

# „40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

- Frühjahrsputz im Geist -

## Tag 21:

### „Wie erschaffe ich mir Gedanken?“

**Hallo & Herzlich Willkommen zum 21.Tag unseres Kurses! : )**

Wir denken so ziemlich den ganzen Tag über... und auch abends... und selbst nachts träumen wir noch weiter...

Wie erschaffen wir all diese Gedanken? .. Und wie erschaffen wir eine bestimmte Art von Gedanken?

Und wie können wir – falls es mal etwas ungeordnet zugehen sollte - etwas Ordnung in das Chaos bringen?

#### **Wir erschaffen Gedanken auf unterschiedliche Arten:**

##### 1. durch unsere Absicht, unseren Willen, unsere Wahl...

Durch meine Wahl, was ich will, oder welche Art von Gedanken ich denken will, richtet sich mein Geist danach aus, und bietet mir solche Gedanken an. Wir sind Schöpfer und das, was wir wollen, das wird sein. Zum Beispiel:

„Ich will in Urlaub fahren.“ ... und schon kommen weitere Gedanken hinzu... „Wohin? Wann? Mit wem? Für wie lange würde ich gerne weg? Und wer soll das alles bezahlen?“ ; ) usw...

... oder meine Absicht: „Ich will einen liebevollen Gedanken denken.“ ... auf diese Aussage hin – wenn du es wirklich willst! - bekommst du liebevolle Gedanken.

Je klarer du ausdrückst, was du willst, umso deutlicher bekommst du es auch.

Eine wichtige Frage ist also: **Was willst du?**

## 2. durch Gedanken

Gedanken erzeugen weitere Gedanken. Wir hatten das ja schon vor einigen Tagen: Wenn du Gedanken denkst, gesellen sich weitere, gleich schwingende Gedanken dazu.

Wenn ich mich Sorge und Sorgengedanken denke, für einige Sekunden, dann gesellen sich weitere Sorgengedanken dazu, ohne mein aktives Zutun... das geht ganz einfach... läuft super... ; )

Genau so geht es aber auch mit liebevollen, freudvollen, friedlichen Gedanken...

Eine wichtige Frage ist also: **Was denkst du?**

## 3. durch Gefühle

Gefühle haben eine Schwingung und ziehen Gedanken der gleichen Schwingung an... wenn ich Liebe fühle, ziehe ich liebevolle Gedanken an... wenn ich wütend und verärgert bin, treiben diese Gefühle das „Hamsterrad“ der entsprechenden Gedanken an... und je länger es schon in eine bestimmte Richtung läuft, umso besser läuft es, und umso schwieriger scheint es zu sein, es zu stoppen oder es sogar wieder in die andere Richtung zu drehen...

Eine wichtige Frage ist also: **Was fühlst du?**

## 4. durch Fragen

Die Fragen, die wir uns stellen, erschaffen Gedanken.

Wenn du dir die Frage stellst: Was könnte ich heute Abend kochen? Dann erhältst du Vorschläge... als Gedanken...

Genauso kannst du fragen: Was wäre denn ein schöner Gedanke? ... Und du bekommst schöne Gedanken...

Oder du fragst dich: Was läuft denn in meinem Leben momentan gar nicht gut?

Oder: Was läuft denn gerade wirklich richtig gut?

Die Antworten und deine Erfahrung, deine Gefühle, werden sehr unterschiedlich sein, je nachdem welche Frage du stellst.

Fragst du:

Nehme ich zuerst Eis und dann Kuchen? Oder umgekehrt?

Oder fragst du:

Was würde mir jetzt Freude bereiten, was nichts mit Essen zu tun hat?

Die Fragen die du deinem Geist stellst, sind von entscheidender Bedeutung.

Eine wichtige Frage ist also: **Was fragst du dich?**

Und alles das, jede Schöpfung, geht immer so lange, bis ich es merke, bis mir bewusst wird, dass es in eine unerwünschte Richtung läuft... und dass ich neu wählen kann.

## **I. Übung: Notfall-Set zur Neuausrichtung**

Bereite dich vor, für den Fall, dass es mal etwas chaotisch in deinem Geist zugehen sollte...

Baue dir aus den 4 oben genannten Möglichkeiten, Gedanken zu erschaffen, dein Notfall-Set...

Am besten nimmst du dir etwas zum Schreiben und beantwortest die folgenden Fragen schriftlich ..

1. Frage dich: Was will ich? Was will ich wirklich?

Finde, was dir wichtig ist, was du erleben und erfahren willst.

Und beginne Sätze mit:

„Ich will....“

2. Frage dich: Was denke ich gerne?

Finde Gedanken, die dir gefallen, und die du denken willst.

Schreibe Sätze auf, die beginnen mit:

„Ein Gedanke, der mir gefällt ist ....“

3. Frage dich: Was fühle ich gerne?

Finde Gefühle, die du liebst, die du fühlen willst.

Und Schreibe Sätze, die beginnen mit:

„Was ich gerne fühle, ist....“

4. Frage dich: Was frage ich mich gerne?

Finde inspirierende Fragen, die dir Antworten bringen, die positiv für dich sind, die dir dienlich sind.

Schreibe Sätze auf, die beginnen mit:

„Was ich mich gerne frage, ist ...“

\* \* \*

Damit hast du 4 Hilfen, die du jederzeit zur Hand nehmen kannst, wenn du merkst, dass es in deinem Geist gerade etwas wild durcheinander geht.

Wenn dem mal so ist, bring zuerst das Hamsterrad zum Stehen... indem du tief durchatmest... und dich für einige Sekunden völlig von deinen Gedanken distanzierst, indem du dir sagst:

„Ich muss jetzt mal kurz gar nicht denken.“ oder

„Ich mache jetzt eine 2-Sekunden-Denkpause.“ oder

„Jetzt scheint gerade kein guter Zeitpunkt zum Nachdenken zu sein.“

„Ich bin jetzt einfach nur hier. Ich bin da. Ich bin.“

... bis du spürst, dass das Hamsterrad immer langsamer läuft, bis es zum Stillstand kommt.

Nun kannst du das Hamsterrad nach deinen Wünschen in die andere Richtung laufen lassen, indem du mit Hilfe deines Notfall-Sets

1. durch dein bewusstes Wollen deine Absicht neu erklärst und dir klarmachst was du willst
2. indem du Gedanken denkst, die dir gefallen,
3. indem du in Resonanz mit Gefühlen gehst, die du magst, und / oder
4. indem du dir Fragen stellst, die für dich inspirierend sind.

## **II. Fragen:**

**Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:**



Mache ich gerade das, was ich wirklich will?

Denke ich, was ich wirklich denken will?

Fühle ich, was ich wirklich fühlen will?

Stelle ich mir Fragen, die ich mir überhaupt stellen will?

Oder wähle ich jetzt lieber neu?

### **III. Essenz**

Meine Absicht, meine Gedanken, meine Gefühle, meine Fragen tragen eine Schwingung, ein Gefühl in sich, das weitere Gedanken erzeugt.

Ich kann wählen, mit welcher Schwingung, ich das Hamsterrad meiner Gedanken antreibe, und somit, was ich erschaffen werde.

Ich kann durch meine klare Absicht, durch Gedanken und Gefühle, die mir gefallen, und durch positiv ausgerichtete Fragen, mein Denken lenken, und damit meine Zukunft gestalten, so wie ich sie gerne hätte.