



## Was wirklich wichtig ist ;-)

*Wenn wir unser Verständnis von uns selbst und der Welt um uns herum ändern, dann ändern wir unsere Energie.*

Hallo liebe/r Leser/in,

unser Energiefeld wird beeinflusst von den äußeren Umständen, von den Menschen die uns umgeben, vor allem aber von unseren Erwartungen und Vorstellungen. Und hier können Sie auch ganz direkt ansetzen.

Was auch immer Ihnen das Leben an herausfordernden Situationen bringt, die Art und Weise, wie Sie damit umgehen, ist entscheidend dafür, wie es Ihnen in der Situation geht.

Die folgende mentale Übung unterstützt Sie dabei, Ihr Energiefeld schnell und leicht zu klären und sich wieder auf das auszurichten, was Ihnen wirklich wichtig ist. Für mich ist es die Übung, die ich im Alltag am meisten anwende, denn sie hilft mir schnell wieder in den inneren Frieden zu kommen.

Der Prozess dauert nur ein paar Minuten, aber er kann Sie davor bewahren, ins Opferland abzutauchen und für längere Zeit in das Drama des Geschehens verwickelt zu sein. Sobald Sie als bemerken, dass Sie über sich selbst oder andere urteilen, etwas anders haben wollen oder Sie sich aufregen, dann nutzen Sie dies Übung. Diese unterstützt Sie dabei schnell und zuverlässig ich Energiefeld zu klären und ihre Schwingung anzuheben. Wie bei allen Übungen ist es gut, wenn es Ihnen möglich ist und es laut auszusprechen.

Im ersten Schritt sagen wir zu uns selbst: **„Schau, was ich kreierte habe!“**

Damit erkennen wir an, dass wir der Schöpfer unseres Lebens oder zumindest „Mit-Schöpfer“ dieser Situation sind. Wenn wir davon ausgehen, dass alles was in unserem Leben geschieht etwas mit uns zu tun hat und anerkennen, dass auch diese Situation nicht zufällig in unserem Leben ist dann übernehmen wir die Verantwortung und können wieder bewusst und wach handeln.

Im zweiten Schritt sagen wir zu uns selbst: **„Ich bemerke meine Urteile und meine Gefühle und ich liebe mich dennoch!“**

Sie könnten auch sagen: „Ich liebe mich auch damit!“ Das ist ein ganz wichtiger Punkt anzuerkennen, dass, Bewertungen zu haben, zu urteilen oder Dinge anders haben zu wollen, zum Menschsein dazu gehört. Wir sind alle Menschen. Es macht uns nur menschlich, dass wir genau solche Dinge einfach immer wieder auch haben, also erkenne an: „Ja, ich bemerke, dass ich urteile und diese Gefühle habe und ich liebe mich dennoch“

Dann gehen wir weiter zum dritten Schritt und sagen zu uns selbst: **„Ich bin bereit die Vollkommenheit in dieser Erfahrung zu sehen!“**

Und ganz oft, wenn wir mitten in einer Situation sind, die uns aufregt oder die uns verärgert, sind wir in der Regel weit entfernt davon, die Vollkommenheit sehen zu können. Aber wenn wir ein kleines bisschen Bereitschaft aufbringen können und sagen: „Ja, ich verstehe es noch nicht, aber ich bin bereit davon auszugehen, dass auch in dieser Situation Vollkommenheit am Werk ist.“ Dann entspannt sich etwas in uns und damit auch in der Situation.

Wir können wir ganz leicht und folgerichtig sagen: **„Ich entscheide mich für den Frieden!“**

In dem Moment wo wir anerkennen, dass auch in dieser Situation eine Chance zum heilen, eine Chance zum Wachstum für uns enthalten ist, kehrt Frieden ein. Wir müssen dann nicht mehr gegen die Situation ankämpfen, können uns innerlich entspannen und uns der Vollkommenheit hingeben.

Unter Umständen wird das in den Momenten, in denen wir eigentlich verärgert und aufgebracht sind, nicht ganz einfach. Das Schöne an dieser Technik ist, dass Sie nicht dran glauben müssen. Veränderungen passieren einfach. Probieren Sie diese Mentaltechnik einfach einmal aus. Sie werden überrascht sein, was mit Ihnen passiert, wenn Sie die Vier-Schritte-Technik anwenden. Viel Spaß und Freude dabei!

Ich wünsche Ihnen eine wundervolle Sommer- und Urlaubszeit und freue mich schon jetzt auf den nächsten Newsletter im August.

Herzliche Grüße

Ulrich Kern