



DIE NAHRUNG IHRER SEELE

(Sie wundern sich am Bild? Aufschluss folgt im Text!)

Ernährung

Ernährung ist in aller Munde. Hier eine Diät, dort neue Erkenntnisse und für jeden Typ gibt es schon «individuelle» Nahrungsmittel.

Aber ist das wirklich alles, was es braucht, um sich gut, leicht, glücklich zu fühlen und um gut auszusehen? Ich beobachte oft, dass es bildhübsche Menschen gibt, die aber irgendwie matt aussehen und deren inneres Licht erloschen ist. Kennen Sie solche Menschen auch?

Man spricht über füllige Menschen und über schlanke Menschen, aber wahre Schönheit ist die Summe von Körper und Ausstrahlung.

Ausstrahlung entsteht mit der inneren Überzeugung über sich und das Leben, das man lebt.

„Menschen, die Ihre Wahrheit kennen, erkennt man am Gang.“

Sind Sie glücklich mit sich und mit der täglich getroffenen Wahl für das Leben, welches Sie leben?

Wenn nein, so stimmen Sie mir vielleicht zu: Dann kann man sich noch so gesund und leicht ernähren - wenn kein inneres Licht brennt und die Lust und Freude am eigenen Leben fehlt, sieht man von außen nur das «Gefährt» der Seele: nämlich den Körper.

Für mich war eine der wichtigsten Erkenntnisse meines Lebens, zu begreifen, dass niemand «da draußen» über mein Glück oder Unglück entscheiden kann. Und dass ich zwar nicht für alles verantwortlich bin, was mir passiert, doch dass ich die Wahl habe, wie ich auf diese Ereignisse reagiere. Mit dieser Erkenntnis, änderte sich meine Opfer-Haltung und mein Leben schlagartig! Und ich fing an, mein Leben aktiv zu gestalten und es nicht gestalten zu lassen.



Was „macht“ uns?

Ja, Sie haben richtig gelesen: Was macht uns? Für mich kam schon früh die Frage auf: „Wenn wir doch alle denselben Start haben, warum sind gewisse Menschen glücklich und andere wiederum unglücklich? Warum sind die einen so erfolgreich, und die anderen wiederum weniger? Was unterscheidet uns? Was macht uns? Was macht den Unterschied?“ Der Unterschied liegt im Denken!

Erfolgreiche Menschen denken erfolgreich. Ängstliche Menschen denken ängstlich. Mutige Menschen denken mutig und grosse Menschen denken gross.

Ich fing schon mit anfangs zwanzig an mich mit Wahrnehmungs- und Verhaltenspsychologie sowie der Neurowissenschaften intensiv zu beschäftigen. Bis heute noch, wo ich viele Menschen dadurch in Ihre persönliche Kraft und Entfaltung begleiten darf. Der Mensch ist ein reines Wunder sage ich Ihnen!

Ich kam dann einem mächtigen Prinzip des menschlichen Lebens auf die Spur:

UNSERE GEDANKEN ERSCHAFFEN UNSERE REALITÄT – *ob wir es wollen oder nicht, passiert da draussen genau das, wie Menschen denken. Sind wir im Krieg mit und in uns selbst, geschieht Krieg (glauben Sie, wenn alle Menschen, die momentan Kriege anleiten, wenn diese alle im Reinen mit sich und ihren Mitmenschen wären, und intelligent denken würden, dass jetzt im Moment jemand dafür sterben müsste?).*

Sind wir genervt, nerven uns alle andere auch und diese nerven sich plötzlich auch über uns. Können wir uns selbst nicht nahe sein, so wundern Sie sich nicht, dass sich andere plötzlich Ihnen abwenden (inklusive Partner). Das ist alles auch ganz einfach an Selbstversuche zu testen und zu beobachten, wenn Sie möchten.

So wie wir denken, so erschaffen wir uns selbst und unser Umfeld.

Denken Sie nährend, lebendig, stolz, liebevoll, motivierend, neugierig über sich, so werden Sie zu Ihrem besten Freund. Denken Sie verurteilend, ablehnend, erniedrigend, langweilig und streng über sich, so werden Sie zu Ihrem größten Feind. Und das ist sehr unvorteilhaft, wenn Sie mich fragen. Denn wenn ich die Wahl habe, dann nehme ich gerne die erstere. Aber wie kommt man aus diesem «Gedanken-Karussell» wieder raus?



Sortieren Sie

Es gibt zwei Unterteilungen dabei: Das Leben, das man lebt und die Qualität der Gedanken, die man denkt.

Ich lade Sie ein, sich mutig und neugierig im Denken der folgenden öffnenden Fragen zu stellen (und seien Sie schonungslos ehrlich!):

- Wessen Leben lebe ich im Moment?
Ist es meins, das meiner Eltern oder meines Partners?
- Wie könnte ich dazu beigetragen haben, dass es so ist?
- Was will ich jetzt wirklich in meinem Leben?
- Wie und was kann ich dazu beitragen?
- Was will ich in den kommenden Tagen ganz konkret dafür tun?

Schreiben Sie sich stichwortartig auf, was **Sie (!) aktiv** dafür tun könnten, damit

Sie Ihr eigenes, einzigartiges Leben gestalten können. Und bewahren Sie sich vor:

„Mein Partner sollte dies tun, meine Eltern jenes, die Kinder das...“ Ich sage es sehr direkt:
Auf fremden Baustellen, haben Sie (mit vollstem Respekt) nichts verloren.

Denn Sie können einzig und alleine Ihre eigenen Baustellen sanieren.

(Menschen mögen es nicht so sehr, wenn man etwas tut, wonach man nicht gebeten wurde...)

Wenn Sie das haben, so kommen wir nun auf die Qualität des Denkens.

Die «Sauren Gurken»

Wussten Sie, dass wir täglich über 80.000 Gedanken denken, wovon ich jetzt behaupte, dass nicht einmal die Hälfte davon wahr sind, sondern es lediglich Verzerrungen, Tilgungen, Globalisierungen oder Generalisierungen sind. Also Annahmen und keine Wahrheiten, die wir aufgrund unserer vergangenen Erfahrungen 1:1 auf die neue, noch völlig ungeprägte Situation übertragen.

In meiner Praxis erlebe ich oft, wie sich Menschen in ihrer eigenen Gedankenwelt verstricken, verfangen und nicht selten schon fast daran ersticken.

In solchen Fällen lohnt es sich, den «Gedankensalat» von Zeit zu Zeit aufs Neue zu überprüfen und gegeben falls gewisse «Saure Gurken» zu eliminieren.

Die selbst beigemischten sauren Gurken (Glaubenssätze) lassen uns oft am wahren Geschmack des Lebens zweifeln.



Wie nähren Sie Ihre Seele mit Ihren eigenen Gedanken?

Glaubenssätze erkennt man sehr einfach anhand der Formulierungen, wie etwa:

"Ich kann doch nicht...", "ich sollte doch...", oder "der/die denkt doch das und das über mich...", "Alle sind gleich." "Es ist einfach so." und so weiter.

Kennen Sie diese inneren Formulierungen auch?

Die 4 Fragen

Ich möchte Ihnen eine einfache Methode vorstellen, um solche innere Überzeugungen aufzudecken und zu entkräften. Es sind Fragestellungen, die ich auch persönlich für mich nutze und in meinen Coachings als Intervention anwende.

Sie stammen aus „The Work“ von Byron Katie. Einige von Ihnen kennen sie vielleicht schon.

Die Fragen lauten:

- Ist das, was ich gerade denke, wirklich wahr?
- Und wie weiss ich mit 100% Sicherheit, dass es wirklich wahr ist?
- Wenn ich das nun glaube, was macht dieser Gedanke mit mir?
Wie fühle ich mich damit?
- Wer bin ich mit diesen Gedanken?
Und wer könnte ich sein, ohne diesen Gedanken?

Und Sie werden merken, wie vieles gar nicht wahr ist, was in unserem Kopfprogramm automatisch so den ganzen Tag abläuft.

Stellen Sie sich die Fragen, wann immer diese „sollte, könnte, müsste, darf, kann doch nicht“-Sätze auftauchen. Denn so wie alle Gewohnheiten im Leben, sind auch Denkmuster eine Gewohnheit, die neuronal neu verknüpft und vor allem geübt werden müssen. Es sind neue Verbindungen (Autobahnen) im Kopf, die befahren werden müssen.

Und plötzlich werden Sie verblüfft und irgendwie auch erleichtert feststellen, dass Sie selbst in der Lage sind, gesunde Gedanken zu wählen, die Ihnen Mut machen, gut tun, die bekömmlich und leicht verdaubar sind. Und das Beste kommt noch! Ihr Leben wird sich verändern – von der Wartebank aufs aktive Spielfeld.

Abschliessend

Glauben Sie nicht alles, was Sie denken!

Überprüfen Sie Ihre inneren Überzeugungen und Glaubenssätze und erlösen Sie sich (... von dem Bösen).

Nehmen Sie Hilfe an, wenn Sie Hilfe dafür benötigen und tun Sie es vor allem für Sich. Ihre Seele und ihr Leben werden es Ihnen danken.

Ich wünsche Ihnen eine gute und bekömmliche Zeit und mögen Ihre Gedanken Sie erfüllen.

Mit herzlichen Grüssen,

Ihre Sara-Abel Galea

(Life-Coach & Medium)

... auch zum Weiterleiten geschrieben.....