

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

Der **Tipp der Woche**, für mehr Bewusstsein im Alltag.

Emotion = E – motion = Energie in Bewegung.

Ja, es sind die Emotionen die uns in Bewegung halten. Das weiss auch die Werbung und die Filmindustrie, auch die Medien und vor allem die Unterhaltungsindustrie. Emotionen verkaufen sich sehr gut! Wir machen verrückte Sachen, sehen spannende Filme, kaufen tolle Dinge, reisen an traumhafte Orte, nur damit es uns gute Emotionen gibt!

Hast Du Dich schon mal gefragt, wie gross Deine emotionale Abhängigkeit von Deiner Umwelt ist um Dich gut zu fühlen? Und wie stark lässt Du dich von Deiner Umgebung mit negativen Emotionen beeinflussen?

Wie frei bist Du?

Wie abhängig bist Du?

Die Energiefelder die das Emotionalhirn generiert (die Emotionen), sind ansteckend. Das kennt man auch bei Massenhysterie. Für Herdentiere kann es lebenswichtig sein. Wenn ein einzelnes Tier eine Gefahr erkannt hat und in Angst davon rennt, macht das der Rest der Herde fast im gleichen Moment auch. Für ein Herdentier also sehr nützlich, für uns Menschen eher weniger, obwohl wir auch Herdentiere sind.

Du kennst das sicher, wenn Du eine Tages ins Büro oder in die Schule gehst oder auch Freunde besucht und da ist dann so eine trübe Stimmung. Die meisten Leute nehmen automatisch diese Stimmung auf, lassen sich davon anstecken und fühlen sich dann die nächste Stunde oder den Rest des Tages so bescheiden.

Es genügt auch schon, wenn Du im Tram neben einem Miesepeter sitzt. Vier Haltestellen später steigst Du aus und fühlst Dich nicht mehr so leicht und beschwingt wie vorher. Meistens ist Dir dann gar nicht bewusst was passiert ist. Du hast dann ziemlich sicher dessen miese Laune übernommen. Vielleicht identifizierst Dich noch mit diesem negativen Gefühl, weil es Dir vertraut ist von früher.

Das geht manchmal so schnell, wenn wir nicht ganz wach sind.

Was hast Du für Strategien, wenn Du in solche Situationen gerätst?

Es geht wirklich darum frei zu werden von solchen Abhängigkeiten und Beeinflussungen. Das Ziel ist, wach und klar Emotionen wahrzunehmen ohne sie bewerten zu müssen, ohne sie ablehnen zu müssen und ohne sich damit zu identifizieren?

Und hier mein Tipp für die nächste Woche:

Wir haben auch einen Emotional-Körper und der will ernährt werden. Ist er hungrig, dann suchen wir nach Anerkennung, Liebe, Zärtlichkeit, essen Emotional-Food oder lassen uns von Unterhaltungs-Programmen berieseln.

Wenn Dein Emotional-Körper satt ist, dann schaust Du nicht mehr nach guten Gefühlen, weil Du sie schon hast! Und dann lässt Du Dich auch nicht mehr von negativen Emotionen beeinflussen, denn der emotionale Topf ist schon voll und es geht nichts mehr rein!

Den Emotional-Körper ernährt man nicht nur mit Schwarzwäldertorte ☺ sondern mit guten Gedanken (die dann wieder gute Emotionen erzeugen, wie Du ja weißt) Hier habe ich Dir mal drei Möglichkeiten von vielen:

1. Erkenne die Fülle um Dich herum und sei dankbar (kennst Du ja auch schon)

2. Es gibt nichts Negatives in Deiner Welt, es ist immer nur Deine Bewertung, also erfreue Dich an der Vielfalt. Und Du weißt, gute Gedanken und Bilder geben gute Emotionen. Also treibe die ganze Sache mal ruhig an die Spitze. Mach die Gedanken, Bilder und Emotionen noch ein Bisschen schöner und noch ein Bisschen grösser

und noch ein Bisschen besser, atme tief dazu und lächle mit dem ganzen Gesicht! Mach Dir so riesig gute Gefühle bis zum Abwinken! Bleib so lang drin wie Du Spass hast!

**3. Wenn Du schliesslich eines Tages mit dem Bewerten aufgehört hast, dann bist Du jenseits von Gut und Böse und da gibt es nur noch grosse Glücksgefühle ☺. Vielleicht kennst Du diesen Zustand ja auch schon. Dann ist man einfach wunschlos glücklich ☺
(Da kannst Du Dich drauf freuen. In einem späteren Tipp erfährst Du mehr darüber)**

Ich wünsch Dir viel Freude bis zum Abwinken.

Herzliche Grüsse
Toni

P.S. Wenn Du diese Reise wirklich in die Tiefe führen möchtest, dann empfehle ich Dir ein Tagebuch. Schreibe jeden Abend in nur zwei/drei Sätzen Deine erstaunlichsten Erkenntnisse auf.

Für Fragen stehe ich Dir natürlich immer gerne zur Verfügung. Schreibe einfach ein Mail an newmind@hispeed.ch
Ich freue mich natürlich auch von Deinen Erfolgen zu hören.

Copyright 2014 **NewMind.ch** - Alle Rechte vorbehalten

Du erhältst den **Tipp der Woche**, weil Du Dich auf www.newmind.ch dafür registriert hast.

Weiterempfehlung vom **Tipp der Woche**, bitte nur diesen Link weiterleiten: www.newmind.ch/empfehlung.htm

Wenn Du Dich vom **Tipp der Woche abmelden** möchtest, dann bitte hier: www.newmind.ch/abmelden.htm