



NEUPROGRAMMIERUNG

Im folgenden Kapitel geht es speziell um das Thema Loslassen und das Umgestalten alter Glaubenssätze. In diesem Rahmen kann auch das Unterbewusstsein neu programmiert werden und somit das Bewusstsein. Damit wir dieses Projekt erfolgreich angehen können, bedarf es im Vorfeld einer kleinen Reise in die Welt des Unterbewusstseins. Das Unterbewusstsein und das Tagesbewusstsein können wir uns als einen Raum vorstellen. Es gibt verschiedene Arten von Räumen, die einfach da sind, wie zum Beispiel Freude, Schönheit, Erfüllung und so weiter.

Was wir bewusst wahrnehmen, können wir in der Regel erklären und kategorisch in die Welt des Logischen einordnen. Im Grunde stellt dieser Raum eine Art riesiges Speichermedium dar, das seit Beginn unserer Existenz Informationen und Eindrücke aufgenommen und abgespeichert hat. Vielleicht hast du in deiner Kindheit mal ein negatives Erlebnis mit lauten Stimmen gehabt. Das Unterbewusstsein hat dann folgende Verbindung abgespeichert: Laute Stimmen bedeuten Gefahr!

Andere Menschen assoziieren mit lauten Stimmen etwas ganz anderes, vielleicht Geselligkeit oder Vitalität. Dies ist nur ein Beispiel von vielen und soll verdeutlichen, wie das Unterbewusstsein arbeitet. Viele Menschen fühlen sich wertvoll, wenn sie teure Kleidung oder Möbel kaufen. Sie verbinden damit Selbstliebe und Selbstachtung. Auch hier handelt es sich um eine Programmierung, die oft schon in ganz jungen Jahren angelegt wird. Nicht selten arbeiten auch Werbe- und Marketingexperten mit solch manipulativen Botschaften. Dem Kunden wird zum Beispiel suggeriert, es würde ihm besonders gut in seinem Leben gehen, wenn er dieses oder jenes Produkt besitzt. Von allen möglichen Seiten werden wir von Kindheit an beeinflusst und merken dabei kaum, wie viele dieser Einflüsse uns fortwährend begleiten.

Das in der Vergangenheit aufgenommene Programm läuft quasi ständig im Hintergrund bzw. Unterbewusstsein ab. Ganz wichtig zu verstehen ist: Das Unterbewusstsein bewertet und prüft nicht! Du wirst jeden Tag von

deinem Unterbewusstsein gesteuert, ohne dass du groß darüber nachdenken würdest. Du stehst auf, trinkst etwas, machst dich für den Tag fertig und so weiter. Man muss sich nicht für jede dieser einzelnen Handlungen bewusst entscheiden, sondern man führt sie einfach aus. Allein an dieser Tatsache erkennen wir, dass das Unbewusste viel mit Routine zu tun hat.

Um also bewusst mit dem Unbewussten in Kontakt zu treten, gilt es, Routinen zu erkennen und immer wieder mal abzuändern. Außerdem kannst du dich quasi selbst neu programmieren bzw. dein altes Programm überschreiben. Womöglich wurdest du schon öfter mit dem Thema „Loslassen“ konfrontiert und hast dich dabei gefragt, welche Dinge du überhaupt loslassen solltest und wie das genau funktioniert. Vielleicht sorgt der Begriff Loslassen auch für Verwirrung, denn könnte das nicht bedeuten, die Festplatte im Unterbewusstsein würde gelöscht werden?

Das scheint kaum möglich zu sein, daher ist der Gedanke des Überschreibens statt Löschens vielleicht hilfreicher für dich. Die Vergangenheit gehört zu unserem Leben, nur sollte sie keinen Einfluss auf uns haben. Anstatt sie also völlig loslassen bzw. umprogrammieren zu wollen, können wir sie auch annehmen und akzeptieren. Grundsätzlich geht es darum, neue Kapitel für unser Leben zu schreiben. Immer wieder die alten Kapitel zu lesen, wird auf Dauer ohnehin enorm langweilig. Das Thema Liebe ist besonders gefragt, wenn es ums Loslassen geht.

Statt also an alter Liebe krampfhaft festhalten zu wollen, erkenne sie für die Vergangenheit an. Ärgere dich nicht über vergangene Missverständnisse und etwaige Interessenkonflikte. Einfach loslassen reicht nicht, du musst dir überlegen, was du von der Zukunft erwartest und dazu passende Glaubensmuster kreieren. Der Clou daran ist: Auch wenn du zunächst von den Glaubensmustern nicht so ganz überzeugt bist, wird dein Unterbewusstsein sie dir mit der Zeit abkaufen. Denn du weißt ja jetzt, dass das Unterbewusste keinen Wahrheitsgehalt prüft und auch nicht bewertet.

Nimm die Gegenwart an, so wie sie ist und übe dich täglich in Dankbarkeit und Vergebung. Nicht nur anderen kannst du vergeben, sondern auch dir selbst. Wir alle machen Erfahrungen, ob sie uns nun positiv oder negativ erschienen. Es ist, wie es ist. Überlege am besten, was dich im Leben

tatsächlich glücklich macht und erstelle ein Visionboard dazu. Wenn du dich gezielt dazu entschlossen hast, alte Denkmuster loszuwerden und dein Unterbewusstsein neu zu programmieren, kannst du dich an eine bestimmte Reihenfolge halten, um Schritt für Schritt dein individuelles Konzept zu kreieren.

Ein Softwareentwickler entwickelt ein neues Programm auch nicht über Nacht, zumindest nicht in der Regel. Also nimm dir Zeit und halte die einzelnen Schritte gerne schriftlich oder als Memo in deinem Handy fest. Das Smartphone hast du meistens bei dir und daher kannst du es auch wunderbar zur täglichen Erinnerung und als Tool zur Programmierung nutzen. Zunächst einmal visualisierst du deine Ziele.

Das heißt, du definierst sie nicht nur, sondern stellst dir genau vor, wie es sich anfühlt, wenn du sie bereits erreicht hast. Wenn du Bilder für die Umsetzung deiner Ziele nutzt, kannst du einfacher dein Leben kreieren. Das ergab eine Studie der Michigan State University. Bei diesen Bildern kann es sich um realistische oder auch um geistige Bilder handeln. Dabei benötigst du nur etwa 10 Minuten täglich, um deinem Unterbewusstsein wirksam neue Inhalte einzuprägen. Wichtig ist vor allem, dass dies regelmäßig, also so gut wie jeden Tag geschieht.

Du kennst sicherlich die Volksweisheit bezüglich der Macht der Gewohnheit. Mache dir daher gerne die Macht der positiven Gedanken und Bilder zur Gewohnheit und somit zu Eigen. Im Übrigen ist es sehr wichtig, dass du liebevoll zu dir selbst bist. Vielleicht hast du schon die Erfahrung gemacht, dass wir selbst unser größter Kritiker sein können. Interessant ist die Erkenntnis, dass wir gewisse Ecken und Kanten der Persönlichkeit bei anderen viel leichter annehmen können als bei uns selbst. Also, auch wenn Selbstoptimierung stark im Trend liegt und dir großen Mehrwert bietet, gilt es doch, nicht das Menschsein an sich zu vergessen. Sei also großzügig mit deinen Mitmenschen und mit dir selbst und erfreue dich einfach deiner neuen, positiven Freiheit. Dabei darfst du dich gerne daran erinnern, was du bisher in deinem Leben erreicht hast und kannst dich auch besonders auf intensive und schöne Momente konzentrieren. Diese kannst du immer wieder erleben, wenn auch anders definiert und umgesetzt.



Dankbarkeit

DANKBARKEITSÜBUNG

Dankbarkeit ist eine der stärksten Energien, die uns für die Entwicklung wahrer Glücksgefühle und wahrer Liebe frei zur Verfügung steht. Dankbarkeit ist eine der stärksten Energien, die uns für die Entwicklung wahrer Glücksgefühle und wahrer Liebe frei zur Verfügung steht. Sie ist gewissermaßen der erste Schritt, den wir machen sollten, um mit den Herausforderungen des Alltages besser umzugehen und unsere Vision von einem mutigen und glücklichen Dasein endlich wahr werden zu lassen. Wenn du täglich für alle erdenklichen Dinge in deinem Leben dankbar bist, wirst du zu den Menschen gehören, die die unendliche Weisheit des Universums hautnah spüren können. Je dankbarer du bist, desto mehr positive Dinge werden sich in deinem Leben ereignen.

Du willst womöglich wie ich ein eigenes Unternehmen aufbauen und die täglichen Herausforderungen mit mehr Leichtigkeit meistern? Dann möchte ich dir raten, die Dankbarkeit als eine Art Magier zu betrachten, der deine Gedanken wahr werden lässt. Nach dem Gesetz der Anziehung kannst du alles anziehen, was du dir sehnlichst wünschst, sei es ein neuer Job, mehr Geld, ein schickes Haus oder eine bessere Gesundheit. Je mehr Dankbarkeit du für eine Sache empfindest, die du gerne haben möchtest, desto eher wird das Universum darauf antworten.

Indem du dankbar bist, befindest du dich auf einer positiven Frequenz, die deine Gedanken in die Tat umsetzt. Es beantwortet deine Liebe auf magische Weise, ganz gleich, was du dir gerade wünschst. Schreib die Dinge auf, die du dir herbeisehnst und sei dankbar dafür. Der Trick dabei ist, die Wünsche so aufzuschreiben, als hättest du sie bereits. Anstelle von „ich werde“ solltest du deine Sätze mit „ich habe“ oder „ich bin“ beginnen. Natürlich solltest du auch immer für die Dinge dankbar sein, die dich täglich umgeben. Dies können zum Beispiel der Strom aus der Steckdose und das fließende Wasser sein, das aus dem Wasserhahn kommt. Oft nehmen wir diese Dinge als selbstverständlich hin, anstatt uns tagtäglich dafür zu bedanken. Durch

diese Praxis kannst du mehr Glücksgefühle entwickeln, die dir bei der Realisierung deiner Visionen und Wünsche behilflich sein können.

Jeden Tag solltest du es dir zur Gewohnheit machen, schon im Voraus für die Dinge des Tages dankbar zu sein. Fülle deine Gedanken mit Liebe und spüre die Dankbarkeit bei jedem Schritt in deinem Herzen. Das Universum ist eine unendliche Quelle der Weisheit, die dir alles gibt, was du dir erträumst. Um deine Dankbarkeit zu verstärken, kannst du die Sätze, die du aufschreibst, auch laut aussprechen.

Um täglich motiviert und dankbar zu bleiben und mutig voranzuschreiten, kannst du auch gerne mein Dankbarkeitsbuch nutzen. Es zeigt dir, wie du mehr Dankbarkeit entwickeln kannst, indem du lernst, die alltäglichen Dinge wieder zu schätzen.

Ich möchte allen Menschen auf diesem Planeten weitergeben, dass ihr Dasein viel glücklicher sein kann, wenn sie sich in Dankbarkeit üben. Bleib motiviert und spüre die unendliche Kraft in dir, mit der du dein persönliches Glück finden kannst.