

April - Lichtwesen des Mutes und des Loslassens



Mut ist eine sehr starke, kraftvolle Energie und ihr Nährboden sind Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Viele brauchen Mut, wenn sie zu sich stehen, ihre Meinung äußern oder über ihren Schatten springen möchten. Es gehört ebenso Mut dazu, zu seinen Schwächen zu stehen oder sich verletzlich und schutzlos zu zeigen. Mut benötigen wir ebenfalls, wenn wir etwas Altes loslassen möchten. Womit wir bei dem Thema „Loslassen“ wären.

Wenn wir uns von Menschen, erlernten Verboten, alten Glaubensmustern oder negativen Denkmustern festhalten lassen, werden wir niemals dort hinkommen, wo uns unser Herz hinzieht. Jeder der festhält, kommt nicht wirklich gut auf seinem Weg voran und bleibt manchmal sogar auf der Strecke.

Das Lichtwesen des Mutes und des Loslassens empfiehlt uns im April, ganz gezielt unser Selbstbewusstsein zu stärken und aktiv unseren Mut zu nutzen. Das Lichtwesen gibt uns ebenfalls Informationen und hilfreiche Tipps, wie wir alles was nicht zu uns gehört loslassen können, um das zu leben was wir wirklich sind. Dazu haben wir uns als erstes mit dem auseinanderzusetzen, was wir festhalten und was uns schwächt. Um dies herauszufinden, sind folgende Fragen zu beantworten:

- Wann fühlst du dich schwach und klein?
- Wie sehen die dazugehörigen Situationen aus?
- Wie sieht es mit deinem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen aus?
- Wie häufig fühlst du dich minderwertig?
- Vor welchen Situationen und Menschen schützt du dich? Warum?
- Was macht dir Angst?
- Was oder wen hältst du fest?
- Was kannst du loslassen und was nicht?

Die Informationen des Lichtwesens des Mutes und des Loslassens sind:

„Meine treuen Freunde des Lichtes! In diesem Monat möchte ich mit euch gemeinsam den „Mut-Muskel“ in euch trainieren. Was ist Mut überhaupt? Mut bedeutet, auf die Dinge zuzugehen, die neu und unvertraut sind. Das sind meistens häufig genau die Dinge, die euch ängstigen. Manche greifen jedoch nicht auf ihr Mut-Potential zurück. Sie trauen sich nicht, weil sie zögern und sich nicht überwinden können. Sie schieben Aufgaben vor sich her und achten darauf, dass sie ihre Komfortzone nicht verlassen. Das heißt, sie bewegen sich stetig in einem festen und „sicheren“ Rahmen, der für sie überschaubar bleibt. Überschaubar bleiben

dann aber auch viele andere Dinge und es gibt kaum noch Überraschungen im Leben, geschweige denn Wunder.

Hier an dieser Stelle frage ich euch, was möchtet Ihr?

- Ein Leben voller Überraschungen, Wunder, Abenteuer und Abwechslung?
- Oder ein Leben, was euch nichts Neues mehr bietet und das überschaubar bleibt?

Falls ihr den letzten Punkt bevorzugt, benötigt ihr in der Tat so gut wie keinen Mut. Wenn ihr euch jedoch mehr wünscht, dann lasst uns gemeinsam euren Mut-Muskel trainieren. Eins ist nämlich sicher, in jedem von euch steckt eine enorme Portion Mut, die sich sogar noch trainieren und verstärken lässt. Wie das geht, erfahrt ihr später. Zunächst möchte ich euch ein paar Informationen zum Mut geben:

Mut ist eine sehr starke, kraftvolle Energie und ihr Nährboden sind Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Jemand der sich seines Selbstes bewusst ist, weiß um seine Fähigkeiten und vertraut darauf. Genauso kennt er auch seine Schwachpunkte, ohne sie zu bewerten, zu kritisieren oder zu verändern. Dies würde eine Nichtannahme beinhalten. Jede Nichtannahme führt in ein Ungleichgewicht und oftmals auch zu einem inneren Kampf, der sehr viel Kraft und Energie kostet. Diese inneren Kämpfe führen euch energetisch in eine Schwäche. Nicht nur, dass das Energiepotential schwächer wird, häufig kommen auch noch Gefühle des Versagens, der Schwäche, der Hilflosigkeit und Ohnmacht hinzu.

In einem Zustand der Schwäche sind der Körper und die gesamten Zellen aktiviert. Sie reagieren entsprechend. Sie senden Signale von heftigen Unwohlgefühlen aus. Der Körper befindet sich dadurch in einem Ausnahmezustand und ist in Alarmbereitschaft. In den meisten Fällen werden die Schwächegefühle als etwas Negatives empfunden und daher bekämpft. Es ist jedoch besser, diesen Schwächezustand nicht zu bekämpfen, denn diese Körperreaktion hat einen Sinn. Der Körper schützt euch durch diese Haltung vor weiteren Gefahren und sendet SOS. Er geht in die Schwäche, damit euch keine Energie mehr für einen weiteren Kampf zur Verfügung steht. Sein Wunsch ist die Annahme und, dass der Kampf beendet wird.

Der Mut könnte in so einem Zustand Wunder bewirken, er ist aufgrund der verminderten Energie jedoch nur schwer zu aktivieren und zu spüren

Meine persönliche Empfehlung für jeden Einzelnen lautet:

Kommen wir nun zum Trainieren des Mut-Muskels. Für die Stärkung des Mut-Muskels sind ein gesundes Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen die wichtigste Voraussetzung. Wenn du jeden Tag einen Punkt aus der folgenden Liste befolgst, werden sich dein Selbstwertgefühl und dein Selbstvertrauen innerhalb eines Monats um ein Vielfaches verstärken.

1. Konzentriere dich auf deine Stärken
2. Akzeptiere deine Schwächen und bekämpfe sie nicht
3. Stehe zu dir – ohne wenn und aber
4. Gebe anderen das, was du selber bekommen möchtest
5. Behandle dich wie deinen besten Freund
6. Respektiere, achte und liebe dich
7. Höre ab sofort damit auf, dich mit anderen zu vergleichen
8. Lobe dich und höre mit der Selbstkritik auf
9. Schau weder zu anderen hinauf, noch auf andere hinab

10. Stehe zu deinen Fehlern und lerne aus ihnen
11. Stehe zu dem was du sagst. Mache nur Zusagen und Versprechungen, wenn du sie auch einhältst
12. Denke und äußere nur das, was du auch erleben möchtest
13. Siehe in allem einen Sinn
14. Schau ganzheitlich und entdecke im Negativen den positiven und im Positiven den negativen Aspekt
15. Denke vermehrt an die Dinge, die dich glücklich machen
16. Achte bei allem was du tust oder was du denkst darauf, dass du dich wohl fühlst
17. Lächle täglich immer wieder und sooft du kannst
18. Lasse alles los, was dich unnötig schwer macht oder dir schlecht bekommt
19. Schließe Frieden mit der Vergangenheit und ziehe unter allen negativen Erinnerungen einen Schlussstrich
20. Wenn du in Erinnerungen schwelgst, dann denke an die positiven zurück
21. Vertraue dir und deinen Eingebungen
22. Vertraue dem Leben und darauf, dass alles was geschieht, zu deinem Wohle ist
23. Erledige die Dinge, die du vor dir herschiebst sofort
24. Akzeptiere, dass du für alles verantwortlich bist. Das beinhaltet dein Denken, Fühlen, Handeln und Nichthandeln
25. Löse deine Probleme, anstatt dich in ihnen aufzuhalten
26. Richte deinen Fokus auf deine Ziele
27. Meistere Herausforderungen, vertraue darauf, dass es für alles eine Lösung gibt
28. Mache dir bewusst, dass du das Beste im Leben verdient hast
29. Gehe Risiken ein und mache neue Erfahrungen
30. Handle spontan und lass dich nicht behandeln

Mit diesem Monatsprogramm kannst du sehr viel für dich erreichen. Entscheidend ist, dass du dir jeden Tag einen Punkt aus der Liste vornimmst und in dein Leben integrierst.

Zusätzlich zu dem täglichen Training, mache bitte auch die folgende Übung:

Übung:

Stelle oder setze dich einige Minuten vor einen Spiegel und liebe die Person die du in dem Spiegel siehst. Empfinge dabei keinerlei Kritik. Halte dies einige Minuten aus. Lächle dich abschließend an, schau dir dabei in die Augen und sage:
 „Ich mag mich selbst, ich bin genauso richtig wie ich bin.“

Wann immer du dich klein und minderwertig fühlst, sage dir gedanklich oder auch laut diesen Satz!

Werde zu deinem größten Fan und besten Freund. Am besten wäre es, wenn du dich in dich verlieben würdest.

Die folgende Übung mache bitte erst, wenn du das Gefühl hast, dass dein Mut-Muskel bereits gut trainiert ist. Machst du die Übung zu früh, kann es zu „Muskelkater“ kommen!

Herausforderung

1. Verhalte dich in der Öffentlichkeit auffällig. Z.B. gehe in einer belebten Straße auf einmal rückwärts, dann wieder vorwärts, dann seitwärts oder hüpfle alle paar Meter ein Stückchen hoch. Wichtig ist, dass dein Verhalten von anderen Menschen

beobachtet wird und eine Reaktion in dir auslöst. Achte auf deine Gefühle und halte sie aus.

2. Suche dir weitere „verrückte“ Dinge aus und konfrontiere dich damit, wie z.B.
 - Verlange im Obstladen nach Fisch, oder am Wurststand nach Obst
 - Ziehe dich kunterbunt an und begeben dich so auf die Straße
 - Mache dir eine wirre Frisur, wenn du zum Einkaufen gehst
 - Gehe mit einem Stofftier „Gassi“ und ziehe es hinter dir her
 - Suche nach weiteren Dingen, die deinen Alltag etwas durcheinander bringen und Mut erfordern

Mache vermehrt die Dinge, vor denen du dich normalerweise fürchtest. Achte dabei jedoch immer darauf, dass du durch dieses Verhalten keinen Schaden hast. Einige Übungen sind sicherlich nur im privaten Bereich machbar und nicht im Job angebracht! Wichtig ist immer, dass es dir gut geht und du Spaß an der Sache hast.

Geliebte Lichtfreunde, heißt die Mut-Energie in euch willkommen. Lasst dazu alles los, was euch an einem unbeschwerten Leben hindert. Wann immer ihr meine Unterstützung benötigt, ich bin zur Stelle und begleite euch.“

Information:

Insgesamt begleiten uns 12 Lichtwesen. Jeder Monat ein neues Lichtwesen. Hier finden Sie alle im Überblick: <http://www.united-spirit-center.com/17.2.php>

Autorin

Sylvia Reifegerste

www.united-spirit-center.com

Email: info@united-spirit-center.com