



Selbstliebe



Unterbewusstes Schöpfen!

Das Problem mit dem Dauerschöpfen!

So, nun hast Du schon viel darüber gehört, wie Du Dir etwas Positives schöpfen kannst. Aber es gibt ein kleines Problem an dieser Sache und das ist:

„**Du schöpfst die ganze Zeit!** Jeden deiner Lebensmomente. Bei jedem Deiner Gedanken. Bei jedem Gefühl, dass Du verstärkst und damit Dein Signal an das Universum schickst.

Und wir hatten ja auch schon das Thema Unterbewusstsein... weißt Du noch, wie Du das Unterbewusstsein sichtbar machen kannst? Ja! Genau, indem Du Dich beobachtest und nicht einfach nur dahin lebst. Indem Du Dir „bewusst“ machst, WAS du denkst. WAS Du fühlst. Und am Besten noch, warum das so ist. Nun ist es beim Schöpfen so, dass man sich viele positive Dinge schöpfen kann. Wenn man aber gleichzeitig lauter negative Gedanken schöpft... was passiert dann? Ja, genau. Sie heben sich gegeneinander auf, d.h. es passiert gar Nichts. Im Schlimmsten Fall hast Du sogar mehr negative, als positive Schöpfergedanken. Worauf musst DU also achten? Es gibt einige Dinge in Deinem Leben, die Dich automatisch zum negativen Schöpfen bringen... was könnte das sein? Ja, es sind alle Dinge, die Dich umgeben, weil Du automatisch mit ihnen in Resonanz gehst, d.h. Du reagierst darauf. Mir sind dazu vor einigen Jahren mal ein paar wichtige Gedanken gekommen, die ich jetzt mit Dir teilen will:

1. MUSIK!!!

Für mich ein immens wichtiges Thema, denn ich höre sehr viel und sehr gerne Musik. Und gerade bei Musik hören und am Besten noch mitsingen, musst Du richtig Acht geben. Vielleicht kannst Du dir schon denken, warum. Genau, es gibt ja unterschiedliche Texte, die unterschiedliche Emotionen in uns wecken. Hörst Du zum Beispiel gerade ein trauriges Liebeslied, in dem gesungen wird „und ich fand meine große Liebe nie“... und Du bist gerade in dieser Stimmung, singst mit und „fühlst“ auch noch mit... was denkst Du, hat das für Auswirkungen auf Dein Schöpfen? Ich glaube, ich muss das nicht tiefer erklären. Das erklärt sich von selbst. Dasselbe gilt für englische Lieder, die ich mitsinge. Vielleicht weiß Dein Bewusstsein nicht mehr genau, was jedes Wort heißt, aber wenn Du Englisch in der Schule hattest, dann weiß es Dein Unterbewusstsein. Hast Du denn schon mal darauf geachtet, was Du mitsingst... ob deutsch oder englisch? Weißt Du, was Du da die ganze Zeit schöpfst?

2. FERNSEHEN!!!

Was schaust Du eigentlich für TV Sendungen? Geht es darin um Mord und Totschlag oder am Besten noch um Krankheiten? Und denkst Du beim Fernsehen nicht auch darüber nach? Bist Du nicht fast sogar im Film mit drin und fühlst Du nicht auch Gefühle, wie z.B. Bedrückung, Angst, Ohnmacht, Trauer?

All diese Emotionen machen etwas in Dir! Nicht nur, dass sie deinen gesamten Organismus beeinflussen, sondern sie „schöpfen“... und Du darfst Dir jetzt wieder vorstellen, WAS genau diese Dinge dir schöpfen.

Nachrichten schauen... gibt es dort nicht nur negative Schlagzeilen? Was macht das mit Dir? Ich kann nur von mir reden... mich zieht das total runter und ich schaue schon lange keine Nachrichten mehr. Auch habe ich den Fernseher vor 4 Jahren abgeschafft und ich schaue nur ausgewählte Dinge über den Laptop

3. SOCIAL MEDIA

So spannend das auch manchmal ist, sich Stories und Posts anzuschauen, wie viel Zeit verbringst DU damit und wieder die Frage... was macht es mit Dir und was schöpferst Du dadurch. Welche Emotionen kommen in Dir hoch, wenn Du dich damit beschäftigst... welche Gedanken.

Vielleicht wäre es jetzt der richtige Moment dies alles zu überprüfen und einige Dinge auszusondern. Was meinst Du? Na, dann los. Auf zu den Aufgaben. ☺

Du schöpferst in jedem Moment!