



## **Die Programmierungen auflösen: In den Kerns deines Seins gelangen**

*Wir alle leben unser Leben in wiederholten Mustern von Gedanken, Handlungen und Ereignissen. Die Grundlage eines solchen zyklischen Lebens ist tief in unserem Unterbewusstsein verwurzelt. Darauf werden wir später noch eingehen.*

*Fragen wir zu Beginn, wie oft hast du versucht, ein Verhalten zu verändern und dich anschliessend auf der Suche nach Unmengen von Tips wiedergefunden, um dein Leben zu verändern? Oder du hast vielleicht deine Freunde um Rat gebeten?*

*Egal, welchen Weg du gewählt hast, du hast dich immer als Gefangener deiner Gewohnheiten gesehen. Du hast Humor als Abwehrmechanismus benutzt, um mit deinem Schmerz fertig zu werden, weil du nicht in der Lage bist, dein Leben zu verändern oder Dinge zu tun, die du gerne tun würdest. Wir alle kennen das und die Angst, ein unerfülltes Leben aufgrund unserer unterbewussten Programmierungen zu leben. Diese Emotion kann auch als das Gefühl „stecken zu bleiben“ bezeichnet werden.*

*Identifiziere dein grundlegendes Glaubenssystem, das in deinem Unterbewusstsein gespeichert ist*

*Grundüberzeugungen sind die Ideen, die der Geist in unserer Kindheit verkörpert. Die Kultur, in der wir aufgewachsen sind, spielt eine immense Rolle bei der Gestaltung unserer Grundüberzeugungen über uns selbst und die Welt, wie wir sie kennen.*

*Laut dem „Centre for Clinical Interventions“ sind „Grundüberzeugungen essentiell dafür, wie wir uns selbst, die Welt und die Zukunft sehen.“*

*Eines der üblichen Muster, die wir in unserem Leben beobachten, ist, dass Angst und Unsicherheit im Zentrum fast jeder Veränderung steht. Ich muss zum Beispiel jeden Tag funktionieren, weil ich nicht ungeeignet sein will oder muss Geld verdienen, weil ich nicht will, dass sich die Gesellschaft von mir abwendet und so weiter.*

*Es wird dadurch unglaublich schwierig, deinen Wünschen deine reine Energie zu geben, weil die zugrundeliegende Überzeugung Angst ist, die einen Grossteil deiner mentalen Kraft verkonsumiert. Du kannst sogar verstehen, dass die Angst und Schreckhaftigkeit, die du in deinem täglichen Leben fühlst, durch diese grundlegende Angst deines Unterbewusstseins ausgelöst wird.*

Unfortunately, this is how the brain works:



**Unglücklicherweise, ist es das wie das Gehirn arbeitet:** Sir! Wir empfangen Informationen, die mit den Grundüberzeugungen im Konflikt sind! Werde sie los.

Angst ist ein Auslöser = Trigger (ich will nicht unfähig dastehen), Laufen ist eine Aktion (aus Angst weglaufen) und die Belohnung ist der Gedanke, dass man, weil man rennt, davon verschont wird, fett zu werden (viele Leute beklagen sich, dass sie, egal wie viel sie trainieren, nicht ihre gewünschte Fitness erreichen).

In diesem Falle ist Angst eine limitierende Grundüberzeugung, die zu ernsthaften Konflikten innerhalb unseres psychologischen und physiologischen Systems führt.

Gemäss von Forschungen zum Thema „Die Biochemie des Glaubens“ beinhalten unsere Überzeugungen tatsächlich die Macht, physiologische Veränderungen in unseren Körper zu erzeugen. Egal, wie viel du trainierst oder deine Diät einhältst, dein Kernglaube, der aus Angst besteht, lässt deinen Körper nicht wirklich fit werden.

Es gibt viele andere Grundüberzeugungen, die das Leben vieler Menschen regieren, wie Unsicherheit, Wertlosigkeit, Ohnmacht, Hoffnungslosigkeit, Scham und Unbeliebtheit. Die Identifizierung deiner Grundüberzeugung ist wesentlich, um den Verlauf deines Lebens und die Muster, in denen du feststeckst, zu verstehen. Sobald du deine Grundüberzeugungen identifiziert hast, wirst du überrascht sein zu sehen, wie sie fast jeden Bereich deines Lebens regiert haben, ohne dass du dir dessen bewusst warst.

Davon abgesehen sind nicht alle Kernüberzeugungen negativ, aber die Gesellschaft, in der wir leben, macht es unmöglich, unsere positiven Grundüberzeugungen zu kultivieren. Daher wird es notwendig, dich selbst zu beobachten und an deinen Grundüberzeugungen für das Wohlbefinden von Geist, Körper und Seele zu arbeiten.

„Wenn du gesünder wirst, wirst du die vielen negativen Überzeugungen loslassen. Du wirst entdecken, dass viele der sogenannten Wahrheiten, mit denen du aufgewachsen bist und gezwungen wurdest zu glauben, keine Wahrheiten sind. Mit dieser Perspektive wirst du zum Beispiel feststellen, dass das, was über dich als Kind gesagt wurde, einfach nicht wahr ist. Du bist nicht dumm, faul, hässlich oder ein Lügner. Du kannst entdecken,

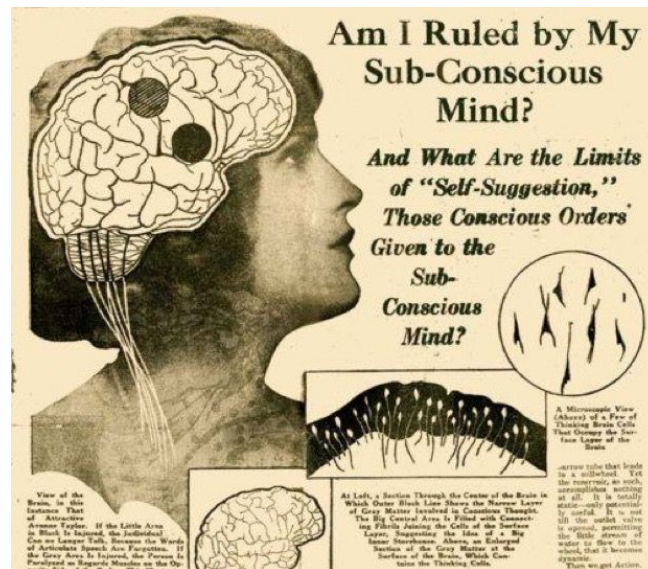
*wer du wirklich bist. Du kannst deine Vorspiegelungen und Masken loslassen und entdecken, wer die wirkliche Person darunter ist.“*

*Beverly Engel, „The right to innocence“ (Das Recht der Unschuld)*

*Vorenthalte dir nicht die Schönheit der innerer Arbeit*

*„Ein Glaube ist nicht nur eine Idee, die der Verstand besitzt. Es ist eine Idee, die den Verstand besitzt.“*

*Robert Oxton Bolton*



*Nach Jahren des Enkulturationsprozesses (Enkulturation= "in eine Kultur einbinden"), ist es in der Tat schwierig, deine Grundüberzeugungen zu ändern, geschweige denn sie zu identifizieren.*

*Es kann viel Zeit in Anspruch nehmen, doch fühle dich von solchen Gedanken nicht entmutigt, denn unser Verständnis von Zeit ist auch ein begrenzender Glaube, der uns von der Gesellschaft präsentiert wird. Es gibt keine Eile, du hast keine Frist für die innere Transformation. Zum Glück ist sie kein linearer Prozess.*

*Der Prozess des tieferen Eintauchens in deine Grundüberzeugungen erfordert, dass wir die Arbeit der Beobachtung und Entdeckung deiner Kernüberzeugungen mit dem Prozess des Schärens einer oder mehrerer Zwiebeln vergleichen. Wenn Tränen in den Prozess involviert sind, bist du auf dem richtigen Weg.*

*Betrachte dein Leben und alles, was in deinem Leben passiert, als ob es ein Spiegel deiner Grundüberzeugungen ist und die Wahrheit wird sich gleichzeitig vor dir entfalten. Der Weg der Selbsterkenntnis beginnt, wenn du aktiv beginnst, die begrenzenden Überzeugungen zu identifizieren, die du über dich selbst hast. Eine sehr häufige Sache, die passieren kann, ist, dass du dich entmutigt fühlst, wenn du die Beschränkung siehst, die du bisher durch deine einengenden Grundüberzeugungen erlebt hast. Du kannst ein Gefühl der Wut auf deine Vergangenheit und die Gesellschaft im Allgemeinen fühlen.*

*Am Ende kommt es jedoch darauf an, dass du dir bewusst wirst, dass es dir zusteht, alles über deine Glaubenssätze zu wissen. Das nimmt eine riesige Last von deiner Brust und gibt dir ein Gefühl von Freiheit, das natürlich sehr erhebend ist.*

*Dich mit deinen Grundüberzeugungen zu betrachten, ist ein extrem spezieller Prozess, der für den Prozess des Erwachens unabdingbar ist. Sobald dies geschieht, kannst du den Geist mit grundlegenden Kernüberzeugungen wie Liebe, Mitgefühl, Freundlichkeit, Fülle, Frieden, Inspiration, Optimismus und Integrität bereichern.*

*Die Umkehr*

*Geh weiter, obwohl es keinen Ort gibt, an den du gelangen kannst. Versuche nicht, die Entfernungen zu durchschauen. Das ist nicht für Menschen. Bewege dich innerlich, aber bewege dich nicht so, wie die Angst dich bewegen lässt.*

*Mawlana Jalal-Al-Din Rumi*



*Namasté*