

6 Stufen-Technik, die du jederzeit anwenden kannst.

6 Schritte mit denen du Schichten von Mustern und Emotionen auflösen kannst, die deine Wahrnehmung des Lebens vernebeln

AARAVINDHA HIMADRA

Nutze deine Herausforderungen im Leben, um Glückseligkeit zu finden

Transformiere:

... emotionales getriggert sein – in eine Leichtigkeit des Seins. ... eine durch die Vergangenheit geprägte Wahrnehmung – in ein Sehen was wirklich ist.

... eine Unklarheit über deinen nächsten Schritt – in ein Erkennen und

Verwirklichen deines höchsten Lebenszwecks.

Nutze deine Herausforderungen im Leben, um Glückseligkeit zu finden!

Du hast wahrscheinlich schon oft den Rat "Höre auf dein Herz!" gehört, als Empfehlung, um Entscheidungen zu treffen, die in Übereinstimmung mit deinem innersten Wesen sind. Dies ist zwar im Ansatz richtig, aber es fehlt ein wichtiger Aspekt!

Dein Herz hat die Fähigkeit, auf eine reine Weise nach der Wahrheit zu fühlen, allerdings nur, wenn es richtig mit der Unterscheidungs- Fähigkeit deiner Psyche in Ausrichtung gebracht ist. Doch meist überdecken Schichten von Emotionen, die durch Muster und Glaubenssätze getriggert werden, deine wahren Gefühle und vernebeln deine Unterscheidungsfähigkeit. Dies kann zu Fehlentscheidungen führen und Missinterpretationen deiner Herzensstimme.

Damit du ein reines Ergebnis erhältst, ist es wichtig, dass du deine Fähigkeit zu fühlen und zu unterscheiden auf eine Weise zu nutzen lernst, die dir ermöglicht, die falschen emotionalen Überlagerungen zu transzendieren.

Wenn du diese Kunst nicht meisterst, wird deine Intuition nicht in der richtigen Ausrichtung sein und sehr unzuverlässige Ergebnisse bringen. Du verpasst dadurch wichtige Gelegenheiten und Inspirationen, die deine Bestimmung formen und aus deinem tiefsten Selbst kommen. Und du bleibst in Emotionen und Mustern gefangen, die sich nicht gut anfühlen!

Wie entstehen Emotionen und welche Wirkung haben sie auf dich?

Lange Zeit war die Wissenschaft der Ansicht, dass Emotionen von Geburt an Teil des zerebralen Aufbaus des Gehirns sind und bereits in die Struktur des Gehirns hinein integriert sind. Aber das sind sie nicht. Sie werden durch deine fortlaufenden Reaktionen auf Lebenserfahrungen konstruiert.

Du hast mehr Autorität darüber, deine emotionale Realität zu regulieren, als du vielleicht glaubst. Emotionen sind nicht in dein Gehirn eingebaut. Du kultivierst sie als Mittel, um auf schwierige oder vielversprechende Lebenssituationen zu reagieren.

Sie sind keine Veranlagungen, sie sind erlernt. Deine Emotionen werden durch Einschätzungen, Vermutungen und Ahnungen geprägt, die sich aus vergangenen Erlebnissen speisen. Sie sind

dein bestmöglicher Versuch zu erraten, wie du auf schwierige Situationen reagieren solltest. Sie beschreiben nicht die Realität sondern sind ein Indikator dafür, dass etwas nicht im Einklang mit deiner wahren Natur ist.

Diese aus der Emotion bisher unbewusst angenommenen Antworten bilden dann reaktive emotionale Schichten oder Überlagerungen, die deinen gegenwärtigen Alltag belasten.

Kannst du deine Emotionen verändern?

Ob du dir dessen bewusst bist oder nicht, hast du dennoch immer die Wahl, wie du reagierst. Du kannst entweder Opfer deiner emotionalen Antriebe sein oder das Programm ändern. Emotionale Reaktionen entziehen sich nur deiner Kontrolle, wenn die vorprogrammierten Reaktionsmechanismen in deinem Gehirn automatisch bestimmte neuronale Wege einschlagen. Dies geschieht meist in herausfordernden Situationen oder wenn du mit potenziellen herausfordernden Situationen konfrontiert wirst, die dich an vergleichbare Umstände in der Vergangenheit erinnern.

Pass auf die Falle auf!

Möglicherweise hoffst du aufrichtig deine emotionalen Reaktionen ändern zu können. Vielleicht hast du aber auch gelernt dich auf deine Emotionen zu verlassen und schützt sie als wichtige Reaktionen, die dich dabei unterstützen so zu sein, „wie du bist“. Vielleicht möchtest du im Geheimen gerne emotional überreagierend statt ausgeglichen sein, um andere zu kontrollieren oder findest Rationalisierungen für deine Emotionen, um Gründe zu haben in einer Opferrolle zu bleiben. Du wirst zu einer hilflosen Person, mit der du dich mit der Zeit identifiziert hast. Dein Weinen oder dein Leiden ist vielleicht zu deiner Überlebensstrategie in schwierigen Situationen geworden und hat dir als Mittel gedient, um durch Mitleid oder Unterstützung die Dinge von anderen zu bekommen, die du brauchst.

Vielleicht genießt du es insgeheim, deine Beherrschung zu verlieren, weil deine emotionalen Wutausbrüche dir die Kontrolle über andere geben. Oder vielleicht hilft dir deine Wut dabei, dich vor Dingen zu drücken, die du nicht tun willst. Diese emotionalen Reaktionsszenarien stehen immer in Bezug zu einer Geschichte in der Vergangenheit. „Ich bin so, weil mir dies oder jenes passiert ist!“ Die steuernde Instanz in diesen Situationen ist deine angenommene Identität – „Wer bin ich?“ Oder „Wer will ich werden?“ Sobald du glaubst, dass du jemand bist, oder hoffst, jemand zu sein, stellen sich Emotionen ein, um diesen Motivationen zu dienen oder sie zu verteidigen.

Wie vernetzen sich diese Muster im Gehirn?

Die Art und Weise, wie du bist, entsteht nicht nur durch deine Reaktion auf ein einzelnes Ereignis. Die Art, wie du dich zeigst, wird im Laufe der Zeit aufgebaut, indem bestimmte Reaktionen auf ähnliche Lebenserfahrungen wiederholt und dadurch verstärkt werden. Dein Gehirn reagiert auf die Wiederholung durch die Bildung von neuralen Wegen, die als dein konstruiertes mentales Gerüst fungieren. Irgendwann wirst du vielleicht nicht einmal mehr merken, dass du immer wieder in alltäglichen Situationen die Beherrschung verlierst oder dich zum Spielball deiner Umwelt machst. Deine neuralen emotionalen Landkarten erledigen das alles automatisch für dich.

Befreie dich!

Glücklicherweise kann die Fähigkeit des Gehirns, neurale Wege zu erzeugen, auch zu deinem Vorteil genutzt werden. Die Eigenschaft die Veränderung schafft, ist die gleiche grundlegende Methode, die deine gewohnheitsbedingten emotionalen Reaktionen erzeugt hat – Wiederholung.

Hier sind die genauen 6 Schritte!

1. **SELBSTGEWAHRSEIN:** Wenn du dich das nächste Mal in einer Situation emotional getriggert fühlst, lerne dir bewusst zu machen, worauf du dich fokussierst. Trete mental einen Schritt zurück und werde dir gewahr was ist.

Am Anfang wird dieser Schritt vielleicht nicht immer gleich gelingen. Der Erfolg hängt von deiner Willigkeit ab die Emotion loszulassen. Je öfters du diesen ersten Schritt meisterst, desto leichter wird es. Erinnerung dich daran, dass Wiederholung dein Gehirn vernetzt. Mit genügend Übung dir selbst gewahr zu werden, fängst du automatisch an, das Selbstgewahrsein den gedankenlosen Reaktionen vorzuziehen. Dies kannst du am effektivsten durch unsere Meditations-Techniken trainieren.

2. **FÜHLE:** Verwende dieses neugewonnene Selbstgewahrsein, um deine Emotion einfach als das zu fühlen, was sie ist, ohne Widerstand und ohne Urteil. Dies können Emotionen sein wie Wut, Trauer, Angst, Neid, Eifersucht, verletzte Eitelkeit u.v.a. Die Schlüssel dazu sind eine ehrliche und offene Empfänglichkeit für das, was ist. Ziehe nun bewusstes und aufrichtiges nach innen hören dem blinden „Aufspringen auf die Emotion“ vor.

3. **UNTERSCHIED:** Sobald du auf diese neue Art fühlst, kannst du eine neutrale Unterscheidung treffen. Wie fühlt es sich an, wenn du jeglichen Widerstand gegenüber der Emotion aufgibst, ohne dich in ihr zu verlieren? Wenn du diese Phase vollenden kannst, kann es sein, dass die Emotion tatsächlich ganz verschwindet und einen leeren Raum zurücklässt. Dieser leere Raum, wo einst die Emotion war, kann als Frage in deinem Geist gehalten werden und die Inspiration empfangen.

Lerne tiefgreifende meditationS-techniken Um die Schichten deR Psyche noch effektiver zu transzendieren

4. **INSPIRATION:** Höre sorgsam, was deine Fähigkeit zu fühlen als ehrliche alternative Antwort hervorbringt, um auf die Situation zu reagieren, die ursprünglich die Emotion ausgelöst hat. Es ist eine Antwort, die kein Gewicht auf dein Herz legt. Wenn deine Gefühle eine positive, befreiende Reaktion hervorbringen, wirst du eine damit einhergehende Leichtigkeit des Seins spüren, deren Umsetzung Freude verspricht. Wenn das nicht passiert, höre ein wenig länger.

5. **UMSETZUNG:** Handle und setze deine Erkenntnis um! Dieser Akt ist der Beginn deiner neuen neuronalen Kartografie und der Weg deine emotionale Freiheit zu erschaffen. Beispielsweise kannst du dann etwas aus einer reinen Intention heraus kommunizieren und nicht um Recht zu haben. Oder vielleicht hast du durch diesen Prozess erkannt, was du in deinem Leben für dich verändern musst und kannst es nun aus diesem Bewusstsein heraus umsetzen.

6. **FLOW:** Mit der Zeit und mit Übung wirst du dauerhaft so selbstgewahr werden, dass du dies von Moment zu Moment und wieder und wieder praktizieren kannst, um einen Fluss zu

erschaffen, der alle Schichten der Illusion auflösen wird. Übrig bleiben wird ein klarer Verstand, eine reine Psyche, ein mitfühlendes Herz, eine treffsichere Intuition und du wirst ein Leben der Selbst- Meisterschaft führen und dein höchstes Potenzial umsetzen können.

Dies sind die Resultate deiner beständigen Praxis

Du findest emotionale Freiheit Du erfährst eine Leichtigkeit im Sein Deine Intuition wird um ein vielfaches stärker Du erschaffst dir ein authentischeres Leben Du erlangst die Fähigkeit durch Illusion hindurch zu sehen Du setzt deine Bestimmung um.