

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

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

Kampf aufgeben!

Du hast in den letzten „Tipps der Woche“ so einiges über Emotionen gelernt und wie sie mit Deinem Denken und Deinen Bewertungen (bewusste oder unbewusste) zusammenhängen. Wenn Du Dich jetzt also so richtig glücklich fühlen möchtest, dann weißt Du genau wie das geht. Denk einfach an Dinge, die Du liebst, die Dir Spass machen und die Dich glücklich machen und schon hast Du einen emotionalen Glücksschub.

Nur eben, das hält nun einmal nicht lange, denn schon bald begegnest Du so einem Idioten, wegen dem Du Dich grün und blau ärgern musst und wegen der negativen Bewertung sausen all Deine Glücksgefühle in den Keller. ☹️ Dann beginnt der Kampf gegen die schlechten Gefühle oder gegen den Idioten oder beides.

Man kann natürlich auch all den „negativen“ Dingen und Menschen einfach die Aufmerksamkeit entziehen, sie ignorieren oder man bleibt zu Hause, damit man dem ganzen Negativen da draussen nicht begegnet. Ich kenne Leute, die das machen und dann noch ständig meditieren, damit sie selber nicht auf schlechte Gedanken kommen. Ja, das kenne ich nur zu gut, habe früher auch alles ausprobiert um mich gut zu fühlen. Wenn ich von der Stadt nach hause kam, musste ich zuerst meditieren um meinen inneren Frieden wieder zu finden, nach all dem Negativen, das ich in den Warenhäuser zu bekämpfen hatte.

Das war Schwerarbeit!! Meine Gefühle fuhren immer Achterbahn, mal oben, mal unten, mal auf dem Kopf.

Was würde denn passieren, wenn wir den Kampf gegen das Negative einfach aufgeben würdest?
Wir würden aufhören dem Negativen weiterhin Energie zu geben. Im Englischen heisst es: *“Energy flows where attention goes!”* Und: *“What you resist persists!”* Zu deutsch: *“Energie folgt Deiner Aufmerksamkeit!”* Und: *“Was Du widerstehst, bleibt bestehn!”*

Wenn wir also etwas bekämpfen, dann nähren wir es, es beginnt noch zu wachsen und bekämpft uns dann schliesslich. Du kannst drei mal raten, wer gewinnen wird.

Mit Kämpfen aufhören heisst nicht zu resignieren – es könnte auch heissen Frieden zu schliessen. Erst dann ist eine Veränderung möglich, sonst bleiben wir im “Recht haben wollen“ blockiert.

Wenn Du dann schon mit dem Kämpfen aufhörst, dann kannst Du mit dem Kampf um etwas “Positives“, “sich gut fühlen wollen“, auch gleich aufgeben. Denn wenn Du um das Glück kämpfst und ihm nachrennst, dann rennt es davon und Du kannst drei mal raten wer schneller ist. Das ist das gleiche wie mit einer Katze. Das Glück liebt den Frieden. Wenn du Frieden geschlossen hast, dann kommt es zu Dir und bleibt auch, wenn Du es zu schätzen weißt.

Hat man das Kämpfen gegen etwas und um etwas aufgegeben, dann bleibt einem soooo viiiiel mehr Energie und das Leben wird entspannter und beginnt Spass zu machen.

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

Übe Dich tägl. im Einverstanden sein.

- Nehme Deinen Körper oder Deine Umwelt wahr, was es eben gerade so wahrzunehmen gibt.
- Sei mit allem was Du grad wahrnimmst einfach einverstanden und heisse es willkommen (mit dem Herz und nicht den Kopf)
- Wenn Du Widerstand wahrnimmst etwas willkommen zu heissen, dann heisse auch diesen Widerstand willkommen. Du hast sicher 100 Gründe für den Widerstand, also heisse ihn einfach willkommen.
- Mach diese Übung 5 bis 10 Minuten und nimm wahr was sich bei Dir verändert.

Wenn Du Dich plötzlich friedvoll fühlst, lächeln musst und nichts spezielles mehr denken musst, nichts spezielles mehr tun musst und nichts spezielles mehr sein musst, dann hast Du die Übung hervorragend gemacht ☺️

Das Geheimnis ist: Wenn Du 100% einverstanden bist mit etwas, wie es eben gerade ist, dann verliert es die Macht über Dich. Dann beeinflusst es nicht mehr länger Dein Denken und Fühlen. Dann bist Du frei.

Immer wenn ich in meinem Leben gegen und um etwas zu kämpfen aufgehört hatte, indem ich mich mit einer Sache einverstanden erklärte, begann sich mein Leben zu verändern. Die Widerstände lösten sich auf und alles kam wieder ins fließen. Dabei stieg eine innere Heiterkeit hoch, dass ich immer viel lachen musste.

Genau das wünsche ich Dir auch bei dieser Übung

Ganz 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