

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freunde und Bekannte,

heute möchte ich Ihnen einmal eine ganz praktische Übung ans Herz legen, mit der Sie Ihren Alltag deutlich positiver gestalten und erleben können- ohne viel dabei kontrollieren zu müssen. Dazu vorweg ein klein wenig theoretisches Vorwissen.

Die genaue Frage ist: Wie kann der Mensch mit seinen Gedanken und Gefühlen überhaupt Realität beeinflussen bzw. erschaffen?

Sie kennen die Aussagen: *„Wie es in den Wald hineinruft, so schallt es heraus.“*
Oder auch: *„Was der Mensch sät wird er ernten“.*

Was ist genau damit gemeint? Jeder Mensch (und jedes andere Lebewesen auch) sendet permanent über das Herz eine elektromagnetische Welle kugelförmig in den Raum aus, die jegliche Information über den momentanen Schwingungszustand enthält.



Befinden wir uns in unmittelbarer Nähe einer Person, so können wir auf diese Weise deren emotionalen Zustand wahrnehmen. Man nennt das Empathie. Wie wir dann darauf reagieren, hängt wiederum von unserer eigenen mentalen und emotionalen Verfassung, also unserem eigenen Bewusstseinszustand ab.

Vielleicht haben Sie schon einmal in einem Naturfilm die folgende Szene gesehen: Eine Herde Antilopen liegt in der Sonne. Ein Löwe nähert sich. Jetzt reicht es aus, wenn nur ein Tier aus der Herde diesen Löwen wittert, in einen Angstzustand gerät, und alle anderen laufen plötzlich ebenfalls davon – ohne, dass jedes Tier erst einzeln diesen Löwen wittern muss. Über das Herzmagnetfeld, verbreitet sich die Information „Angst u. Gefahr“ sofort.

Rein biophysikalisch ausgedrückt enthält das Herzmagnetfeld Informationen für Kräfte, die in gewissen Zeitabständen auf subatomare Teilchen, insbesondere Elektronen wirken (sogenannte Kraft- und Zeitoperationen). Wer es aus wissenschaftlicher Sicht noch genauer wissen will, schaue im Anhang nach ☺

Sie kennen mit Sicherheit auch folgende Situation: Wenn Sie morgens aufstehen und Sie gehen bereits mit Wut und schlechter Laune zur Arbeit, dann brauchen

Sie nur auf eine Person zu treffen, die ähnlich gelaunt ist; Sie wechseln zwei, drei Worte und es knallt. An einem Tag, an dem Sie dagegen fröhlich gestimmt und mit Gelassenheit zur Arbeit gehen, haben Sie zu dieser Person keine *Resonanz*, d.h. sie gehen aneinander vorbei oder sie lassen sich auf keinen Streit ein. Vielmehr noch: Sie begegnen Personen, die ebenfalls gut gelaunt und fröhlich sind und Ihre eigene positive Stimmung verstärkt sich. Sie finden also an diesem Tag eine andere Realität vor... Mit Sicherheit kein Zufall!

Jetzt die praktische Übung (Dauer ca. 10 Min):

Am besten empfiehlt es sich die Übung noch vor dem Aufstehen zumachen, d.h. dann, wenn Sie gerade aufwachen und das Tagesbewusstsein noch nicht auf Touren ist.

1. Überprüfen Sie, welche Aufgaben oder Situationen an diesem Tag für Sie anstehen. Halten Sie sich diese Szenen genau vor Augen und fühlen Sie (ohne Nachzudenken), welche Emotionen Sie wahrnehmen. Z.B.: Nervosität beim anstehenden Vorstellungsgespräch oder einer Prüfung, Übelkeit und Wut bei der Begegnung mit Kollegen und Chef/ oder auch Geborgenheit, Angenommen sein beim Gedanken an Ihren Partner etc.
2. Sind die Gefühle positiv, so brauchen Sie nichts weiter zu korrigieren, da Sie diese bereits in Ihrem Resonanzfeld besitzen. Sie können sie jedoch noch verstärken, indem Sie ihnen Raum geben und sich mit Ihrem Bewusstsein genau darauf fokussieren. Steigern Sie sich ruhig hinein. Je größer die Intensität eines Gefühls, desto eher verwirklicht es sich durch das Außen. Lassen Sie sich aber nicht von der Außenwelt ablenken oder beeinflussen, Ihre Innenwelt ist viel wichtiger. Und wenn diese in Ordnung ist, geschieht selbiges mit Ihrer Außenwelt.
3. Für den Fall, dass die Situationen/Szenen negativ verknüpft sind, schenken Sie diesem Gefühl etwas Aufmerksamkeit und fragen Sie sich: „Was entspricht meinem wahren Selbst? Was soll ich in dieser Situation lernen? Wie will ich mich fühlen?“ Wichtig ist: Nicht mit Ihrem Verstand die Fragen zu beantworten, sondern beobachten Sie Ihr Gefühl, das automatisch aus der Tiefe Ihres Unterbewusstseins aufsteigt. Vielleicht kommt noch ein passendes Bild, wie Sie agieren möchten. Geben Sie Ihrer inneren Stimme Beachtung und dem dazugehörigen Gefühl Raum und Intensität.

Und wenn Sie sich am Tag öfters etwas Zeit nehmen und Gedanken und Gefühle der Liebe investieren, so wird sich Ihr Leben gemäß dem o.g.

Resonanzgesetz mehr und mehr zum Positiven wenden, ganz gewiss. Und wem das Wort *Liebe* zu hoch erscheint, der probiere es mit Freude, Frieden, Freiheit, Fülle und Erfüllung. Versuchen Sie es...

Herzliche Grüße,

Ihr 

Anhang:

Wie das Bewusstsein Realität erschafft

Die genaue Frage ist: Wie kann der Mensch mit seinen Gedanken und Gefühlen überhaupt Realität beeinflussen bzw. erschaffen?

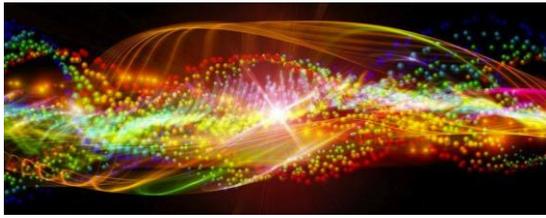
Das HeartMath Forschungsinstitut in Kalifornien (<https://www.nachinnen-nachausen.de/heartmath-institut.htm>) hat herausgefunden, dass die elektrische Kraft des Herzens (EEG) bis zu 60-mal stärker ist, als die des Gehirns und die magnetische Feldkraft bis zu 5000 mal stärker. Das bedeutet, dass unsere Gefühle einen viel stärkeren Einfluss auf unsere Realität haben als unsere Gedanken. Gefühle entstehen durch die Ausschüttung bestimmter Botenstoffe im Körper. Aber wer „entscheidet“ über diese Ausschüttung und die Art der Dosierung und damit über den gesamten emotionalen Zustand? Die Antwort ist: Es braucht ein Bewusstsein, einen Geist!

Vergleich: Eine Radiowelle enthält Informationen, in welchen Zeitabständen und mit welcher Intensität die Lautsprechermembran sich bewegen muss, damit ein Lied oder eine Sprachnachricht hörbar wird. Sie können hier das Radio mit Ihrem physischen Körper vergleichen, der – genau wie das Radio - nichts zufällig tut oder allein aus sich selbst heraus entscheiden kann.

Sie selbst müssen das Radio auf einen bestimmten Sender einstellen, d.h. die Antenne auf die gleiche Schwingung bringen, die Sie empfangen wollen. Genauso verhält es sich im realen Leben.

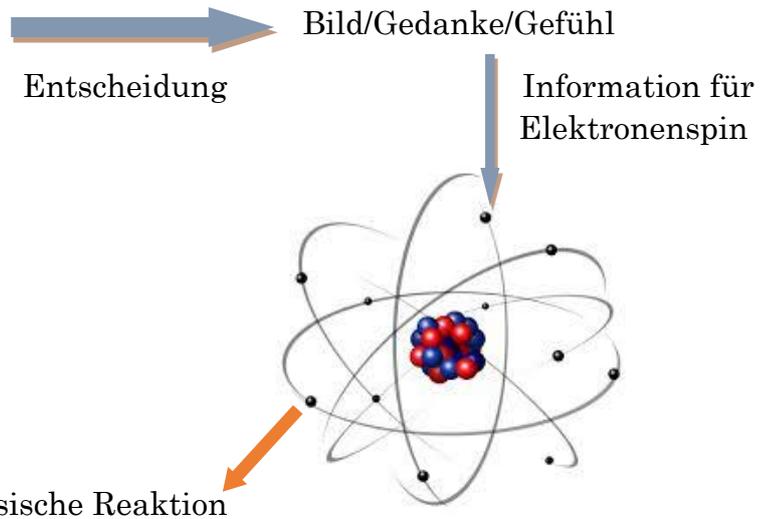
Es braucht also ein Bewusstsein/Unterbewusstsein, das Anweisungen und damit Informationen an die Materie weitergibt.

Ein weiteres Beispiel, das diesen Schaltmechanismus genauer erklärt: Sie heben Ihren Arm. Ihr Geist als Wille steuert dabei Materie – und zwar jeden Augenblick Ihres Lebens. Wenn Sie jetzt einmal diese Kette herunter marschieren und schauen, was genau dabei passiert, dann erkennen Sie zunächst, dass Muskelkontraktionen dafür verantwortlich sind, dass Sie den Arm heben können. Damit jedoch ein Muskel kontrahieren kann, müssen sogenannte Aktionspotenziale ausgelöst werden. D.h. es müssen bestimmte Ionen durch eine Membran fließen. Damit das geschieht, müssen Proteine die sich bereits in der Membran befinden, die Membrantore öffnen und wieder schließen. Und diese Proteine sind Eiweismoleküle mit gewissen Verbindungen, welche durch die Bewegung von Elektronen aufrechterhalten werden. Jedes Atom besteht aus einem Atomkern (Neutronen und Protonen) und darum kreisenden Elektronen. Diese Elektronen haben noch ein eigenes Rotationsmoment – auch „Spin“ genannt. Sie können es vergleichen mit der Planetenbewegung: Die Planeten kreisen einerseits auf einer Bahn um die Sonne und haben zudem noch eine Eigendrehung um sich selbst. Dieser Elektronenspin ist die Schnittstelle zwischen Geist und Materie. Wenn Sie bestimmte Gedanken und Gefühle investieren, schalten Sie dadurch Informationen auf die Elektronen, wodurch sich deren Spin entsprechend ausrichtet. Dadurch wirken Kräfte, die das Atom in Bewegung setzen und die oben beschriebene Kette nimmt seinen Lauf.



„Meer aller Möglichkeiten“

(z.B. Gedanken, Gefühle, Bilder)



Dieser Mechanismus erklärt im Übrigen auch den Placebo-Effekt. Die Überzeugung des Menschen, dass ein (Schein)medikament ihm hilft, wirkt wie oben beschrieben sich entsprechend auf den Körper aus. Ebenso aber auch in die andere Richtung: Negative Gedanken und Gefühle erzeugen entsprechende Empfindungen im Körper, die im Extremfall auch zur Krankheit führen können.

Halten wir also fest: Das Investieren bestimmter Gedanken, Gefühle und Überzeugungen beeinflusst über den Elektronenspin die Materie des Körpers. Dadurch sendet das Herz eine elektromagnetische Welle mit der entsprechenden Frequenz aus. Diese Herzmagnetwelle, die sich kugelförmig im ganzen Raum ausbreitet, steht in unmittelbarer Wechselwirkung mit Ihrer (materiellen) Umwelt, insbesondere anderen Lebewesen, die entsprechend darauf reagieren. Wenn Sie wachsam sind, können Sie also Ihre Außenwelt immer als Spiegel dessen ansehen, was Sie ausgesandt haben. Das ist das sogenannte *Resonanz-* oder auch *Spiegelgesetz*....

Wenn man diesen sehr intelligenten Schaltmechanismus der Natur genauer betrachtet, so birgt er einerseits eine Riesenchance: Sie können Ihre Realität, sofern Sie bewusst leben, selbst bestimmen. Andererseits birgt er auch eine riesen Verantwortung, nämlich die 100%-tige. Man kann sich diesem Mechanismus, diesem Naturgesetz nämlich gar nicht entziehen. Sie können also nicht nicht erschaffen, Sie können nur bewusst oder unbewusst erschaffen. Und wer sich nicht bewusst ausrichtet, wird leicht zum Spielball derer, die sich bewusst ausrichten.