



Selbstliebe



Die Spiegelgesetze!

Deine Welt im Außen, spiegelt

Dir deine Welt im Innen!

Wie kann ich denn nun erfahren, was sich in meinem Unterbewusstsein abspielt, d.h. welche negativen Gefühle sind denn noch in mir vorhanden und wie kann ich sie erkennen?

Vielleicht hast Du schon mal von den Spiegelgesetzen gehört. Es ist im Prinzip ganz einfach... deine Außenwelt spiegelt Dir deine Innenwelt. Ganz wichtig, um dieses Spiegelgesetz zu benutzen ist, dass Du zu Dir selbst grenzenlos ehrlich bist, sonst kann es Dir Nichts beibringen. Du musst Dir aber keine Sorgen machen. Es geht hierbei auf keinen Fall darum, Dich bloßzustellen, sondern nur darum, alte, tiefe negative und nicht angenommene Glaubenssätze und Erlebnisse, also gespeicherte Erfahrungen, zu verändern. Und was habe ich schon in einem anderen Arbeitsbogen erklärt? Das Wichtigste ist zuerst, dass Du Dir deiner unterbewussten Gedanken bewusst! wirst. Das ist schon die halbe Miete.

Daher ist es eben auch so wichtig, dass Du ehrlich bist zu Dir selbst. Es bringt Nichts, wenn Du aus Angst sagst: „Ach was, das stört mich nicht.“ oder „nein, so etwas denke ich nie“, wenn es aber doch so ist. Also, wenn Du aus diesem Arbeitsbogen wirklich etwas mitnehmen willst, dann sei ehrlich und Du wirst nur gewinnen.

Jetzt zu den Spiegelgesetzen. Ich habe mir angewöhnt, egal was mir passiert, was mich emotional touched, ob gut oder schlecht, frage ich mich: „Was hat das mir zu tun?“ Und dann kann ich mich durch mein Außen erkennen.

Machen wir mal ein paar Beispiele:

„Boah meine Freundin, die gammelt nur rum. Die macht irgendwie gar Nichts, liegt ständig auf dem Sofa und ihr Lieblingswort ist „chillen“.“

So, was meinst Du hat diese Person für ein Problem? Versuchen wir einmal das Spiegelgesetz anzuwenden. Was? spiegelt sich den bei dieser Frau in ihrer Freundin? Wir stellen uns die Freundin direkt mal als Spiegel vor. D.h. sie sieht sich selbst in ihrer Freundin und meckert darüber, dass diese sich so viel ausruht. D.h. sie sieht sich selbst, wie sie sich ausruht und findet das unmöglich.

Was denkst Du, was diese Frau gar nicht gut kann? Ja, genau... sie kann nicht gut chillen, obwohl sie es bestimmt auch gern mal würde. Vielleicht wurde sie als Kind ständig dazu gedrängelt, alles Mögliche zu erledigen, keine Pause zu machen und vielleicht wurde sie als „faul“ titulierte. Sie würde bestimmt auch gern mal Pause machen, aber sie schafft es nicht, daher regen sie all diese Leute auf, die Pause machen können.

Verstanden? Noch ein Beispiel?

„Ja, meine Kollegin, die schleimt sich ja immer total beim Chef ein, um gut vor dem da zu stehen.“

Was denkst Du, was diese Frau nicht gut kann? Ja, sie kann einfach nicht gut auf andere Leute zugehen und schafft es nicht offen zu sein und auch einfach mal durch Bekanntschaften und z.B. Vitamin B Vorteile zu haben. Dadurch, dass diese Kollegin das tut, sieht sie immer ihre Schwäche und das regt sie auf. Sie sagt sich, dass muss ja schlecht sein. Dadurch versucht sie es zu schaffen, ihre Schwäche nicht als Schwäche fühlen zu müssen.

Es geht auch positiv: „Oh, die ist so selbstbewusst und bekommt alles hin, was sie will. Das bewundere ich total.“

Was ist mit dieser Frau los? Ja, sie spiegelt ihre Wünsche, wie sie auch gern wäre, in dieser anderen Person, die das schon erreicht hat. Was heißt das für uns? Es heißt, wenn wir jemanden beneiden, ist das nichts Schlechtes, sondern es zeigt einem unsere Sehnsüchte auf, wie wir auch gerne wären. Und das kann eine große Motivation sein.

NUN ZU DIR! ☺

*Dein Universum spiegelt Gut und
Schlecht! Du entscheidest durch
dein Innenleben!*