



Das Leben gestalten

In diesen Prozess kann ich jederzeit einsteigen. Die einzige Bedingung ist, dass ich bereit bin, Neues auszuprobieren.

Alles andere würde bedeuten, ich folge einem Programm, das ich schon kenne.

Fühlt sich mein Leben in allen Bereichen für mich perfekt an, spricht da auch nichts dagegen. Das wird aber für alle, die ehrlich mit sich selbst umgehen, nie passieren.

Wir sind als Menschen mit der genetischen Grundlage geboren worden, uns permanent weiterzuentwickeln. Jede Zelle unseres physischen Körpers wird nach einer gewissen Zeit ersetzt.

In welche Richtung diese Erneuerung geht, ist an mein Bewusstsein gekoppelt. Je bewusster ich durchs Leben gehe, desto leichter wird es.

Was ist denn Bewusst Sein eigentlich genau?

Bewusstes Sein bedeutet für mich, **ich bin neugierig**.

Stell dir einfach mal die Frage: „Was macht mir Freude?“ – **UND** suche **nicht** nach einer Antwort, sondern **werde dir bewusst darüber**, was dir von den Dingen, die du jeden Tag tust, Freude macht.

Es spielt keine Rolle wieviel Freude du empfindest oder wie lange die Freude anhält! Manche Situationen lassen uns in Freudentränen ausbrechen. An die erinnern wir uns noch nach Jahren.

Es gibt aber sehr viele Situationen, in denen ich mir der Freude nicht bewusst bin – z.B. Steine ins Wasser werfen, Seifenblasen machen, lecker essen, warm duschen, mit einer lieben Freundin plaudern, den Hund streicheln, etc., etc., etc....

Dahinter versteckt sich das Muster, Freude an Vorstellungen zu knüpfen.

Es gibt Dinge im Leben, die machen Freude und es gibt Dinge, die machen keine Freude.  Diesem Muster zu folgen ist das Gegenteil von Bewusstsein.

Bewusstes Sein bedeutet für mich auch, **ich beobachte mich**.

In dem Moment kann ich aufhören, mich und meine Umgebung zu bewerten. Ich erlebe mein Leben, anstatt es kontrollieren zu wollen.

Wenn aber festgelegt ist, was Freude auslöst und was nicht, kontrolliere ich meine Gefühle über den Verstand.

Für meine Wahrnehmung steht dann im Vordergrund, in der Umgebung nach Bestätigungen für meine Überzeugung zu suchen.

Sobald diese Art der Wahrnehmung meiner Welt zur Gewohnheit geworden ist, fühle ich mich "getrennt" von der Möglichkeit, selbst Einfluss zu nehmen.

Die Vorstellung, ich kann Freude nur empfinden, wenn bestimmte Gegebenheiten herrschen, wird dadurch noch bestätigt.

Meine Umgebung immer so gestalten zu müssen, dass sie mir Freude macht, kann auf Dauer sehr anstrengend sein. Vor allem wenn Personen oder Situationen sich meiner Vorstellung nicht anpassen!

Dann fühle ich mich machtlos. Das gleicht einem energetischen Supergau.



So möchte sich niemand fühlen, der sein Leben selbst gestalten möchte!

Ganz zu schweigen vom Unterbewusstsein, das auf die jeweilige Frequenz reagiert, um dem Gesetz der Anziehung gerecht zu werden.

Der erste Schritt, die Gestaltung des eigenen Lebens in die Hand zu nehmen, besteht also darin, das innere Erleben über die antrainierte, automatisierte Reaktion auf die Umgebung zu stellen!

Ich ersetze
Ernsthaftigkeit und
Strenge

durch

Sensibilität, Kreativität
und Freude

Kurz gesagt: sei neugierig, beobachte dich und hab Spaß dabei!

Hab eine wundervolle Zeit!

Carola

Fortsetzung folgt