horoskopprognosen möchten wir hier die durch die Quantenphysik inzwischen nachgewiesene universelle Dynamik der Realität vorstellen. Jeder Mensch kann durch seine Aufmerksamkeit sein Leben beeinflussen und es durch gezielte Übung mehr und mehr in positive Bahnen lenken.

Werde glücklich – und alle Wünsche können sich erfüllen




Warum wünschst du dir etwas? Wenn du genau hinsiehst und alles einmal beiseite lässt, warum du etwas nicht mehr willst, wirst du im Grunde eines entdecken: Du willst glücklich sein. Du willst etwas, damit du dich wohler fühlst als vorher. Die meisten Menschen glauben: Erst wenn ich diesen Wunsch erfüllt bekomme, werde ich glücklicher. Das Gesetz der Anziehung sagt: Erst wenn du glücklicher bist, wirst du diesen Wunsch erfüllt bekommen – oder sogar besser.

Wir sind es gewohnt, alles zu bemerken und zu bejammern, was nicht stimmt und bemühen uns sehr, dagegen anzukämpfen. Leider beweist die vielfältige Erfahrung vieler Menschen (siehe die täglichen Nachrichten), dass es so nicht wirklich funktioniert. Nur der Kampf wird größer und die Ergebnisse sind nicht wirklich zufriedenstellend. Und sollte doch einmal

etwas vorübergehend geklappt haben, sagen wir uns, dass es der Kampf war, der das bewerkstelligt hat. Doch das ist nach dem Gesetz der Anziehung nicht der Fall. Wenn etwas geklappt hat, dann trotz des Kampfes.

Stell dir vor du willst auf einem reißenden Fluss Kanu fahren. Wirst du dein Kanu gegen die Strömung richten? Ein erfahrener Kanufahrer wird dir empfehlen, es erst gar nicht zu versuchen – die Strömung wird siegen. Du magst ihm entgegenbringen: Ja, aber erst wenn ich mich richtig angestrengt habe, bin ich es wert, anerkannt zu werden. Wenn ich es schaffe gegen die Strömung ans Ziel zu kommen – so wie alle anderen auch im normalen Leben – habe ich eine Belohnung verdient. Sonst wäre ich ja zu bequem. Der Kanuexperte fragt dich dann: Willst du Anerkennung für einen aussichtslosen Kampf? Oder willst du Spaß haben?

Lass dein Kanu der Wünsche von der Strömung tragen. Du hast genug damit zu tun, konzentriert und doch recht locker um Steine und andere Hindernisse zu steuern. Lass dich vom Kanu des Lebens in dein eigenes Abenteuer tragen. Ob es Gedanken sind oder Handlungen: Lass dich tragen vom Strom des Wohlfühlens. Dort wo es leicht geht, und sich gut anfühlt, gib Energie hinein. Dort wo es mühevoll wird – hör auf wie verrückt zu paddeln. Und genieße deine Fahrt auf dem Strom des Lebens mehr und mehr.


 UND WENN SIE INDIVIDUELLE UNTERSTÜTZUNG FÜR IHRE PERSÖNLICHEN WÜNSCHE UND ZIELE MÖCHTEN, VEREINBAREN SIE EIN EINZELCOACHING BEI

Ursula Wenning

Tel.: 07221 - 27 81 98

Mail: ursula.wenning@freenet.de

www.quantum-light-work.com

Wie kann ich meine Ziele und Vorsätze erreichen?

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Und auch wenn wir unser Reiseziel bald erreichen möchten, liegt das Abenteuer doch auch in der Reise selbst. Am besten ist es, wenn du jeden Schritt deiner Reise genießen lernst. Konzentriere dich so wenig wie möglich darauf, wie weit du von deinem Ziel noch entfernt zu sein glaubst, denn das lässt das Erreichen des Zieles noch weiter in die Ferne rücken.

Schließe erst einmal Frieden, dass du da bist wo du bist und dass du die bist die du jetzt bist. Denn egal wie sehr du dagegen wettern magst, im Moment ist es einfach so wie es ist und du fühlst dich besser, wenn du dich so akzeptierst wie du jetzt im Augenblick bist.

Beginne mit den Dingen in Richtung deines Zieles, die dir am leichtesten fallen und würdige es, dass du mehr und mehr in Zielrichtung zu handeln beginnst. Wenn du z.B. den Vorsatz hast, Gewicht zu verlieren, nützt es nichts, wenn du dich mit Gewalt zum Hungern oder zu Sport zwingst. Dadurch kämpfst du. Eventuell nimmst du auch etwas ab, aber nach kurzer Zeit fällst du wieder in alte Gewohnheiten zurück, weil das gegen deine Natur ist, die gute Nahrung braucht und die sich gut fühlen möchte.

Fang also mit kleinen Schritten an, und zwar mit dem, was dir Spaß macht: Tanze z.B. täglich 15 Minuten zu einer tollen Musik. Trinke mehr Wasser. Gehe spazieren und laufe etwas schneller als sonst. Esse ein oder zwei Stücke mehr frisches Obst und/oder Gemüse.

Langsam erschaffst du dir so neue Gewohnheiten, ganz ohne Zwang. Einfach weil du wahrnimmst, dass es Spaß macht und dir gut tut. Und je mehr du dich an die neuen Verhaltensmuster gewöhnst, desto automatischer rücken deine Ziele näher. Und zwar so, dass du keinen Rückfall haben wirst. Keinen Kampf oder Stress. Lass dich auch hier von deinen Gefühlen führen. Wenn du dich gut fühlst, gehst du auf deine Ziele zu. Wenn du dich schlecht fühlst, erschaffst du gerade das Unerwünschte.

Egal was für ein Ziel oder einen Vorsatz du hast, kannst du das Prinzip darauf aufwenden. Viel Erfolg.

Wie bleibe ich in meiner Mitte, so dass ich unbeeinflussbar bin?

Wenn die Meinungen anderer Menschen uns zu wichtig werden, verlieren wir unsere eigene innere Orientierung. Wenn wir versuchen, es allen recht zu tun, machen wir die Erfahrung, dass egal wie sehr wir uns bemühen, es nie genug ist. Und wir selbst sind auch höchst unzufrieden.

„Soll ich etwa ein Egoist werden?“ Ich sage: Ja! Ein gesunder Egoist. Warum machen wir es anderen recht? Weil wir wollen, dass sie uns mögen. Aber ist es dir schon aufgefallen, dass du dich selbst nicht besonders magst, wenn du Dinge tust, die du eigentlich gar nicht tun willst? Und meistens bekommst du von den anderen auch nicht das, was du (vielleicht unbewusst) erhofft hattest und grollst ihnen, weil sie dein „Opfer“ nicht würdigen, ja manchmal nicht mal bemerken.

Sage dir: Nichts ist mir heute wichtiger, als dass ich mich wohl fühle. Schau was dein Herz zum Singen bringt und denke, fühle und spreche danach.

Wenn dich jemand um etwas bittet, fühle in dich hinein ob du es wirklich tun willst. Wenn nicht, lehne es höflich ab. Und wenn es unvermeidbar ist, dann wähle bewusst, dass du es tun wirst. Doch erst einmal für dich selbst. Weil du es so möchtest.

Sei klar. Drücke aus, wenn du etwas möchtest und frage danach. Wenn ein Nein von den anderen kommt ist das in Ordnung. So wie es in Ordnung ist, wenn du Nein sagst.

Mache das Verhalten anderer Menschen für deine Gefühle nicht verantwortlich. Und fordere nicht von ihnen, dass sie sich ändern, damit du dich besser fühlst. Du hast keinen Einfluss darauf, was andere Menschen tun. Aber du hast allen Einfluss darauf, wie du dich darüber fühlst. Lass die anderen so sein wie sie sind und sei du der, der du wirklich bist.

Lerne auch mal Nein zu sagen und sage dadurch Ja zu dir. Und dass jemand einmal mit dir nicht einverstanden ist, ist auch in Ordnung. Nimm nicht alles so persönlich, sondern lerne auch mal über dich selbst zu lachen.

SIE HABEN PERSÖNLICHE FRAGEN ZUM ZEITGEIST, DIE SIE BRENNEND INTERESSIEREN ODER DIE SIE STÄNDIG MIT SICH TRAGENEN?

Dann lassen Sie es uns Wissen! Wenden Sie sich vertrauensvoll an unsere Expertin Ursula Wenning unter wenning@widu-magazin.de oder schreiben Sie uns an WiDu Magazin, Küferstraße 8, 76530 Baden-Baden. Unter den Eingängen werden zwei Fragen ausgesucht und kostenfrei im WiDu beantwortet. Die Redaktion behält sich vor, zu lange Zuschriften zu kürzen. Ihre Anonymität wird selbstverständlich gewahrt.

