

Der Körper ist nur ein Teil unseres Systems. Wie entgifte ich meinen Geist und meine seelischen Strukturen?

In dem du dich positiv programmierst! Dies geht hervorragend mit Affirmationen und mit selbst erzeugten Glaubenssätzen, Überzeugungen und Absichten.

Überlege einmal: Wie fühlst du dich, wenn du glücklich bist? Wie geht es dir wenn du dich freust? Wie sieht dein Tag aus, wenn du euphorisch und voller positiver Energie durch das Leben tanzt?

Positive Energie lässt sich sehr leicht und vor allem schnell erzeugen. Man braucht dafür die richtigen Techniken, das ist klar, aber hat man erst einmal verstanden wie man sich selbst wieder von Belastungen befreit, um in Freude, Harmonie und Liebe mit sich und seiner Umwelt zu sein, gelingt es immer öfter, in absoluter Freiheit und Hochschwingung durch den Tag zu gehen. Hier ein paar kleine Tipps und Techniken dazu:

**LASS LOS WAS DICH KAPUTT MACHT!**

Wir alle haben Dinge, Personen und Umstände in unserem Leben, die uns sorgen. Die uns traurig stimmen, die uns verzweifeln lassen, die uns wütend oder hilflos machen und vor denen wir manchmal gerne kapitulieren würden. Doch nur, weil wir uns mit dem Gedanken tragen aufzugeben, nachzugeben, uns zurückzuziehen, uns einzuigeln und uns in unserem Elend zu suhlen, verschwinden diese Gegebenheiten nicht automatisch. Sie bleiben genauso störrisch in unserem Leben wie zuvor, wenn wir sie weiter "umschiffen".

Manche Dinge können wir nicht beeinflussen! Sie werden von außen an uns heran getragen, sie sind Teil unseres Schicksals, sie geschehen durch Dritte und auch wir sind davon betroffen und und und...

Wenn du negative Energie von außen verspürst dann trenne die Verbindung! Du selbst bestimmst, wer dich erreichen darf, wen du an dein Inneres lässt und wen nicht. Lass einfach los! Stell dir die Person vor, die dich negativ beeinflusst oder die Situation, von der du gequält wirst und lass sie los! Lass sie davon schweben und spreche es laut aus: ICH LASSE DICH LOS! ICH BIN FREI VON DIR UND DEINEN EINFLÜSSEN! ES WIRD SICH EINE LÖSUNG ZEIGEN, MIT DER WIR BEIDE DAUERHAFT IN DEN FRIEDEN FINDEN! ICH FINDE EINEN WEG, WIE ICH DIESES / JENES / DIE HERAUSFORDERUNG ANGEHE, ICH ERSCHAFFE EINEN KANAL FÜR ALL DIE EMOTIONEN, DIE ICH TRANSFORMIEREN MÖCHTE! Lass all deine Gefühle in diesen Kanal fließen und lass los.

Genauso ist es mit Situationen, Steinen, die auf deinem Weg liegen, die du gerade nicht beeinflussen kannst oder von denen du weißt, dass sie dort liegen, aber du noch nicht an dieser Stelle des Weges angekommen bist. Diese Steine auf deinem Weg sind also noch nicht in Reichweite und trotzdem quälst du dich schon damit, wie du diesen Stein aus dem Weg bekommen sollst, obwohl du noch keine Ahnung hast, wie der Stein aus der Nähe betrachtet überhaupt aussieht. Wie schwer ist er? Wo liegt er ganz genau? Stellt er überhaupt ein Hindernis dar oder ist er vielleicht ein Symbol einer Lebensaufgabe?

Was ich damit ausdrücken möchte: **LASS DIR ZEIT!**

Dinge, die du jetzt an diesem Tag, in diesem Moment, zu deiner heutigen Zeit nicht verändern kannst, die belässt du in ihrer Zeit. Hast du für die Herausforderung, für das quälende Gefühl, für das weitere Vorankommen keine sofortigen Impulse, Eingaben, Lösungen und Hilfestellungen parat, dann wende dich ab von diesen Dingen und sage dir: Was ich jetzt nicht verändern kann, darum kümmere ich mich später / ein anderes Mal. Und auch diese Gedanken und Emotionen

lässt du los in dem Vertrauen darauf, dass die geistige Welt dir genau diese Situation, das Gefühl, die Herausforderung wieder vor die Nase hält, wenn es soweit ist. Wenn du diesen Umstand zu deinem Seelenwohl verändern kannst. Nicht früher und auch nicht später. Lass den Verstand beiseite und vertraue auf dein Herz. Lass dir die Freiheit dein Leben, deinen Tag so zu genießen und mit dem zu füllen, was dich im Moment glücklich macht und was du händeln kannst. Die Aufgaben, die du meistern "musst", gehst du von selbst kraftvoll an! Dank deiner schöpferischen Kräfte und der lieben Jungs und Mädels von "OBEN".

Schließe deine Augen und denke an all das, was dich gerade mit Freude erfüllt. Was gibt es in deinem Leben, was dich erfreut? Was liebst und genießt du? Das kann die kleinste Kleinigkeit sein, die für dich persönlich aber von immenser Bedeutung ist. Lass es zu, dass du dich freust, auch wenn nicht alles in deinem Leben in perfekten Bahnen verläuft.

Wir sind nicht "Bruce Allmächtig"! Keiner von uns kann einfach nur immer alles gleichzeitig gut und perfekt händeln, aushalten, aufarbeiten, regeln und analysieren. Das ist auch nicht der Plan. Das ist lediglich dein EGO-ICH! Dein Verstand, der dir suggeriert, dass es dir besser geht, wenn du alle Steine gleichzeitig von deinem Lebensweg geräumt hast. Doch keine Sau schafft das! Ehrlich! Hast du den Arm voller Steine und einen Platz zum abladen gefunden, dann wirst du auf den nächsten Metern erkennen, dass in der Ferne neue Steine auf dich warten.

Nimm sie als Lebensaufgabe an! Wie bei einer Prüfung mit anschließendem Gewinn bei Bestehen. Du weißt nie, was hinter dem Glückstürchen ist, durch das du gehst, wenn du eine Lebensaufgabe gemeistert hast. Die kann klein sein oder aber riesig und sich überwältigend anfühlen. Sei dir gewiss: Gott gibt dir nur so viel auf, wie du tragen kannst! Niemals mehr!

Ich wünsche dir eine reinigende und erfrischende Zeit!

Herzliche Grüße

Horst

