

5 Schritte, um negative Gedanken loszuwerden.



Schritt Nummer 1:

Bewusstsein. Ohne Bewusstsein läuft gar nichts. Wenn Du Dir nicht bewusst bist, dass du dich gerade in einem negativen Gedankenmuster befindest, dann kannst du auch nichts dagegen unternehmen. Also: Bewusstsein ist der erste Schritt. Um dein Bewusstsein zu schärfen, helfen tägliche Aufmerksamkeitsübungen sehr.

Schritt Nummer 2:

Nichts unterdrücken, sondern sich die Angelegenheit anschauen. Viele Leute versuchen wegzusehen, das Übel wegzudrücken. Das funktioniert natürlich nicht. Im Gegenteil. Es verstärkt das negative Gedankenmuster nur noch. Die richtige Herangehensweise ist, egal welche Gedanken man hat akzeptieren und sie dann zu beobachten. Erst dann kann man mit ihnen arbeiten. Schau dir deine negativen Gedanken also genau an. Heiße sie willkommen in deinem Bewusstsein. Und dann, untersuche sie. Nimm sie auseinander. Gehe bis ins Detail. Überlege dir: Warum habe ich diesen Gedanken? Was hat ihn ausgelöst? Woher kommt er? Welche Gründe fallen mir ein, dass dieser Gedanke total unsinnig ist? Welche Beweise gibt es, dass dieser Gedanke nicht der Realität entspricht?

Schritt Nummer 3:

Wähle eine positive Gegenreaktion. Suche dir für jeden negativen Gedanken, den du wiederholt bekommst einen positiven gegen Gedanken. Beispiel: Du hast öfter mal den negativen Gedanken „Ich kann nichts“. Erinnere dich zurück an ein Erfolgserlebnis, wo du etwas richtig gut konntest und bastle dir daraus ein neues Gedankenmuster. Erlebnis musst du nicht einmal real erlebt haben. du kannst dir auch irgendetwas anderes ausdenken. Stell dir in dem Moment einfach ein Bild vor indem du etwas richtig gut machst. Probier da ruhig verschiedene geistige Bilder oder erlebte Situationen aus und wähle dann eines aus, dass dir gut liegt.

Schritt Nummer 4:

Er setze den negativen Gedanken mit der positiven Gegenreaktion. Jedesmal, wenn du nun diesen negativen Gedanken bekommst, ersetze ihn mit deiner positiven Gegenreaktion. Es wird am Anfang noch etwas Übung erfordern. Aber je öfter du dir in diesen Situationen bewusst wirst und diese vier Schritte durchgehst, desto leichter wird es dir fallen. Das schwierigste an der ganzen Sache ist natürlich, sich selber negativen Gedanken bewusst zu werden. Oftmals sind diese nämlich sehr subtil und verborgen. Deshalb gilt auch hier: Üben, üben, üben. Jeden Tag ein kleines bisschen. Es geht darum, wieder die Kontrolle über deine Gedanken zu erlangen und das Leben meinen Wünschen zu gestalten, anstatt wie ein unbewusster Roboter durchs Leben zu manövrieren.

Schritt Nummer 5:

Fokussierung auf das, was du willst, nicht auf das, was du nicht willst. Es macht einen Unterschied, ob du dich darauf konzentrierst, was du willst, die richtigen Taten unternimmst, anstatt dich auf das zu fokussieren, was du nicht willst. Es bedarf manchmal ein Verdrehen der Worte, um deine gedanken richtig zu ordnen, wenn du dir deiner Gedankenmuster bewusst geworden bist und realisierst, dass sie sich mehr auf negatives konzentrieren. Doch wenn wir hier auf Erden nicht sind, um zu lernen (oder uns zu erinnern) und zu wachsen - wofür sind wir dann hier? In manchen Falle scheint es hart, sich auf das Positive zu besinnen, wenn wir bereits negative Manifestationen in unserem Leben sehen. In diesen Fällen ist es ratsam, danken und Worte zu verwenden wie, „ich manifestiere Fülle“ oder, „ich beabsichtige lebhaftige Gesundheit“. Auf einer globalen Ebene wäre es, „ich manifestiere eine friedliche Welt“ setze einfach jedes beliebige, positive Ergebnis ein, dass du dir wünschst.

5 Schritte, um negative Gedanken loszuwerden.



Es ist keine gute Idee das Negative einfach zu ignorieren, so als gäbe es dies gar nicht - doch es ist eine gute Idee, dort nach den Ursachen zu forschen, um zu sehen, was du daraus machen kannst. Du kannst auch einfach akzeptieren, dass das Böse existiert und dich dennoch auf das Positive fokussieren.

Wenn Du verstehst, das alles, was wir um uns herum sehen, eine Spiegelung des globalen Bewusstseins ist, was wir erschufen und erlaubten zu geschehen, dann beginnen wir zu sehen, dass das Erheben des menschlichen Bewusstseins wirklich unser Ausweg aus diesem Schlamassel ist.

Denn wenn Millionen Menschen weltweit Liebe ausstrahlen, dann sehen wir auch die Probleme, die wir jetzt noch haben, nicht mehr. Die meisten Menschen strahlen der Zeit eine Form von Angst aus. Es ist ganz einfach: Strahlen wir Liebe aus, dann erschaffen wir eine bessere Realität da wir höher schwingende Wesen mit höher schwingenden Gedanken und Taten sind.

Wesen mit einem erhöhten Bewusstsein vergiften auch nicht die Gesellschaft oder die Erde, da dies einfach gegensätzlich zur Natur ist. Pharmazeutika und andere unnatürliche und giftige Chemikalien verzehren langsam unsere Schwingungsfrequenz, während das Entfernen der Gifte der Vergangenheit, tiefgreifende Heilung, sie erhöht. Zusätzlich zu positiven Gedanken ist es auch machtvoll, das eigene Leben zu verändern, indem man seine Schwingung erhöht. Deine alten Konditionierungen mögen hartnäckig sein, durch kontinuierliches Bewusstwerden, ja wenn sie an Stärke nachlassen, wirst du Schritt-für-Schritt wieder Meister über deine Gedankenwelt werden. Ich möchte dich einladen und ermutigen, dies Stück für Stück umzusetzen. Gerne helfe ich dir dabei weiter.

Dein Coach Sebastian



Finde heraus ob du mit mir arbeiten möchtest oder wie ich dich noch weiter nach vorn bringen kann. Wir können digital oder persönlich sprechen. Nimm jetzt ganz einfach Kontakt zu mir auf:

Sebastian Karpf
Innungstr. 5
50354 Hürth

T +49 (0) 2233-7130822
F +49 (0) 2233-7130823
M +49 (0) 177-2537558

mail@sebastiankarpf.com