



Selbstliebe



*Unser Geist ist ein Geschenk,
wenn wir ihn richtig nutzen!*

Was bedeutet eigentlich „Geist“ in der Aufzählung „Körper, Geist und Seele“?

Natürlich gibt es keine allgemeine Bedeutung für GEIST, denn das legen die Menschen für sich unterschiedlich aus. In meinem Programm bedeutet GEIST **dein Unterbewusstsein und Bewusstsein**, denn da gibt es gewaltige Unterschiede. Mentale Gesundheit wird heutzutage immer wichtiger, vor allem, weil unser Leben immer schneller und hektischer wird und es oft zu viel Input gibt. Zudem ist unser GEIST oftmals noch mit „alten Geschichten“ beschäftigt, die uns im Alltag zusätzlich belasten.

Heute versuche ich Dir, Dein **Unterbewusstsein** etwas näher zu bringen.

Unser Unterbewusstsein kann man mit einem „neuen Laptop“ vergleichen, der bei unserer Entstehung... also schon im Mutterbauch in Betrieb genommen wurde und alles abspeichert. Jede Erfahrung, jedes Gefühl, jeden Gedanken... einfach Alles, was uns „wichtig“ erschien behalten zu werden. Je öfter wir die gleiche Sache erlebten, sahen, hörten und spürten, umso mehr Dateien wurde zu der einen Sache gespeichert. Ganz besonders große Dateien wurden abgespeichert, wenn zu der einen Erfahrung, noch ein besonders großes Gefühl hinzu kam.

Neurobiologisch werden zu jeder Erfahrung Synapsen gebildet. Gibt es zu der Erfahrung noch ein Gefühl, z. B. Schmerz, dann wird die Synapse viel dicker und damit wichtiger.

Ein Beispiel: Als Du das erste Mal auf eine heiße Herdplatte gegriffen hast, da gab es einen riesigen Schmerz. Das bedeutete GEFAHR und Dein Unterbewusstsein baute eine mega große Synapse, damit Du das ja nicht nochmal tust! Wenn Deine Mutter zum Hundertsten Mal sagte: „Wasch Dir die Hände vor dem Abendbrot“, dann wurde keine große Synapse gebaut, denn das war einfach nicht wichtig genug, nicht gefährlich und auch nicht emotional verknüpft.

Was heißt das nun für uns und für den Gehirnsalat in Deinem Kopf?

Das Wichtigste, was Du wissen musst, dass viele dieser Dinge, die Du in Deinem Kopf gespeichert hast, nicht unbedingt „die Wahrheit“ beinhaltet. Sind deine Eltern zum Beispiel nicht gerade liebevoll mit Dir umgegangen und hast Du oft zu hören bekommen, dass Du eh Nichts kannst und immer alles falsch machst, dann wurden diese Sätze, kombiniert mit einem Gefühl zu einer „großen Synapse“ gebaut, weil es Dir weh getan hat. Du hast es aber als negativen Glaubenssatz gespeichert, weil Deine Eltern einfach die wichtigste Bezugspersonen in Deinem Leben waren und Du ihnen alles geglaubt hast, auch wenn das hieß, dass sie Dich klein gemacht haben.

Also... wisse! Du bist nicht das, was man Dir gesagt hat oder wie man Dich behandelt hat, sondern Du bist eine ganz tolle und besondere Frau... ein wunderschönes Wesen mit so viel Liebe in Dir und einer Vision, die von Dir hier in die Welt getragen werden will.

Und jetzt merke Dir: „All die negativen Glaubenssätze gehören nicht zu Dir, egal wie oft Du sie gehört hast und wie sehr sie Dir in Fleisch und Blut übergegangen sind.“ Kannst Du das verstehen? Und ist das nicht erleichternd, dass Du das gar nicht bist, sondern einfach abgespeicherte, falsche Überzeugungen?

Ganz wichtig beim setzen neuer, positiver Synapsen ist es also, dass Du:

1. Den neuen Satz „positiv“ formulierst
2. Ohne Verneinungen, denn das versteht das Gehirn nicht
3. Versuche den neuen Glaubenssatz mit einem „Ich bin...“ zu beginnen, da dies eine der Stärksten Formen ist und es Dir damit auch leichter fällt, es zu fühlen.
4. Ein Gefühl mit dem Satz verbindest und dieses Gefühl beim Denken dieses positiven Gedankens wirklich fühlst und diesen gefühlt am Besten in deinem ganzen Körper oder noch darüber hinaus verteilst. Dein Körper kann nicht wirklich zwischen Wahrheit und Phantasie unterscheiden, wenn Du es richtig gut machst und speichert es dann als positive, neue Erfahrung.
4. Der Alpha-Modus kurz vor dem Schlafengehen. Dieser Modus bringt Deine Sätze und Gefühle direkt ins Unterbewusstsein, also übe gerne direkt vor dem Schlafengehen.
5. Die Kraft der Visualisierung. Stell Dir dich selbst bildlich vor, was Du tust, wenn Du Dich genau in diesem wunderschönen, positiven Gefühl befindest. Mal es Dir richtig aus.

So und nun schnell zu den Übungen, damit Du diese falschen Glaubenssätze los wirst! ☺

Du bist ein Wunderwesen!