**Nachdenken über das eigene Denken………**

Die Wahrheit hinter meinen kreisenden Gedanken zu entdecken, half mir wieder gesund zu werden.

Denn da war immer wieder, ich kann nichts, bin nichts, alles ist zu viel. Es entstanden unglaubliche Ängste, die hinderten mich daran wirklich zu leben, mein Potenzial wirklich zu entfalten. Alles wurde immer enger, kleiner, problematischer, freudloser………

Ich dachte das wars jetzt und das mit erst 49ig…….

Meditation half mir mein Gedankenchaos zu besänftigen. Meine Wurzeln zu stärken und somit auch stabiler zu werden.

Was ist Wirklichkeit, was sind alte Emotionen, Prägungen, Verstrickungen, Muster……….??

Je vertrauter ich wurde mit der Stille, je besser konnte ich kreisende Gedanken unterbrechen.

Ich konnte mich ablösen vom Aussen……..aussteigen……..auftanken……..mich erholen…….stärken…….

Mit der Zeit lernte ich Muster neu zu konditionieren. Das ist wie ein Garten neu zu gestalten. Zuerst muss alles Unkraut entfernt werden. Dann braucht es neue Samen………….Geduld bis es wieder anfängt zu gedeihen………ganz erwartungslos……….voller Freude auf das was kommt…….

Durch das beobachten meiner Gedanken, lernte ich sie zu verändern. Das geschah mit der Zeit automatisch im Alltagsgeschehen. Ich entdeckte dann was Wahr war und was nur Kontruktionen……….Zusammengereimtes…………Altes…..

Ich wurde aktiv im gegenwärtigen Moment, konnte ALTES hinter mir lassen. Das ging Schritt für Schritt………..ohne Hetze…….ohne genaues Datum…….Ziel…….

Lernerfahrungen behielt ich, alles andere liess ich los.

Mit der Zeit entdeckte ich, wieviel Spass diese Reise macht. Auch Rückfälle gehören dazu. Egal, denn ich kann jederzeit wieder neu einsteigen.

Meine Gedanken wurden immer positiver und somit veränderte sich alles im Aussen fast von alleine.

Glaube mir, es ist einfacher als du denkst.

Es braucht nur deine Bereitschaft es zu versuchen und alles andere wird geschehen………

Ich wünsche dir von Herzen eine wunderschöne Reise, mit vielen neuen Erfahrungen. Falls du sie gerne begleitet machen möchtest…………du kennst ja meine Adresse 😊.

Herzlichst Yvonne