

Willkommen zu Tag 22

Lass uns Gedankenkontrolle und Abschnittabsichten erkunden.

„Wenn deine Gedanken im Einklang mit dem sind, was du aus dir heraus erschaffst, werden sich dir Tore öffnen – und alle daraus resultierenden Handlungen werden für dich problemlos und einfach sein.“ – Abraham-Hicks-Kalender, Seite 381.

Abschnittabsichten und Gedankenkontrolle werden in einer Lektion behandelt, weil sie wesentliche Verhaltensweisen betreffen, die euch helfen, Verantwortung über eure Gedanken zu übernehmen. Gedankenkontrolle wird im Abraham-Hicks-Kalender auf Seite 381 wie folgt definiert:

„Bewusst die Richtung der eigenen Gedanken verändern. Bewusst einen Gedanken wählen, der in schwingungsmäßiger Harmonie mit den eigenen Wünschen ist.“

Um die Bedeutung der Gedankenkontrolle zu verstehen, wenn wir einen negativen Gedanken haben, hilft es, das zu erforschen, was Abraham über unser Führungssystem gelehrt hat.

Führungssystem und Gedankenkontrolle

Abraham lehrt, dass negative Gedanken negative Gefühle erzeugen. Jedes negative Gefühl ist eine Botschaft von deinem Inneren Wesen, dass du einen negativen Gedanken denkst. Wenn du einen negativen Gedanken denkst, dann beginnt der Ball in Richtung eines negativen Ergebnisses in deinem Leben zu rollen. Dein Inneres Wesen verwendet das negative Gefühl, um dich darauf hinzuweisen, dass es Zeit ist, jene Gedanken zu verändern, die du gerade denkst.

Es ist viel einfacher, deine Gefühle zu überwachen als deine Gedanken. Wir haben so viele Gedanken, und viele von ihnen sind für uns so normal, dass es schwierig ist, sie überhaupt zu bemerken. Es ist so normal, negativ zu denken, wir haben es so lange Zeit getan. Und ich bin motiviert, meine Gedanken zu verändern, wenn ich weiß, dass ich mich dann besser und nicht schlechter fühlen werde.

Um die negativen Gefühle in unserem Leben zu verringern, lernen wir zuerst die Gedanken zu entdecken, welche Angst, Zorn und Enttäuschung verursachen, und darin besser zu werden, unsere Gedanken zu verändern, so dass diese Gedanken weniger und weniger häufig auftauchen und ihr euch immer öfter besser fühlt. Das ist das Wesentliche an der Gedankenkontrolle.

John McCurdy (ein wunderbarer metaphysischer Lehrer für das Abraham Gedankengut) hat eine Aussage geprägt, die das Konzept für mich wirklich klar gemacht hat – „Wenn ich ein negatives Gefühl habe, dann denke ich etwas Unwahres. Punkt.“

Wenn du deinen negativen Gedanken an einen wirklich schlimmen Ort gefolgt bist, dann bist du in arger Pein, dann ist es schwer die Gedanken zu steuern. An diesem Punkt, sagt Abraham, ist es für dich am Besten zu schlafen, einen Film anzuschauen, ein Buch zu lesen, zu schwimmen, spazieren zu gehen, über Sex zu fantasieren oder dich auf eine andere Weise abzulenken, damit du in einen Zustand zurückkehrst, in dem du dich gut fühlst.

Wenn du in diesem Zustand, in dem du dich gut fühlst, das erste Anzeichen eines negativen Gefühles bemerkst, dann ist DAS der Zeitpunkt aktiv zu werden, und ernsthaft herauszufinden, welcher Gedanke dir im Augenblick durch den Kopf geht. Es sind Gedanken, die dein Inneres Wesen herausgefiltert hat, damit du sie erfahren kannst. Dieser spezielle Gedanke ist – aus kosmischer Weltsicht – nicht WAHR, obwohl er in deiner augenblicklichen Situation eine Tatsache sein mag. Wenn du denkst „ich bin nicht gut genug“ oder „ich kann mir selbst nicht vertrauen“, dann klinkt sich dein Inneres Wesen aus!

In dem Moment in dem dein Inneres Wesen aufhört in dir zu fließen, empfindest du ein negatives Gefühl. Halte inne, erkenne, dass du dich schlecht fühlst, und suche den Gedanken, der dieses Gefühl verursacht hat. Wenn du erkennst, dass dies ein üblicher Gedanke ist, wie „Ich bin nicht gut genug“ – sage zu dir selbst: „Gut, John McCurdy sagt, dieses negative Gefühl zeigt mir, dass dieser Gedanke nicht wahr ist. Was ist die Wahrheit über mich? Was möchte ich von mir selbst glauben? Ich möchte glauben, dass ich gut genug bin. Tatsächlich möchte ich überzeugt davon sein, dass ich wunderbar bin“.

Wenn du dich durch das, was du zu dir selbst gesagt hast, besser fühlst, dann war deine Gedankenkontrolle erfolgreich. Wenn du ein Gefühl der Erleichterung empfindest, dann ist das ein klares Zeichen für eine gut durchgeführte Gedankenkontrolle! Abraham erklärt, dass wir niemals mehr zur ursprünglichen Schwingung zurückkehren, wenn wir die Situation auch nur einmal bearbeitet haben. Sie mag weiterhin auftreten, aber sie wird jedes Mal einfacher zu erkennen und zu verändern sein.

Es ist nicht deine Vergangenheit, die dir Schmerz verursacht, es sind deine Gedanken über die Vergangenheit, die dir Schmerz bereiten. Und der Schmerz ist nicht nur die Folge der Gedanken, es ist die Abwesenheit deines Inneren Wesens. Das ist es, was unerträglich ist.

Es ist gut, dass es unerträglich ist. Andernfalls würden wir weiterhin in diesem negativen Bereich verbleiben, der bewirkt, dass wir unser Leben zerstören. Der Schmerz der entsteht, wenn sich das Innere Wesen von uns zurückzieht, ist das Führungsinstrument, das uns darauf aufmerksam macht, wann wir mit unseren Gedanken gute Arbeit leisten und wann wir stark aus der Spur gekommen sind.

Abraham bringt oft den Vergleich, wie schnell du deine Hand zurückziehst, wenn du einen heißen Ofen berührst. Würdest du es vorziehen, deine Hand gefühllos zu machen, so dass du sie dort lassen könntest, während dein Fleisch verbrannt und zerstört wird? NEIN! Du möchtest, dass deine Hand sogar noch sensibler wird, so dass du die Hitze des Ofens sogar schon von weiter weg spüren könntest. Dann müsstest du deine Hand niemals direkt mit ihm in Berührung bringen, um zu wissen, dass es für dich nicht gut ist.

Darum bemühen wir uns, die negativen Gefühle als ein Signal dafür zu verwenden, dass das, was wir denken, zu heiß ist, um es anzugreifen! Dass es eine kühlere, angenehmere Wahrheit auf einer höheren, schnelleren Frequenz gibt, als jene „Wahrheit“, auf die wir uns im Augenblick konzentrieren. Ich vergleiche das mit dem Unterschied zwischen dem Aufenthalt in der sengenden Mittagshitze in einer Wüste im Gegensatz zu einer Berggegend mit einer großartigen Aussicht mit kühler und klarer Luft. Gedankenkontrolle bedeutet, sich zum zweiten zu begeben; es ist notwendig, den Gedanken vom Gefühl des Versengt-Werdens dahin zu verändern, sich erfrischt zu fühlen.

Abschnittsabsichten

Abschnittsabsichten bedeuten, deinen Tag in überschaubare Abschnitte einzuteilen und bewusst verschiedene Absichten mit jedem Abschnitt zu verbinden. Zum Beispiel, wenn du am Morgen aufwachst, dann bist du im Aufgewacht-aber-noch-im-Bett-Abschnitt. Dann begibst du dich in den für den Tag vorbereitenden Abschnitt, der auch Duschen, Anziehen, Frühstücken beinhaltet. Dann mag der Zur-Arbeit-begeben-Abschnitt folgen. Dann der Arbeitstag-Abschnitt. Auch innerhalb deiner Arbeit hast du unterschiedliche Abschnitte – Konferenz mit der Geschäftsleitung, Telefongespräche mit Kunden, Mittagessen mit Freunden...

Jeder Abschnitt hat einen Zweck, und du kannst deine Absichten am Beginn jedes Abschnittes kurz zusammenfassen. Zum Beispiel für deine Nachtruhe könntest du die Absicht haben, dich in die nichtphysische Energie deines Herzens zu begeben, deinen Körper zu entspannen, ihn zu erfrischen und wieder aufzubauen, wunderbare Träume zu haben, und dir durch deine Träume mehr und mehr der Botschaften deines Inneren Wesens bewusst zu werden. Das sind andere Absichten als die für dein Pendeln zur und von der Arbeit, wo du es vorziehen könntest, dass dieser Weg sicher, lustig, schnell, direkt, einfach und erbauend sein möge.

Wenn du mit den Abschnittsabsichten beginnst, entdeckst du, dass die Abschnitte mit deinen Absichten überein zu stimmen beginnen. Manchmal bedarf es einiger bewusster Absichtserklärungen, um die Trägheit der jahrelangen Beschwerden z.B. über das Pendeln zur Arbeit zu überwinden, aber deine Erfahrung ändert sich in die Richtung, die du beabsichtigst. Wenn du das machst, halte nach dem Beweis Ausschau, dass sich etwas verändert und feiere jedes, auch noch so kleine Ereignis, das dich dem Ziel näher bringt.

Wenn du beginnst mit deinen Abschnittsabsichten erfolgreich zu werden, dann wird die Gedankenkontrolle weniger wichtig. Aber auch wenn du Abschnittsabsichten verwendest, bemerkst du manchmal etwas in der Umgebung, was nicht Teil deiner Absicht ist, und indem du dich darauf konzentrierst, kannst du negative Gefühle erzeugen, mögen es Angst, Zorn oder Enttäuschung sein. Das ist der Punkt, an dem du dich an die Gedankenkontrolle erinnern magst, und deine positiven Absichten erneuern solltest.

Hier findest du, wie im Abraham-Hicks Kalender auf Seite 379 Abschnittsabsichten definiert werden:

"Mit dir ist alles in Ordnung. Es gibt nichts, was du tun solltest, was du nicht tust. Du hast keinen Grund, irgendetwas wieder gut zu machen. Du bist am richtigen Ort. Und wir sehen das als eine Art Wendepunkt, ab dem das meiste von dem, was du anziehst, mehr mit dem übereinstimmt, was du tatsächlich willst.

Triff jeden Tag mehr Entscheidungen. Mehr Entscheidungen darüber, was du wirklich möchtest. Und mache das „Ich möchte mich gut fühlen“ zu deiner ersten und wichtigsten Entscheidung. Denn wenn du dich nicht gut fühlst, wenn du nicht voll mit dem Leben verbunden bist, dann hast du nicht viel, was du an andere weitergeben kannst.

"Ich möchte mich gut fühlen! Ich möchte mich wirklich, wirklich gut fühlen! Aus diesem Grund werde ich nach Gründen Ausschau halten, mich gut zu fühlen."

Wenn du in dein Auto steigst, bring deine Absicht zum Ausdruck: „Ich möchte auf dieser Strecke sicher unterwegs sein. Ich möchte eine gute Fahrt haben. Ich möchte ganz aufmerksam sein. Ich möchte mich glücklich fühlen, während ich fahre ...“.

Wenn du diese Aussagen machst, dann bestimmst du damit deine Schwingungen, und damit kann einfach nichts, was in deiner Nähe ist und mit deinen Schwingungen nicht in Harmonie ist, dort sein, wo du bist.

Wenn du deinen Tag beginnst, lasse deine Schwingungen dominieren. Deine Schwingung der Freude, deine Schwingung des Wachstums, deine Schwingung der Freiheit, deine Schwingung der Liebe, deine Schwingung, dass alles in Ordnung ist. Und irgendjemand, der da draußen ist und dessen Schwingung nicht mit deiner übereinstimmt, wird irgendwo anders schwingen.

Du wirst einen dramatischen Unterschied erleben, wie andere dir begegnen. Einige werden einen Grund finden, anderswohin zu gehen. Andere, die du noch nicht kennst, die tiefe und kraftvolle Absichten in dir unterstützen, werden in deinem Leben auftauchen.“

Ich habe Abschnittsabsichten als sehr hilfreich empfunden. Übe es ein bisschen in den nächsten Tagen und schau, was du denkst.

Tagesperspektive

Schreib wieder sechs Sachen auf, für die du dankbar bist. Lies dir doch mal deine ganze Liste durch. Beeindruckend, nicht wahr?

Heutige Meditation

Genieße 8 Minuten der Ruhe. Meditation ist eine Integrationszeit, in der sich dein inneres Wesen aus dem Nichtphysischen mit dir im Physischen verbinden kann. Wenn du an dieser Verbindung interessiert bist, würde ich dir vorschlagen, eine Absicht festzulegen. Benenne deine Absicht, eine größere Verbindung mit deinem inneren Wesen zu erfahren. Benenne es einfach, und geh dann in die Stille.

Heutige Energieanhebung

Lächelst du noch? Ok – finde heute einen Fremden und beobachte ihn eine Weile – finde etwas an ihm, das du wertschätzt und dann geh hin und sag es ihm/ihr. Keine Anmache - einfach die Wertschätzung teilen.

Heutiger Meilenstein

“Meine Absicht im Leben ist Freude.“

Heutige Inspiration

“Wenn sich jemand auf seine Träume zubewegt und anstrebt, ein Leben zu führen, so wie er es sich vorstellt, dann wird er ungeahnten Erfolg haben.“ - Henry David Thoreau
Genieße die Reise! Heather