

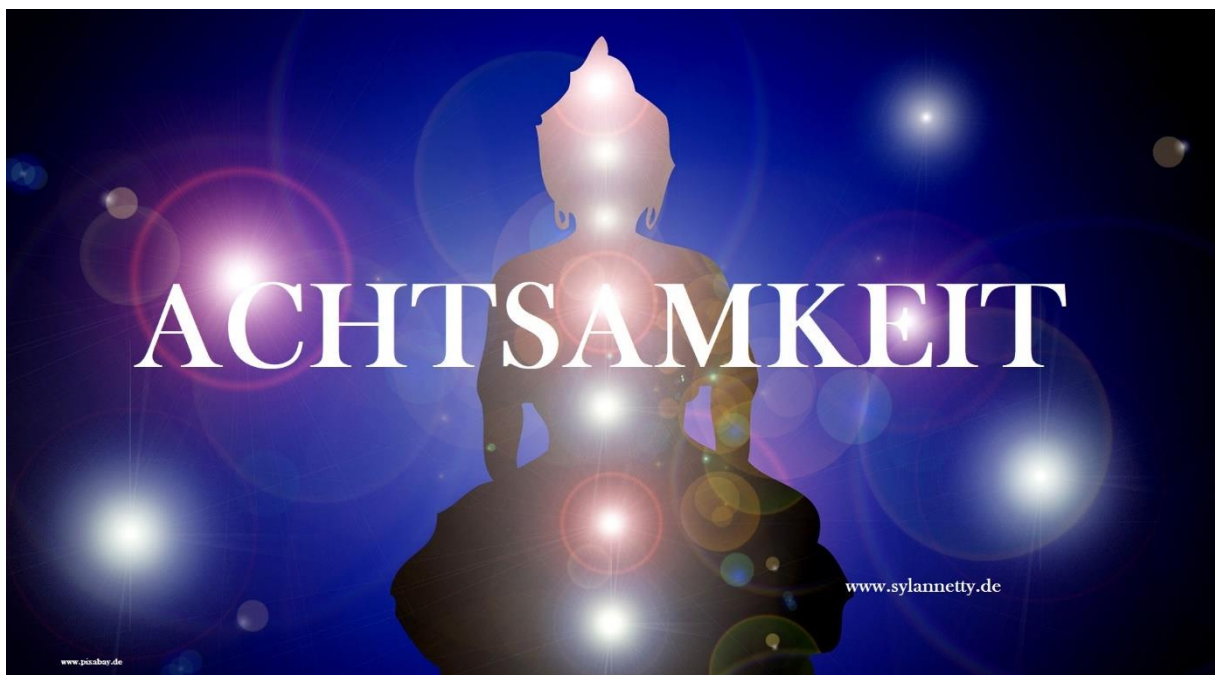
Spurwechsel

Für Glück, Gesundheit und Reichtum!

Achtsamkeit und Konzentration -Teil 2
Bewusste Wahrnehmung!

Bewusstwerdung der eigenen Kraft und Macht
durch Erinnerung an dein wahres Wesen.

Lebe deine Wahrheit!



wallpaper-2111341_1920.jpg

Monat 10

Achtsamkeit und Konzentration ein Baustein für deinen Erfolg
Teil 2



- 1. Wahrnehmung**
- 2. Blickwinkel**
- 3. Kennst du deine Wahrheit – lebst du dich oder wirst du gelebt?**

1. Wahrnehmung

Im vergangenen Monat hast du schon etwas zum Thema Wahrnehmung gelesen und deine ersten Erfahrungen gesammelt.

Wie ist es dir damit gegangen? Nimmst du dich wahr?

Es gibt die Selbstwahrnehmung und die Fremdwahrnehmung. Und es geht um die Wahrnehmung deiner Umwelt. Wie nimmst du sie wahr und wie gehst du mit ihr in Interaktion?

Denke daran, du kannst dich jederzeit mit dir, deiner inneren Quelle und dem Ursprung über den Atem verbinden.

Achte auf deinen Atem, der Atem ist der Träger des göttlichen Atems.

QI, Prana, Odem genannt.

Mit dem Atem kannst du alles heilen und lenken.



Betrachte das Bild! Was siehst du?

2. Blickwinkel ändern

Nimm ab und zu einen anderen Blickwinkel ein, schau mal von außen. Was würde dein Nachbar, dein Partner, dein Kollege, dein Kind... zu der Situation sagen in der du dich befindest. Wie würde es als Außenstehender sehen.

All die Personen sind nicht neutral, den sie stehen in dir in irgendeinem Bezug, eventuell sogar in einer Abhängigkeit, oder scheinbaren Abhängigkeit.

**Schau nun mal als fremde Person die dich überhaupt nicht kennt. Wie nimmt sie dich und die Situation wahr.
(Hierzu findest du die passende Übung/ Meditation/ innere Arbeit im Premiumteil wieder als mp3)**



**Nun was sagst du? Wie hast du Bild 1 gesehen? Wahrgenommen?
Welche Gedanken hattest du bei Bild 1 und dann bei Bild 2**

Wahrnehmung, ein breites Gebiet, von dem was wir glauben zu sehen und wahr zu nehmen im Außen, bis zu dem wie wir uns und andere wahrnehmen. Glaubenssätze, Meinungen, Vorstellungen und Erfahrungen prägen uns und unsere Wahrnehmung. Je neutraler etwas ich betrachten kann, umso mehr Seiten kann ich entdecken und umso mehr Wirklichkeiten oder Wahrheiten werde ich finden.

Es gibt eine universelle Wahrheit und viele, viele persönliche, individuelle Wahrheiten und somit auch Möglichkeiten.

Wahrnehmung und Kommunikation ist ein weiteres riesiges Gebiet.

Unser Gehirn kann nur Verarbeiten was es kennt. Es sucht immer bekannte Bilder und etwas zu zuordnen, deshalb glauben wir oft es sei so oder so und dann ist es doch ganz anders. Siehe Beispiel Foto.

„ Alles ist anders als du glaubst dass es ist.“

**Sei dir immer bewusst alles hat mindesten zwei Seiten!
Ein Würfel hat sechs Seiten!**

Alles hat mindestens zwei Seiten und verschiedene Blick und Betrachtungswinkel und je nach deinem schon erlebten Schubladen in die du es einordnest, auch wenn du dir dessen nicht bewusst bist.

Hole es raus und betrachte es einmal NEU!

**Unsere Wahrnehmung, unsere Glaubenssätze, Meinungen und Vorstellungen führen oft zu Problemen, Streitigkeiten und Kommunikationsmissverständnissen!
Dazu kommen noch die unbewussten Verwirrungen!**

3. Kennst du deine Wahrheit – lebst du dich oder wirst du gelebt?

Wer oder was bist?

Was willst du wirklich?

Lebst du dich, oder wirst du gelebt?

Spürst du dich?

Viele Menschen spüren sich nicht, sie haben sich Mauern und Schutzmechanismen schon in der Kindheit geschaffen, um zu überleben.

Gerade die hochsensiblen Menschen.

Durch Flucht in Phantasiewelten, bzw. in den Welten die sie kennen um sich nicht im Hier und Jetzt von den vorhandenen Verhalten, Strukturen verbiegen oder verletzen zu lassen.

Dabei haben sie sich selbst verletzt und vergessen.

Durch ihre Fähigkeit anderen ihre Gefühle und Gedanken wahrzunehmen und darauf zu reagieren bevor es dem Gegenüber überhaupt klar ist was er selbst denkt und fühlt.

Daraus ist das Handeln, Tun und Machen entstanden, das Denken und Grübeln, der Situation immer einen Schritt voraus sein.

Hier gibt es zwei Typen die einen Hochsensiblen sind in helfende Berufe gegangen und verlieren sich in der Selbstaufopferung, die anderen sind in die Logik und Struktur gegangen. Beides sind Schutzmechanismen, um dem einzigen Ziel geliebt und anerkannt zu werden dienen.

Liebe und angst die beiden Grundlegenden Energien, oder besser gesagt die Liebe als einzige Grundlage von allem was ist und das Vergessen der Liebe, und somit die Illusion der Angst die diesen Raum einnimmt.

Schalte alle Ablenkung ab!

Schau was lenkt, dich wo und wie und wobei ab.

Schau warum lässt du dich ablenken.

Angst vor der Veränderung, der eignen Kraft und Macht, dem innewohnende Potential.

Angst vor Ablehnung, Angst nein zu sagen, Angst etwas zu verpassen,

Schau welche Gedanken dir hierzu einfallen?

Wovor glaubst du dass du Angst hast.

**Entfalte dein Potenzial durch Achtsamkeit und Konzentration
und bewusste Wahrnehmung!**



Schau dir unbedingt die Videos an – 😊