

TAG 3

– Mind to Manifestation –

Am Anfang war ein Gedanke...

Ich möchte dir hier ein paar Zitate aus verschiedenen Zeiten mitgeben, wo es um die Kraft der Gedanken geht.

Gautama Buddha (etwa 563 – 483 v. Chr.)

Wir sind, was wir denken. Alles was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt

Platon (etwa 427 – 347 v. Chr.)

Nimm dich deiner Gedanken an. Du kannst mit ihnen tun, was du willst.

Marc Aurel (121 – 180)

Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken.

Johann Wolfgang Goethe (1749 – 1832)

Sobald der Geist auf ein Ziel gerichtet ist, kommt ihm vieles entgegen.

Emile Coué (1857 – 1926)

Wer die Auswirkungen seiner Gedanken auf sein Unbewusstes erkannt hat, dem ist klar, dass sein Gedankenleben nicht mehr gedankenlos vor sich gehen sollte. Er wird sich Gedanken über seine Gedanken machen.

Wie wir denken, so leben wir

James Allen hat zu Beginn des 20. Jahrhunderts ein kleines Büchlein verfasst, das im Original heisst: As a Man Thinketh. Hier eine kleine Kostprobe aus dem ersten Kapitel.

«Die Weisheit „Wie ein Mensch im Herzen denkt, so ist er“, bezieht sich nicht nur auf das gesamte Wesen eines Menschen, sondern schliesst, umfassend verstanden, auch alle seine Lebensumstände mit ein. Ein Mensch ist buchstäblich, was er denkt, und sein Charakter ist die Summe seiner Gedanken.

Wie die Pflanze dem Samen entspringt und ohne diesen nicht entstehen könnte, so entspringt jede Handlung eines Menschen einem verborgenen Gedankensamen und hätte sich ohne diesen nie ergeben können. Dies gilt gleichermassen für so genannte spontane und unüberlegte Handlungen, wie für solche, die mit Absicht und Vorsatz ausgeführt werden.

Die Handlung ist die Blüte unseres Denkens, und Freude oder Leid sind seine Früchte. Deshalb erntet der Mensch als süsse oder bittere Früchte, was er selbst gepflanzt hat. ...»

Aus ‚Wie wir denken, so leben wir‘, James Allen, 1902



Bewusst-Sein

Bewusstsein ist Energie

Auch Bewusstsein ist Energie. Diese feinstoffliche Energie wird von der menschlichen Denkweise und Intention beeinflusst. Mit dieser Energie formen wir die Welt. Jeder Stuhl war erstmal nur eine Idee, ein Gedanke, bevor die Zeichnung aufs Papier kam und eine passenden Maschine dazu den Stuhl in seine Form brachte.

Bewusstsein lenken

Wir haben also die Möglichkeit Bewusstsein zu lenken und auszurichten. Bewusstsein ist nicht einfach so da – es kann kontrolliert und in eine gewünschte Richtung gelenkt werden. Damit können wir uns die Macht des Geistes zunutze machen und die wunderbare Maschinerie des Gehirnes aktivieren und unsere Umwelt beeinflussen.

«Unser Gehirn trifft ständig Entscheidungen, beispielsweise über die Teilnahme am Russisch-Kurs oder die Mitgliedschaft im Schachclub. Was der Geist macht, entscheidet dann darüber, welche Schaltkreise im Gehirn aktiviert werden. Die neuronalen Pfade im Gehirn, die durch die Entscheidung des Geistes stimuliert werden, wachsen und werden ausgebaut. So erzeugt der Geist buchstäblich das Gehirn.»

Aus ‚Geist über Materie‘, Dawson Church, 2018

Good News

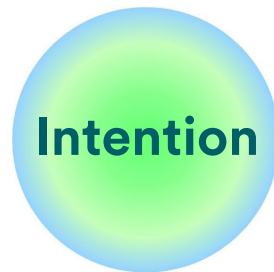
Unser Gehirn kann nicht unterscheiden zwischen einer Aktion oder einem Gedanken an eine Aktion. So trainieren zum Beispiel auch Spitzensportler auf einen Wettkampf. Sie trainieren ihren Geist und damit ihre körperliche Leistung.

Du bist Schöpfer*in

Was ist in deinem Geist? Wie fütterst du ihn und wie bewusst lenkst du ihn?

Beobachte über die nächsten Tage Folgendes:

- Was sind die ersten Gedanken nach dem Aufwachen?
- Mit was fütterst du deinen Geist? (News, Social Media, TV, Bücher, etc.)
- Wie sprichst du mit dir?
- Wie sprichst du mit anderen?
- Mit was bist du in deinem Leben zufrieden und mit was nicht? Dein Umfeld ist ein Spiegel deiner Gedanken. Fällt dir etwas auf?
- Dein Mindset beschreibt deine innere Haltung; also deine Denkweisen, deine Überzeugungen und Verhaltensmuster. Empfindest du dein Mindset eher als etwas Gegebenes, Starres (so ist es, so bin ich) oder als etwas Bewegliches, das sich verändern und wachsen kann?



Warum Intention?

Mit Intentionen nehmen wir bewusst Einfluss auf unser Leben. Es geht hier um die Verfassung einer bewussten Absicht, die uns oder auch andere in unserem Vorhaben unterstützt. Wir können Intentionen für alle Bereiche im Leben setzen.

Wie mache ich eine Intention?

Was wünschst du dir denn? Was darf sich für dich verändern? Zum Beispiel im Bereich deiner Gesundheit, deiner Arbeit, deiner Beziehungen, deines Geldes?

Beachte bei der Formulierung deiner Intention folgende Punkte:

- Formuliere im Präsens, als ob es bereits so ist.
- Verwende keine Verneinungen, sondern formuliere positiv.
- Sei präzise: für wen, was genau, wann genau. evtl. wo und wieso

Beachte bei der Durchführung deiner Intention folgende Punkte:

- suche dir einen ruhigen Ort. Vielleicht kreierst du deinen Intentionsort.
- Lese deine Intention laut oder still vor.
- Bringe deine Intention in dein Herz und lass jetzt deine Gefühle stark werden.
- Visualisiere das bereits eingetretene Ziel/Zustand lebhaft, dh.
- mit all deinen Sinnen: höre, schmecke, rieche, sehe und fühle deinen Zustand, als wenn das Gewünschte bereits da ist.
- Lasse los und gehe ins Vertrauen.

Beispiel:

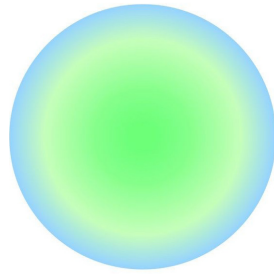
„Meine Intention ist es, dass ich innerhalb der nächsten 3 Monate (wann) ein für mich ideales Jobangebot erhalte, sodass ich in einer 60% Anstellung zu XY Lohn meine Talente und mein Fachwissen optimal einsetzen kann (Präzisierung) und ich mich rundum wohl fühle und jeden Morgen mit Zuversicht und einem Lächeln im Gesicht den neuen Tag begrüße (wieso).“

Fühle es

Wesentlich bei einer Zielsetzung oder Intention ist, dass wir uns mit all unseren Sinnen den Idealzustand verinnerlichen. So laden wir den Gedanken energetisch regelrecht auf und schicken diese Energie ins Feld. Alles, was sich auf ein und derselben Frequenz mit dir befindet, ziehst du an.

«Wenn du dein Leben verändern willst, dann musst du deine Schwingung ändern.»

Hermes Trismegistos



TAG 3

Notizen und meine wichtigsten Erkenntnisse

A series of horizontal dotted lines for writing notes.