

Veränderungen - leicht gemacht !

Es ist sehr ratsam, wenn du zuerst das Kapitel „**Das Unterbewusstsein**“ liest!!

Nochmals zusammengefasst:

Wenn von unserem Unterbewusstsein Einwände gegen eine Veränderung vorgebracht werden, heisst das lediglich, dass unser vegetatives Nervensystem funktioniert! Sonst gar nichts! Ebenso ist es mit unseren Instinkten! Machen sie uns schlechte Gefühle, heisst das lediglich, dass sie funktionieren! Nicht dass sie recht haben! Nicht, dass sie angebracht oder vernünftig, angemessen oder richtig sind!! Mache dir das wirklich einmal bewusst! Dieses Verständnis wird es dir superleicht machen, schnell Veränderungen in dein Leben zu bringen. In allen Bereichen, wo du Probleme oder unangenehme Gefühle empfindest! Denn nur dort hast du Handlungsbedarf!

Wir wollen also klarer Weise nur dort Veränderung, wo wir etwas Besseres anstreben! Da unser Unterbewusstsein am Besten durch Bilder lernt, möchte ich euch ein paar Bilder mitgeben, um die Wirkungsweise verständlich und nachempfindbar zu machen.

Wenn wir in einen Saal mit mehreren Menschen kommen sortieren wir mit Unterstützung unseres Unterbewusstseins blitzschnell die anwesenden Personen. Kategorien wie: sympathisch – unsympathisch, bekannt – unbekannt, attraktiv – unattraktiv, etc entstehen vollautomatisch. Wir brauchen uns darum nicht aktiv im Bewusstsein zu kümmern. Das passiert automatisch, ob wir wollen oder nicht. Das Unterbewusstsein ist voll aktiv – das ist sein Job! Geordnet wird unbewusst nach unseren Erfahrungen, Wertungen und Anordnungen, die wir im Laufe unseres Lebens an unser Unterbewusstsein geleitet haben. Aus der Sicht unseres Unterbewusstseins haben wir also in Sekundenschnelle eine „richtige“ Beurteilung der Personen und der allgemeinen Lage. So weit – so gut. Im Bewusstsein haben wir jetzt die wunderbare Möglichkeit, manche dieser Wertungen und Entscheidungen erst einmal anzuzweifeln!

Dieses Anzweifeln ist ein absolut genialer (und in Wirklichkeit auch der einzige!) Zustand um eine Veränderung herbeizuführen. Nur wenn ich eine alte Beurteilung anzweifle, kann ich sie verändern! Üblicher Weise ist für viele Menschen Zweifel ein unangenehmes Gefühl. Für mich ist es ein Zeichen, dass ich gerade jetzt etwas verändern kann! Ich kann jetzt etwas verändern, wenn ich das will! Ein absolut toller Zustand, denn er macht mir klar, dass ich der Alleinentscheider bin über diese Lage! Es obliegt alleine mir zu entscheiden, ob mir jemand sympathisch ist oder unsympathisch! Nicht mein gegenüber entscheidet!! Diese Macht habe nur ich! Ist mir jemand sympathisch, habe ich keinen Bedarf etwas daran zu verändern, denn diese Person macht mir angenehme Gefühle. Ist mir jemand unsympathisch könnte ich das jetzt jederzeit verändern, indem ich es anzweifle und hinterfrage. Dieser Mensch könnte geniale Dinge für die Menschheit machen, die ich sehr begrüssenswert finde. Ich weiss diese Dinge zwar momentan noch nicht, aber es könnte ja sein.

Hier möchte ich gleich einem grossen Missverständnis Einhalt gebieten! Der sogenannten „falschen, rosaroten Brille“ – volkstümlich auch Selbstverarschung genannt! Du wirst es nicht schaffen, dir einzureden, dass diese Trantüte gegenüber ein wahrhaft toller Mensch ist, wenn du keinerlei stichhaltige Anzeichen dafür erkennen kannst! Deine gewünschte Veränderung der Sichtweise wird lediglich dann akzeptiert werden, wenn du etwas findest, was tatsächlich für dich passt! Die Vielfalt so etwas zu finden ist riesig! Auch bei einer Supertrantüte! Du musst es jedoch als (zumindest mögliche) Wahrheit empfinden – nur das zählt und macht eine Veränderung überhaupt erst zulässig!

Das können ganz kleine Dinge sein, die für dich passen! Die Schuhe, eine witzige Brille, die Art wie diese Person jemanden begrüsst, es kann sogar genügen wenn der Gesprächspartner der Trantüte ganz nett erscheint (für Härtefälle! ☺), denn dann könnte

der ja bereits etwas Passendes gefunden haben – warum also nicht auch ich? Lasse deine Phantasie richtig suchen nach passenden Dingen! Du wirst sie mühelos finden! Damit gibst du dir eine riesige Chance, die unangenehmen Gefühle zu dieser Trantüte loszuwerden, von denen wir ja irrtümlich denken, dass diese Person mir diese Gefühle macht! Das tut sie nicht! Wir machen uns solche Gefühle selbst! Ausschliesslich! Und das aufgrund unserer Bewertungen! Und noch etwas Wichtiges: Wir müssen nichts verändern! Wir müssen nicht alle Leute supertoll finden! Aber es ist ein geniales Gefühl zu wissen, dass ich das machen kann! Jederzeit! wenn ich das will! Alleine dieses Gefühl der absoluten Entscheidungsfreiheit fühlt sich so geil an, dass es mir prima geht! Egal ob diese Person für mich eine Trantüte bleiben wird oder nicht! Ich weiss, dass diese Person mir keine schlechten Gefühle machen kann, wenn ich das nicht freiwillig zulasse! Ein obergeniales Gefühl, oder? ☺ ☺ Ziehe dir das einmal ganz bewusst in dich rein, denn es die Wahrheit! Spiele mit diesem Gedanken ein wenig herum und du kannst es fühlen. Dadurch wird es verinnerlicht und alles was uns ins Gefühl rutscht, bewahrheitet sich für uns und wird dadurch im Unterbewusstsein manifestiert. Nach ein paar Wiederholungen führt dein Unterbewusstsein diese Haltung vollautomatisch und selbstständig durch.

Egal wie unangenehm eine Situation für dich ist, dein Unterbewusstsein wird dir automatisch anbieten, die Sichtweise und dadurch deine Gefühle dahinzulenken, wo du es willst! Willst du Veränderung – tu es! Willst du bei deiner alten Beurteilung bleiben – auch okay! Alleine das Gefühl der Möglichkeit für Veränderung wird dich in einen so guten Zustand versetzen, dass du angenehme Gefühle dabei hast!

Und letztendlich geht es uns doch immer nur darum! Gute Gefühle zu haben, wann immer wir die Chance dafür sehen! Das ist unser grösstes Ziel. Je oberabgefahrener und „**sinnloser**“, desto besser!

Packen wir es jetzt sofort an! ☺