

Wohlbefinden ist die Grundlage, nicht die Folge deiner Projekte

Ehe du irgendein Projekt angehen kannst, das dich glücklich machen soll, benötigst du inneres Wohlbefinden und ein Gefühl der Zufriedenheit mit dir selbst, mit deinem eigenen Sein.

Die meisten Menschen versuchen, durch ihre Beziehungen und ihre Projekte dieses innere Wohlbefinden zu schaffen. Das kann aber nicht gelingen, denn es muss von innen kommen. Wenn man es nicht im Inneren hat, stürzt man sich in Beziehungen oder Projekte auf eine ungesunde Weise, die einen letztlich noch weiter vom Wohlbefinden trennt.

Du ziehst das an, was du ausstrahlst. Wenn du Getriebenheit und Unzufriedenheit ausstrahlst, vielleicht auch ohne es zu bemerken, ziehst du Situationen an, die dich noch unzufriedener machen – bis du dich endlich nachhaltig um dein Wohlbefinden kümmerst. Dazu benötigst du Abstand von deinen Aktivitäten und ruhige Zeit allein. Auch wenn du ein sehr lebenslustiger und aktiver Mensch bist brauchst du gelegentlich Pausen für innere Einkehr. In der Stille kannst du dich darin üben, den Reichtum in deinem Inneren wahrzunehmen, der stets vorhanden ist, unabhängig von den Ereignissen und dem Auf und Ab des äußeren Lebens.

Besonders wichtig ist das dann, wenn du gerade ein Drama beziehungsweise eine unerfreuliche Situation beenden willst und deine zukünftigen Beziehungen und Projekte auf einer neuen Ebene beginnen willst. Abstand und Selbstreflexion sind nötig, damit sich die alten Geschichten nicht wiederholen.

Falls du Verstrickungen erlebt hast, die dein Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen untergraben haben, lerne ein Gefühl der Anerkennung für dich selbst und der Zufriedenheit aufzubauen. Löse dich von allen Vorstellungen, diese Gefühle nur in Zusammenhang mit bestimmten Menschen, Leistungen oder Ereignissen spüren zu können. Diese Gefühle müssen die Grundlage deines Handelns in der Welt sein. Du musst sie also schon im Vorfeld deiner Handlungen in dir spüren können, nicht erst als Ergebnis!

Begib dich beispielsweise allein in die Natur oder meditiere, bis du deinen Körper und dein Chakrensystem als untrennbaren Teil des Universums, als pulsierende Lebendigkeit wahrnehmen kannst.

Spüre, dass du es wert bist, dein ganzes Potenzial zu leben und deine Möglichkeiten auszuschöpfen – dass dies nicht nur dein Recht ist, sondern auch deine Aufgabe. Spüre, dass du dich nicht mit Situationen und Bedingungen abgeben willst, die dich einschränken, verkleinern und deiner Wahrheit nicht gerecht werden. Betrachte es als deine Aufgabe, anstrengungslos und freudig das Leben auszuschöpfen. Die Fülle gehört dir, denn sie ist bereits in deinem Inneren vorhanden – so wie überall in der Natur.

Finde etwa ein Symbol, das dieses ruhige Genießen der Fülle des Lebens für dich versinnbildlicht, meditiere damit, und identifiziere dich mit dieser Fülle und Zufriedenheit.

Viele Menschen glauben, aufgrund irgendeines undefinierbaren inneren Mangels kein volles Wohlbefinden zu verdienen. Dann lassen sie sich ständig auf Situationen und ungesunde Beziehungen ein, die ihnen das Wohlbefinden rauben. Sie glauben nicht daran, ganz zu sich stehen zu können und das bekommen zu können, was sie sich im tiefsten Inneren wünschen.

Wo hast du bisher Kompromisse gemacht und dir das vorenthalten, was du dir zutiefst wünschen würdest? Es gibt keinen logischen Grund für deinen mangelnden Glauben an innere Erfüllung. Nimm die inneren Stimmen wahr, die dich klein, unzulänglich oder schwach machen wollen. Sie sind nur ein Trick aus der Ego-Ebene, um dich vor vermeintlichen Fehlschlägen und Enttäuschungen zu schützen. Wenn du dich selbst heruntermachst, mangelt es dir einfach nur an Mut, die Welt und dich selbst mit deinen wahren Bedürfnissen zu konfrontieren. Viele Menschen tragen auch die negativen Stimmen mit sich herum, die sie in der Kindheit oft zu hören bekamen, von Leuten mit destruktiven Erziehungspraktiken. Durch negative Botschaften ließen sie sich als Kinder verunsichern und manipulieren. Doch im Laufe des Erwachsenwerdens hat jeder Mensch die Aufgabe, solche Botschaften zu hinterfragen und ein unabhängiges Identitätsgefühl zu entwickeln.

Wenn du nun erwachsen bist und dennoch nicht fähig bist, dich unabhängig vom Wohlwollen anderer zu lieben, entschieße dich einfach, es zu lernen. Lerne deine Liebe für dich selbst und dein wahres großartiges Wesen zu spüren. Dieses Wesen ist immer großartig und unbegrenzt, egal ob die anderen schlecht von dir denken, ob du gerade krank bist, gerade finanziell verschuldet bist, gerade irgendeinen Fehler gemacht hast oder sonst einen Grund hast, aus dem dein Ego unzufrieden ist. Alle Gründe, die dir dein Ego als Vorwände liefert, um dich schlecht und klein zu machen, können deine wahre Identität nicht im Geringsten antasten. Aus diesem einfachen Grund hast du jederzeit die Möglichkeit und das Recht, dich eins mit dir zu fühlen und den Zustand des Wohlbefindens zu wählen. Wenn du glaubst, eine bestimmte äußere Situation erst in Ordnung bringen zu müssen, ehe du dich entspannen dürftest, solltest du alles daran setzen, deine Einstellung zu ändern.

Entspannung hängt nicht von der äußeren Situation, sondern von deiner Einstellung ab. Du kannst jetzt sofort Selbstliebe, Entspannung und Wohlbefinden wählen und aus dieser inneren Befindlichkeit heraus die nächsten Schritte im Handeln planen. Achte darauf, Selbstliebe und Wohlbefinden permanent aufrechtzuerhalten, während du im Geiste über Handlungsmöglichkeiten nachdenkst. Solltest du aus dem Einssein mit dir herausfallen und plötzlich Stress, Angst und Unfrieden spüren, unterbrich sofort deine Denk- und Entscheidungsprozesse. Du hast dich gerade in eine falsche Einstellung beziehungsweise ein falsches Selbstbild hineinbewegt, und diese sollte zunächst aufgelöst werden. Erst wenn du dies spüren kannst, erst wenn du deine Einstellung korrigiert hast, trittst du wieder in den Zustand des Wohlbefindens und der Seelenschwingung ein. Erst jetzt ist es wieder sinnvoll, über dein Leben, deine Zukunft und deine Gestaltungsmöglichkeiten nachzudenken. Wenn du konsequent so vorgehst, lernst du dein Leben bewusst, mutig und erfreulich zu gestalten. Du wirst nicht mehr enttäuscht, weil du nicht mehr aus einer Vermeidungshaltung heraus handelst. Du handelst aus deiner inneren Fülle heraus und findest Erfüllung.