ORIENTIERUNG FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN & SELBSTERKENNTNIS

ICH ICH ICH ICH SEIN SEIN

Sobald es in dir ruhiger wird

1 BEWUSST-WERDUNG

Bewusste Registrierung von
Leid, Schmerzen, Ängsten, Sorgen, Konflikten, Lebenskämpfen

Entscheidung

Du triffst die eiserne Entscheidung, diese Zustände ein für alle mal zu beenden

2 SELBST-VERANTWORTUNG

Entschluss

Du übernimmst die Verantwortung für deine Gefühlszustände und weißt, dass nur du selbst dein Leben ändern kannst, um in deine Kraft zu kommen und dein Sein zu realisieren

3 INNENLEBEN RAUM SCHENKEN

Konfrontation

Sobald du deinem Innenleben bewusst begegnest, werden sich verdrängte Gefühle, Konditionierungen, Prägungen, Glaubenssätze und Empfindungen zeigen

Innenleben Raum schenken

Auch wenn es am Anfang herausfordernd sein kann, öffne dich immer wieder für das, was sich in dir zeigt...

Sei dir deiner Gedanken, und Gefühle bewusst, **ohne diese verändern zu wollen**

Lege keine weiteren Gedanken darüber, beeinflusse dein Innenleben nicht, lass es so sein, wie es ist und öffne dich vollkommen dafür

Fühle deine Gefühle aus, ohne mit ihnen mental etwas zu tun, ohne Bewertung oder Benennung - **einfach "nur" reines Fühlen**

Bleibe dabei so gut es dir gelingt geistig entspannt und gib dich deinem Innenleben hin

4 AUTHENTIZITÄT

Ehrlich zu dir selbst

Sei ehrlich zu dir selbst und anerkenne deine subjektive Wahrheit, flüchte nicht in Ausreden und steh zu dem, wie du dich, die anderen und das Leben siehst, setze notwendige Schritte, nimm dir Auszeiten

Frage dich

Was tut dir gut? Was erlaubst du dir nicht zu leben? Wo sagst du "Ja", wo du ein "Nein" verspürst? Wo sagst du "Nein", wo du ein "Ja" verspürst?

Schreibe es gerne auf - durch diese Bewusstwerdung verändert sich und heilt etwas in dir

Ehrlich zu Anderen

Ehrliches Mitteilen was du denkst und fühlst, setze notwendige Schritte, grenze dich ab, trau dich dort "Nein" zu sagen, wo du ein "Nein" verspürst

Erscheinen in dir innere Widerstände und Ängste durch drohende Konsequenzen aus deinem Umfeld - siehe Punkt 3

5 ICH BIN

Nachdem dein Geist durch die Punkte 3 & 4 immer ruhiger wird

Richte deine Aufmerksamkeit nach innen, auf dich selbst - auf das Gefühl deiner eigenen, immer vorhandenen Anwesenheit

Dein ICH BIN ist nichts anderes als das Realisieren, dass du am Leben bist

Es ist dein ursprüngliches, friedliches Da-Sein

Deine Präsenz ist immer hier, nur wird sie durch einen unruhigen Geist "verdeckt"

Daher sind die Punkte 3 & 4 für das Erkennen deines Seins und für deinen konstanten inneren Frieden von entscheidender Bedeutung

6 ICH BIN VERTIEFUNG

Vertiefung

Aus der Ruhe heraus, richte dich immer wieder auf das Gefühl deiner eigenen Anwesenheit aus

So sinkst du tiefer in dein wahres Sein und stabilisierst dich darin

Die Folge ist ein grundloser, von allen Umständen unabhängiger innerer Frieden, grenzenlose Weite, bedingungslose Liebe, ein Gefühl von unglaublicher Sicherheit, Akzeptanz und Gelassenheit

7 INTEGRIERUNG DURCH BEWUSSTHEIT

Bewusstheit

Durch deine entspannte bewusste Wahrnehmung verbindest du die formhafte Oberfläche deines Menschseins mit der formlosen Tiefe deines Bewusstseins

Jede Erfahrung, die du in deinem Alltag machst, wird begleitet mit dem Frieden deines Seins

Es offenbart sich die zeitlose, unverzerrte Wahrheit: Bewusstsein ist alles was es gibt

Der Gedanke, das Gefühl, der Körper, alle Lebewesen, die Sonne, die Welt, die Galaxien, ...

Alles ist dasselbe, ausgedrückt in unendlichen verschiedenen Formen

= bedarf eine zeitlang ständiger Wiederholung

= besonders wichtig

© 2023
WWW.ANDREASNOTHING.COM