

## GEDANKENKRAFT UND UNSERE LEBENSKRAFT

Wenn unser Sicherheitsgefühl schwindet, suchen wir umso mehr nach etwas, was uns ein Gefühl der Sicherheit gibt. Doch wir werden es nicht finden, wenn wir uns auf eine Sicherheit ausserhalb von uns fokussieren. Was passiert, wenn diese Sicherheit entfällt? Wir werden versuchen, diese Sicherheit aufrecht zu erhalten. Wir hängen uns an diese äussere Sicherheit und nehmen in Kauf, unsere innere Freiheit zu verlieren. Wir werden viele Opfer bringen, um zu versuchen uns sicher zu fühlen, Bestehendes oder Bekanntes zu erhalten und vergessen dabei: Nichts kann uns diese Sicherheit geben, die wir uns so sehr wünschen. Du kannst nur aus deinem Innersten heraus, zu einer wirklichen Sicherheit gelangen.

Lieber Mensch, lasse deine Gedanken nicht durch gegenwärtige unreflektierte Massenängste durchtränken!

Schau genau hin, wo siehst Du dich überfordert oder verunsichert durch die momentan herrschenden Gedankenströmen und überfliessenden Nachrichten über Covid-19. Wo lässt Du dich mitreissen? In welche Richtung zieht es dich? Was lässt Du in dein Denken hinein?

Mit jedem Gedanken erschaffst Du etwas in deinem Leben. Das kannst Du ganz gut daran erkennen, wie Du dich mit dem Gedanken fühlst, oder kurz danach. Gedanken haben eine enorme gestalterische Kraft und verleihen uns Macht. Aber aufgepasst:

Es geht hier weder um richtig, noch um falsch. Es geht also weder um die richtigen Gedanken, noch um falsche Gedanken – es ist Zeit, uns endlich aus diesem "Richtig-Falsch-Denken" zu befreien. Dieses Denken führt uns in eine beschränkte Box, aus der wir unseren Blickwinkel selbst klein halten. Mit diesem Denken verpassen wir, eine grössere, über das Denken von "Richtig" und "Falsch" hinausgehende Betrachtungsweise anzunehmen. Es geht eher darum, was Du tief in deinem Innersten spürst, es geht um deine dir eigene Wahrheit.

Niemand kann dir deine innerste Wahrheit absprechen. Es ist deine grösste Freiheit. Die Bedingungen im Aussen können noch so beeinflussend oder freiheitsbeschränkend sein, deine tiefste, innere Wahrheit, kann dir nicht genommen werden. Es ist aber deine Verantwortung, diese Wahrheit nicht selbst zu überschatten oder zu verdrängen. Mit jedem Gedanken und mit jeder Handlung, bei der Du deine Wahrheit verleugnest oder unterdrückst, entfernst Du dich von dir selber. Je mehr Du dich von dir selber entfernst, desto schwächer wird deine Lebenskraft - die Kraft, die aus dir heraus strömt - die Kraft, die dich gesund hält, dich am Leben erhält, dir den Zugang zu deiner Lebensfreude öffnet. Es ist sehr menschlich, dass wir uns von Bedingungen und Umstände im Aussen leiten lassen. Ich habe tiefstes Verständnis für unsere menschlichen Ängste und kenne es sehr genau, dass das Zugestehen dieser Ängste nicht einfach ist. Diese Ängste und Unsicherheiten dürfen da sein und wahrgenommen werden. Lasse sie bewusst zu und versuche sie anzunehmen. Bleibe aber nicht darin stecken. Je mehr Du deinen Ängsten unbewussten Raum gibst, umso mehr verdrängst Du deine Lebenskraft. Und desto mehr gibst Du deine innere Freiheit auf.

Sei achtsam mit den kollektiven Massengedanken... Lasse nicht zu, dass sie dich von dir selbst, deiner inneren Freiheit wegbringen. Entscheide selbst, welche Gedanken Du in dich rein lässt und mit deiner innersten Wahrheit übereinstimmen – übergebe NIEMANDEM diese Verantwortung. Es ist eine Wahl, die wir immer wieder treffen müssen.

Autorin: ArtGesundheit – Fachstelle zur Stärkung der Lebenskraft/2020, [www.artgesundheit.ch](http://www.artgesundheit.ch)

Lieber Mensch, jetzt ist wirklich keine Zeit mehr, um uns von unreflektierten und emotionalen Gedankenströmen beeinflussen zu lassen. Jetzt ist es Zeit, Verantwortung für deine eigene Wahrheit zu übernehmen. Damit meine ich: es ist Zeit, dir selbst zu begegnen und dich in erster Linie, mit dem, was Du bist, anzunehmen, auszuhalten und wertzuschätzen. Dann kann sich ein Raum öffnen, in dem Du für deine eigenen Werte auf eine würdevolle Weise einstehen kannst. Dann musst Du dich weder auf schwächende Propaganda einlassen, noch in den Lüften schweben und dich abheben, noch dir Gedanken machen, was andere von dir halten und über dich sagen. Du kannst einfach deine Wahrheit aus dir heraus leben und so anderen ein Licht sein, in diesen unberechenbaren Zeiten.

Sei dir bewusst: mit jedem Gedanken sendest Du ein Signal aus. Mit jeder Art von Gedanken gestaltest Du das, was aus dir herausstrahlt. Lieber Mensch, sei achtsam damit, es ist das einzige, was dir nicht genommen werden kann, deine innere Freiheit kann höchstens überschattet werden... was in den allermeisten Fällen durch uns selbst geschieht. Versuche dir immer bewusster zu werden, was Du mit jedem Gedanken ausstrahlst. Und dann stehe auf, stehe in erster Linie für dich selbst ein, für das was Du in deinem tiefsten Inneren bist. Je mehr Du deine innere Freiheit lebst, desto stärker ist deine Lebenskraft und deine Gesundheit.

Danke lieber Mensch, dass Du für deine innere Freiheit einsteht, die weder richtig, noch falsch ist, sondern es zulässt, dass Du dir selbst begegnest und dein Herz für das öffnet, was jetzt gerade für dich da ist.