

7-Tage-Mental-Diät

aus ‚Silent language of peace‘ von Heather Macauley

Sprich oder sage in den nächsten folgenden sieben Tagen nichts Negatives. (Wenn doch, heißt das, dass du die Diät abbrichst und du musst von vorne anfangen!). Jetzt schlage nicht die Arme über dem Kopf zusammen und hör auf, bevor du angefangen hast! **Das IST möglich!** Erinnerung dich einfach daran, dass immer dann, wenn etwas in deinem Leben nicht klappt, es direkt mit dem verbunden ist, was du denkst. Zuerst der Gedanke, dann die Erfahrung und nicht umgekehrt! Wenn du immer noch nicht mit diesem Konzept übereinstimmst, stelle dir selber mal die Frage:

Haben meine Glaubenssätze bisher ein glückliches harmonisches und erfüllendes Leben erschaffen?

Nichts Negatives zu sagen, ist eine Sache, aber nichts Negatives zu denken ist eine andere! Tatsache ist, dass du nichts dagegen machen kannst, wenn dir ein negativer Gedanke kommt, aber du kannst dich entscheiden, negative Gedanken weiter zu denken oder nicht. Hier ist eine Methode, um bewusst Negativität zu entlassen:
Sage dir selbst: **"Das geht mich nichts an."**

Nun kann es sein, dass du überzeugt bist, dass dieses Problem dich etwas angeht. Aber sieh es mal so: wenn du im Moment nichts daran ändern kannst, geht es dich auch nichts an. Es ist egal, ob es deine Rechnungen, dein Job, eine enge Beziehung oder das Fehlen einer Beziehung sind. Wenn du die Rechnung bezahlen kannst, bezahle sie, wenn nicht, sag dir selbst: **"Das geht mich nichts an."** Das ist genau das gleiche, als ob du sagen würdest: "Es ist ok". Oder wie die Bibel sagt: "Ich kann aus mir selbst heraus nichts tun." Und wenn du loslässt, weil du erkennst, dass du nichts machen kannst, hört dein Geist auf, sich auf das Problem zu fokussieren und beginnt Antworten zu sehen.

Es spielt keine Rolle, ob es Probleme in der Gesellschaft gibt oder ob du dir Sorgen machst über deine Umwelt oder den Weltfrieden, das Prinzip funktioniert immer gleich: Wenn du etwas daran in diesem Moment ändern kannst, tue es, wenn nicht: "Es geht mich nichts an." Wenn du ärgerlich oder gestresst bist oder inneren Druck hast, sage dir selbst: Ich bin bereit, dieses Gefühl von..... (Ärger, Abneigung, Angst und so weiter) zu entlassen und Ich bin bereit, im Frieden zu sein.

7-Tage-Mental-Diät

aus ‚Silent language of peace‘ von Heather Macauley

Bereit sein, das ist hier das Schlüsselwort. Denk mal zurück an eine Zeit, in der du ärgerlich oder depressiv warst. Ich kann ich dir absolut garantieren, dass du damals nicht bereit warst, das Gefühl loszulassen. Der Grund, warum ich das mit absoluter Überzeugung sagen kann, ist, dass ich aus Erfahrung weiß: Sobald du bereit bist zu heilen oder ein Problem loszulassen, wirst du auch die entsprechenden Ergebnisse in deinem Leben sehen.

Vielleicht fragst dich jetzt: "Wenn es wirklich so einfach ist, warum machen die Leute dann weiter mit Schmerz und Unglück und Leiden?" Die Antwort ist einfach: Ihre persönliche Identität oder ihr Ego hängen an dem Problem.

Ein Kurs in Wundern sagt: "Möchtest du Recht haben oder glücklich sein?" Wenn du leidest, kann ich dir versichern, dass du entweder dein Leiden mit anderen teilst oder dass du eine fortlaufende Unterhaltung in deinem Geist hast, in der du diskutierst, wie gut du bist und wie schlecht die andere Person ist und wie schlecht sie dich behandelt hat. Selbst wenn du dich schuldig fühlst oder dich selbst nicht in Ordnung fühlst, gibt es noch die Notwendigkeit, in Ordnung zu sein. Schuld ist genauso eine Wahl wie glücklich sein. Und wenn deine ganzen Probleme wirklich ok sind, ist es dann nicht auch ok, Schuld loszulassen und Freude zu wählen?

In seinem Buch: Die wahre Liebe finden " sagt, Chuck Spezzano:

„Deine Persönlichkeit hat ihre Lebensgeschichte jahrelang zusammengesetzt. Normalerweise ist sie angefüllt mit schmerzhaften und heldenhaften Ereignissen, die alle eng miteinander verbunden sind, um zu beweisen, was für eine gute Person du bist... Unsere Lebensgeschichten sind größtenteils Zusammensetzungen aus Opfer- und Märtyrergeschichten. Zu leiden ist auch eine verschleierte Form des Angriffs und damit eine Art, Unschuld vorzutäuschen, während man in Wirklichkeit angreift.

Mach dir klar, dass du um zu leiden oder um ein Opfer zu sein automatisch eine Geschichte erschaffst, in der du Recht hast und jemand anderes Unrecht hat. Du bist unschuldig und sie sind es nicht. Wenn du wirklich ein harmonisches, liebevolles, freudvolles Leben haben willst, musst du für immer aufhören, deine Opfergeschichte zu erzählen. Egal ob es die Vergangenheit betrifft oder erst kürzlich passiert ist.

.....

Dr. Spezzano fährt folgendermaßen fort:

7-Tage-Mental-Diät

aus ‚Silent language of peace‘ von Heather Macauley

„Wir sind aufgerufen, die Opfer-, Horror- und herzerweichenden Geschichten in heilende, glückliche und lebende Geschichten umzuwandeln.“

Offensichtlich ist Vergebung ein Schlüssel, um eine glückliche heilende Geschichte zu erzählen, aber wie vergibt man? Vielleicht sagst du, dass du vergeben hast, du magst vielleicht sogar glauben, dass du vergeben hast, aber was ist, wenn du keine Vergebung in deinem Herzen fühlst? Was ist, wenn du immer noch Ärger und Abneigung in dir trägst? Wie kannst du das Ganze loslassen und wirklich vergeben?

Ich habe eine Antwort auf diese Fragen gesucht. Ich wusste, dass ich wirklich vergeben wollte, aber ich wusste nicht wie, bis ich ‚ein Kurs in Wundern‘ gelesen habe, der etwas zu diesem Thema gesagt hat: "Gott weiß, dass du nicht weißt, wie du vergeben sollst. Sei einfach bereit, zu vergeben und Gott wird sich um den Rest kümmern."

Eine unglaubliche Erleichterung war es zu wissen, dass Gott wusste, dass ich nicht wusste, wie ich vergeben sollte! Und dass Bereitschaft alles war, was nötig war, um mich selbst mit dem göttlichen Eingreifen zu verbinden. Dann wurde mir klar, dass, wenn Gott wusste, dass ich nicht wusste, wie ich vergeben sollte, dann wusste Gott auch, dass ich nicht wusste, wie ich loslassen sollte. Dann würde das gleiche Konzept sicherlich auch passen.

Meine Gebete begannen mit: „**Ich bin bereit ...**“ Ich bin bereit zu vergeben. Ich bin bereit, die Stimme der Liebe in dieser Angelegenheit zu hören. Ich bin bereit, meinen ganzen Ärger und meine Abneigung loszulassen.

‚Ein Kurs in Wundern‘ sagt: "Wenn Vergebung der Liebe erlaubt, in mein Bewusstsein zurückzukehren, werde ich eine Welt voller Frieden, Sicherheit und Freude sehen."

Jetzt lass uns zu der sieben Tage Mentaldiät zurückkehren. Denk daran, dass du nichts Negatives sagen oder denken wirst. Dies betrifft nicht nur deine Gedanken, wenn du alleine bist, sondern es schließt auch ein, nichts Negativem zuzuhören. Egal, ob es die Nachrichten sind oder jemand, der lästert oder sich beschwert über alles, was in seinem Leben verkehrt ist. Dies ist ein herausfordernder Aspekt, weil du bei dir bleiben musst, auch wenn es leichter sein würde, einfach zuzuhören. Das Problem ist, dass wenn du Negativität zuhörst, dann stimmst du damit der so genannten Realität von Mangel und Begrenzung zu, und dies ist eins von jenen unumstößlichen kosmischen Gesetzen: Du musst weiterhin diese Realität

7-Tage-Mental-Diät

aus ‚Silent language of peace‘ von Heather Macauley

anziehen, das geht gar nicht anders. Das ist Gesetz. Was immer du sagst und welcher Sache du auch immer zustimmst (in Gedanken, Worten oder Taten), das ist genau das, was du erfahren musst. Wenn du diese Aussage bezweifelst, schau dir die Ergebnisse in deinem Leben an. Wenn du daran denkst, dass Sorgen und Angst die stärksten Formen von Glaubenssätzen sind, gibt es dann irgendetwas, an das du glaubst und das du nicht in deinem Leben erfährst?

Als ich zum ersten Mal die sieben Tage Mentaldiät ausprobiert habe, kam ein negativer Gedanken nach dem nächsten. Aber als ich dranblieb, wurden nicht nur die negativen Gedanken weniger und weniger, sondern es kam tatsächlich eine Zeit, in der ich mich nicht mehr erinnern musste, die Gedanken loszulassen oder in Frieden zu sein. Ich fühlte einfach die Perfektion in allem, was geschah, ohne einen zweiten Gedanken. Das Gefühl von Perfektion, von der Präsenz Gottes in jeder Person, allem und jedem Ereignis wird ganz selbstverständlich.

In dem Buch "Du kannst dein Leben heilen" von Luise Hay sagt sie, "Wenn du es fühlen kannst, kannst es heilen." Dazu müssen alte negative Glaubenssätze, die in deinem Bewusstsein vergraben sind, jedoch als schmerzhaft Episoden in deinem Leben erfahren wurden, an die Oberfläche kommen als deine Gefühle, um erkannt und erlöst zu werden. Deshalb solltest du deine Gefühle nicht auf jemand anders projizieren, nach dem Motto „R. macht mich wütend“. Es sind **deine** Gefühle. Schau sie dir an, erlaube deinen Gefühlen, deine Freunde zu sein.