



Lies das immer dann, wenn du denkst, dass du nicht gut genug bist

Negative Selbstgespräche sind etwas, das uns alle zu der einen oder anderen Zeit zu beeinflussen scheint. Ich weiss, ich kann mir selbst sagen, dass es in meiner Vergangenheit ein grosses Problem war, und doch überkommt es mich immer noch von Zeit zu Zeit.

Wir alle mögen verschiedene Gründe haben, warum wir denken, dass wir im Inneren nicht gut genug sind, sei es, weil wir denken, dass wir etwas nicht tun können, dass wir nicht genug erreicht haben oder dass wir einfach nicht alle Fähigkeiten dazu haben, um etwas Bestimmtes geschehen zu lassen. Wir mögen durch schwere Zeiten oder Herausforderungen gehen und sie noch schwieriger machen, wenn wir anfangen, uns eine Reihe von Geschichten darüber zu erzählen, wie wir in dieses „Durcheinander“ geraten sind.

„Das passiert immer mir.“ „Ich werde nie erreichen können, was ich will.“ „Es ist zu schwer für mich, mich zu ändern.“ „Andere haben es leichter als ich und sind zu mehr fähig.“

Die Quintessenz all dessen ist, egal welche Geschichten wir uns selbst erzählen, wir können jede Herausforderung, der wir gegenüberstehen, überwinden, denn wären wir nicht in sie involviert, könnten wir sie nicht überwinden. *Doch, wie du auch bin ich durch eine Reihe von Herausforderungen in meinem Leben gegangen und habe viel über die Überwindung dieser Geschichten gelernt. Das ist es, was ich heute teilen möchte.*

1. Dein Verstand wird dich austricksen & dich sogar erschrecken

Ich denke zurück an die Zeit, als CE (die Website collective evolution) zum ersten Mal startete. Ich arbeitete noch immer in einem Job und wollte die Dinge in Vollzeit angehen, um CE wirklich auf die nächste Stufe zu bringen. Viele meiner Freunde und Familie dachten, dass vieles von dem, was ich durch CE teilte, „seltsam“ sei, einfach weil es so ganz anders war und sie herausforderte. Einen guten Job zu verlassen, um eine Website zu betreiben, war wirklich nicht etwas, von dem viele dachten, dass es funktionieren könnte und auf Grund all der ständigen Worte der Entmutigung, glaubte ich das dann manchmal ebenfalls.

Wenn das, was ich hier tat, sich nicht um Geld drehte, wie könnte ich dann jemals überleben? Wie würde ich meine Rechnungen bezahlen und im Leben vorankommen? So etwas könnte mich niemals fördern. Das waren viele der Gedanken, die ich nicht nur von anderen hörte, sondern sie zu mir selbst sagte. Und bis ich mich durchgesetzt und gehandelt hatte, haben mich diese Geschichten daran gehindert, vorwärts zu kommen. Selbst als ich mich entschieden hatte, vorwärts zu gehen, kamen weiterhin diese Gedanken zurück und mein Verstand erzählte mir Geschichten, dass die Dinge nicht funktionieren und sich zerschlagen würden und dass ich vorsichtig sein sollte. Und doch bin ich immer noch hier.

Sei klug mit deinen Entscheidungen, fühle sie umfassend und gehe mit dem, was du im Inneren fühlst. Doch lass dich von deinem Verstand nicht abschrecken, etwas Bestimmtes zu tun.

2. Menschen, mit denen du dich vergleichst, stehen ebenfalls ihren Herausforderungen gegenüber

Ich habe das schon einige Male erlebt. Die Menschen, mit denen wir uns oft vergleichen: „Ich wünschte, ich könnte bei etwas so gut sein wie diese Person“, haben oft viele Herausforderungen, die man nicht sieht. Während wir denken, nur weil sie etwas Konkretes besitzen oder darin überragend sind, von denen wir denken, dass ihr Leben perfekt ist, gibt es noch viel mehr in deren Geschichte und oftmals würde es uns nicht plötzlich glücklich machen, „sie zu sein“.

Ich muss hier nicht erwähnen, dass es ja nicht darum geht, die Dinge, Errungenschaften oder das Glück zu jagen, sondern dir selbst zu erlauben, DU zu sein und anderen zu erlauben, sie selbst zu sein. Es ist tatsächlich nicht angedacht, gleich mit allen zu sein, und jeder von uns kommt mit seiner eigenen, einzigartigen Prägung in die Welt. Wertschätze die deine.

Falls es dir hilft ... jedes Mal, wenn du auf den Social Media jemanden siehst und denkst „Wow, haben die es aber gut und sind die glücklich! Warum kann ich denn das nicht?“ Freu dich einfach für sie. Sei dankbar für die Tatsache, dass ein Mitmensch Freude erlebt, schaue, wie sich deine Geschichte dadurch verändert, ihnen zu erlauben, sie selbst zu sein.

3. Dein Einfluss auf andere ist immer kraftvoll, egal wie viele Menschen du beeinflusst

Manchmal haben wir das Verlangen, wirklich etwas bewirken zu wollen, und wir denken, dass wir zu unbedeutend sind oder nicht in der Lage, andere zu inspirieren oder die Welt zu verändern. Bis wir uns daran erinnern, dass, egal wie gross oder klein die Aktionen sind, sie immer noch die Welt verändern und andere beeinflussen können, werden wir immer noch mehr jagen.

Zum Beispiel haben die Leute vielfach ihre Liebe und ihren Dank über meine Arbeit und was ich zu ihrer „Beeinflussung“ getan habe mit mir geteilt, doch wenn ich darüber nachdenke, wie viel MEHR ich tun könnte, kann ich am Ende keinen Frieden darin empfinden, was ich jetzt tue. Die Wahrheit liegt darin, dass die Veränderungen und Verschiebungen in uns selbst ein kollektives Bewusstsein beeinflussen, das den gesamten Planeten verändert. Ganz zu schweigen davon, dass manchmal ein einfacher Akt der Freundlichkeit jemandem

gegenüber einen anderen in einer Weise beeinflussen kann, die sich auf 1000 weitere auswirkt. Unterschätze und verharmlose nicht deine eigene individuelle Kraft und die Kraft dessen, einfach nur die Veränderung zu **leben**, die du sehen willst.

4. Du bist genau dort, wo du sein musst

„Wenn ich endlich dieses überwinde oder gut darin werde, werde ich glücklich sein und bereit, weiterzukommen!“ Wie oft haben wir das schon gesagt?

Auch hier kann es passieren, dass wir uns mit anderen vergleichen. Es ist ein Zyklus, in den wir eintreten, in dem wir uns ansehen, wo wir jetzt stehen und einfach denken, das sei nicht gut genug. Vertraue darin, wo du dich jetzt befindest. Es ist perfekt für dich und das, was daraus erwachsen soll. Es bedeutet nicht, dass du nicht in Aktion treten und einfach nur „abhängen“ und dich ausruhen solltest, wo du gerade bist. Nein, sei stattdessen im Inneren in Frieden darüber, wo du dich befindest, akzeptiere es, frage dich selbst, warum du so sehr über dich richtest, dich in dieser Weise beurteilst, wo du dich befindest, und unternimm dann Schritte, um weiter voranzukommen. Sei geduldig mit dir selbst.

Du wirst dorthin gelangen, wo du in deinem Herzen sein willst, aber es geht auch darum, den Moment des Jetzt zu genießen. Geniesse die Reise von alledem, konzentriere dich weniger auf das Ergebnis.

5. Wenn du dort ankommst, wo du denkst, dass du sein solltest, wirst du immer noch keinen Frieden haben, ausser ...

Frieden und ‚Glücklichsein‘ sind ein Inside-Job. Das ist ein Grund dessen, warum ich das Wort „glücklich“ nicht allzu oft benutze. Wir verfangen uns darin, es zu verfolgen und nutzen immer externe Elemente, um es zu spüren. Es ist eine Emotion, kein Zustand des Seins. Es hat ein Gegenteil, und das Gegenteil ist die Traurigkeit.

Wir richten oftmals Bedingungen für unser Glück ein. „Wenn ich das tue, dies habe oder sein werde, werde ich glücklich sein, wenn nicht, bin ich traurig.“ Frieden oder was wir „wahres Glück“ nennen könnten, ist etwas, das sich nicht darum dreht, was wir tun, sondern um unseren Zustand des Seins. Es geht darum, all die Geschichten und Muster hinauszuerwerfen, die uns vom Frieden, von unserem natürlichen Zustand entfernt halten.

Welche Geschichten halten dich davon ab, den Frieden in deinem Leben zu erspüren? Schreibe sie auf. Schreibe die Gedanken auf, die du heraushören kannst und die dich leiden lassen. Dann beobachte sie als das, was sie sind und frage dich, warum du ihnen glaubst.

6. Negative Selbstgespräche werden die Dinge nicht besser machen & können dich süchtig werden lassen

Dies ist ein weiteres grosses Phänomen. Es steht in sehr umfassendem Zusammenhang mit all dem, was schon erwähnt wurde, dass negative Selbstgespräche die Dinge nicht besser, sondern normalerweise nur noch schlimmer machen, wenn man hinein gerät und sie konsequent beibehält. Allerdings werden wir dadurch süchtig danach. Es mutiert zu einer Gewohnheit, bei der das erste, was aus unserem Mund kommt, wenn uns jemand fragt, was wir tun oder wie wir uns fühlen, ein negatives Puzzlestück über uns selbst ist.

Wenn du bedenkst, dass es keinen Sinn ergibt, negativ über dich selbst zu reden, ausser dir vielleicht zu erlauben, zu sehen, was du dir selbst antust, fordere dich selbst heraus und stelle die Gewohnheit ab. Beginne zu beobachten, wie oft du es tust, und bemühe dich dann, aufzuhören, bevor du das nächste Mal beginnst. Schon bald wirst du die Gedanken nicht mehr durch deinen Kopffliessen hören.

7. Du bist nicht das, was du tust

So oft werden wir von der Idee eingefangen, dass, wenn wir etwas tun, wir plötzlich mehr Wert haben würden, und wenn wir etwas nicht tun oder nicht erreichen, fühlen wir uns wertlos oder nicht gut genug.

Doch, wir sind nicht das, was wir tun. Diese Dinge machen nicht das aus, wer wir sind, und unsere „Errungenschaften“ machen uns nicht zu einem besseren oder schlechteren Menschen. Mit Sicherheit ist es okay, mit sich selbst zufrieden zu sein, wenn man etwas Grossartiges getan hat, doch es geht nicht darum, diesen Teil seiner Identität zu fertigen und dann plötzlich das Gefühl zu haben, mehr Wert zu haben.

Andererseits, auch wenn wir nichts tun oder getan haben, macht es uns nicht besser oder schlechter. Wenn du auf den Moment wartest, in dem dich würdig fühlen wirst, kannst du ein Leben lang warten.

Frage dich, warum definiere ich meinen Wert und meine Würde durch das, was ich tue? Ist es vielleicht nur die Gesellschaft, die diese Regeln aufgestellt hat?

8. Nimm dir einen Moment und denke, wie phantastisch du wahrhaft bist

Schlussendlich, nimm dir einen Moment Zeit und denke an dich als ein Wesen. Zweifellos hast du in dieser Lebenszeit einige grossartige Dinge getan, doch kannst du dir das selbst sagen?

Statt so viel an dir als „schlecht“ zu definieren oder dich auf Zeiten zu konzentrieren, in denen du mit dir selbst nicht zufrieden warst, frage dich, warum du überhaupt so über dich selbst denkst? Warum fühlst du, weil du nicht auf eine bestimmte Weise bist, dass du nicht würdig oder gut genug bist?

Fordere dich selbst heraus und finde Antworten darauf. Du wirst viel über dich selbst lernen. Wenn du verstehst, wie deine Glaubenssysteme funktionieren, kannst du dadurch lernen, wie sie sich entfernen lassen. Tue das dann umgehend. Schaue auf dich einfach aus einer neutralen Sichtweise und erblicke die wahre Brillanz deiner selbst.

Du bist nicht die Geschichten, die du dir über dich ausdenkst.



Namasté