

Power of Love - Modul 5

Don't die with the music still in you.

- Wayne Dyer

Dein Leben ist so wertvoll, sterbe nicht, solange die Musik noch in dir ist! Sing dein einzigartiges Lied. Lass dich von deiner Angst nicht zurückhalten.

In Modul 3 hast du tiefe Einsichten über die Angst bekommen.

Angst ist ganz normal, wenn wir uns ins Unbekannte wagen, ein Risiko eingehen oder mutig sind. Sie will uns schützen. Und das ist wundervoll und wichtig, aber nicht in jeder Lebenssituation angemessen, z.B. wenn es um unsere Kreativität und unseren Selbstaussdruck geht. Es gibt viele Menschen, die sich von der Angst nicht zurückhalten lassen. Sie sind mutig und tun es trotzdem, gehen einen Schritt nach dem anderen darüber hinaus. So müssen wir daraus schlussfolgern, dass Angst nicht das Problem ist, richtig?

Ganz offensichtlich hat das wahre Problem nicht direkt mit der Angst zu tun, sondern wie wir damit umgehen.

Wir haben die Wahl, den angstvollen Zustand in einen kraftvollen Zustand zu wandeln. Damit wollen wir uns nun näher beschäftigen.

Durch das Üben von Selbstbeobachtung wirst du dir darüber im Klaren, in welchem emotionalen Zustand du dich befindest, welche Gedanken du denkst, welche Storys du dir immer wieder erzählst und was für Glaubenssätze du hast. Denn wenn du es wahrnimmst, kannst du es verändern.

Wir wollen uns jetzt in die Richtung bewegen, die du dir wünschst:

Schmerz/Leid → Kraft/Power (of Love)

Hilflosigkeit → Wahl

Depression → kreativer Ausdruck/Anfängergeist

Paralyse/Lähmung → Aktion/Handlung/Bewegung

Die Frage ist: Wie machst du das?

Mit der Kraft deiner Gedanken, die du bewusst lenkst! Hierzu gibt es eine Übung zur Bewusstseinsweiterung mit neuen Fragen für den Alltag im Workbook 5.

Ich möchte an dieser Stelle anmerken, dass viele Menschen Probleme mit dem Konzept von Macht oder sogar mit dem Wort Macht haben, manchmal sogar mit dem Wort Selbstermächtigung. Hier spielt das Drama-Dreieck noch eine Rolle. Macht hat für viele immer noch einen Beigeschmack von Täter-sein und Kontrolle über andere. Es vibriert unbewusst in den Zellen - die Angst vor Machtmissbrauch, den man als Opfer erlebt hat. Und ja, Macht wird immer noch in der Welt missbraucht. Diese Macht nutzt das Spiel von Angst und Einschüchterung, um die Menschen klein zu halten.

Die Power/Macht von der ich spreche, ist eine ganz andere! Sie macht dich weniger anfällig für Manipulationen, die Angst auslösen. Ich spreche von der Macht in dir und deine bewusste Wahl! Die Macht deiner Gedanken, die du (un)bewusst denkst. Die Macht zu wählen, was du glauben willst oder nicht, die Macht zu entscheiden, worauf du deinen Fokus richtest oder wie du etwas interpretierst, die Macht deiner Ansichten über die Welt, die Macht wie du auf Situationen oder andere Menschen reagierst, die Macht, die not-wendig ist für dein Wachstum, die Macht Freude zu generieren, Dankbarkeit zu fühlen u.v.m. - und nicht zu vergessen, die Macht zu handeln und zu lieben.

Diese Art von Power (of Love) in dir gründet auf Liebe und Weisheit und ist frei von Missbrauch! Ich empfehle dir, die Energie hinter den Worten, die für dich noch negativ besetzt sind, zu klären, zu befreien und sie neu zu definieren.

Die Power of Love in dir hat nichts mit anderen Menschen zu tun. Es ist eine gesunde Selbstliebe zu erkennen, wer du wirklich bist! Sie macht dich unabhängig, du nährst dich selbst.

Power und Love gehören zusammen - Power of Love!

Ich möchte dir drei kraftvolle Affirmationen für den Alltag mitgeben. Du kannst sie auch für dich abwandeln, z.B. „powervoll“ auch durch „kraftvoll“ oder „machtvoll“ ersetzen. Sprich sie 25 x morgens, mittags und abends:

1. Ich bin powervoll und ich bin geliebt!
2. Ich bin powervoll und ich bin voller Liebe!
3. Ich bin powervoll und ich liebe es!

Spüre die Veränderung und ändere ganz bewusst deine Körperhaltung. Lege deine Hände auf dein Herz und spüre nach.