



Gefühlshygiene und Gedankenhygiene (Behinderungen durch Glaubenssätze und Gewohnheiten und deren Veränderung)

(von Indra und Sylah / Stand 11.12.2017)

Dies sind die am meisten unterschätzten Informationen in Bezug auf die eigene spirituelle Entwicklung (siehe auch „Was genau ist spirituelle Entwicklung?“ auf unserer Website unter „Wissen zur geistigen Welt“).

Spirituelle Entwicklung und die Entwicklung unserer Persönlichkeit gehen Hand in Hand im Aufstiegs-Zeitalter, denn wir verlassen dieses Mal nicht die physischen Welten und niedrigen Bewusstseins, wir nehmen sie mit in den spirituellen Aufstieg, also auch mit unserer Persönlichkeit. In Bezug auf unsere Persönlichkeit geht es letztlich darum, das Bewusstsein unserer Persönlichkeit (das Ich) dauerhaft auf das Bewusstsein unseres eigenen „Höchsten Ursprungs“ auszuweiten.

Es gibt eine große Anzahl von bewussten und unbewussten Glaubenssätzen, Gedanken, Gefühlen und Gewohnheiten, die uns in vielfältiger Weise daran behindern und zusätzlich unerwünschte Realitäten erschaffen.

Mehr Informationen zu den Wirkungen von Gefühlen und Gedanken findest du auf unserer Website unter „Wissen zur Geistigen Welt“ unter dem Titel „Die Wirkungen von Gedanken und Gefühlen“.

Es gibt zwei große Gruppen von stark behindernden Gewohnheiten, die dennoch nicht immer klar aufzuteilen sind.

Die erste Gruppe sind die Schöpfungssätze, die wir denken bzw. sprechen, gleich ob unbedacht oder wohlüberlegt, wie z.B.:

- Das kann ich nicht.
- Das wird schwierig.
- Das engt mich ein.
- Ich habe kein Geld.
- Ich werde krank.
- Mein (z.B. Gelenk) wird wohl nicht mehr in Ordnung kommen.
- Das ist das Alter.
- Die wollen mich alle betrügen.
- Jegliche Sätze, die ein Gefühl der Angst beinhalten.

Auf der feinstofflichen Ebene passiert dabei folgendes: Mit einem Gedanken, einem inneren Bild (auch unterbewusst) und auch mit Worten verwendest du Mentalsubstanz aus der Mentalebene, um automatisch ein Gebilde zu erstellen, das sich auf der physischen Ebene verwirklichen will. Wenn du nicht bereits zeitgleich selbst ein Gefühl geschaffen hast, verursacht dieses Gedankengebilde ein Gefühl. Somit erstellst du auf der Astralebene automatisch ein Konstrukt, das sich auch auf der physischen Ebene verwirklichen will. Je häufiger du das tust und je präziser der Gedanke und intensiver das Gefühl ist, umso

wahrscheinlicher ist es, dass deine Schöpfung stark und genau genug ist, sich auf der physischen Ebene zu materialisieren, obwohl du eigentlich etwas Anderes möchtest.

Gewohnheiten sind manchmal hartnäckig und der erste Schritt zu der Veränderung von Gewohnheiten, ist das Erkennen. Du kannst dir also anfangs für ein paar Stunden vornehmen, auf alles zu achten, was du sagst, denkst und fühlst. Immer wenn du etwas erkannt hast, was zu unerwünschten Schöpfungen führt, freust du dich, weil du es erkannt hast.

Der nächste Schritt ist, dass du dir für die am häufigsten bei dir vorkommenden negativen Gedanke, Sätze und Gefühle, bereits positive Gedanken, Sätze und Gefühle vorbereitest, z.B.:

- Statt „Das kann ich nicht.“ – jetzt: „Das wird mir gelingen.“
- Statt „Das wird schwierig.“ – Jetzt: „Das wird mir gelingen.“
- Statt „Das engt mich ein.“ – jetzt: „Ich werde wie Phönix aus der Asche daraus hervorgehen.“
- Statt „Ich habe kein Geld.“ – jetzt: „Ich lebe in finanziellem Wohlstand“
- Statt „Ich werde krank.“ – jetzt: „ich bin vollkommen geheilt und gesund“
- Statt „Mein (z.B. Gelenk) wird wohl nicht mehr in Ordnung kommen.“ – jetzt: „Mein (z.B. Gelenk) ist vollkommen geheilt und gesund und verjüngt sich von Tag zu Tag.“
- Statt „Das ist das Alter.“ – jetzt: „Ich verjünge mich von Tag zu Tag.“
- Statt „Die wollen mich alle betrügen.“ – jetzt: „Ich bin hellwach und erfolgreich.“
- Statt „Jegliche Sätze, die ein Gefühl der Angst beinhalten.“ – jetzt: „Jegliche Sätze, die ein positives Gefühl beinhalten.“

Die notwendige Kraft wird dabei freigesetzt, wenn das entsprechende Bild bzw. die Vorstellung dazu klar und genau ist **und das positive Gefühl dazu auch intensiv erlebt bzw. erschaffen wird.**

Die zweite Gruppe sind Gedanken, Sätze und Gefühle, die mich von meiner Kraft und von der Verbindung mit meinem „Höchsten Ursprung“ abschneiden.

Auch hier ist es gleich, ob diese bedacht, unbedacht oder unterbewusst verwendet werden. Es handelt sich um jegliche Gedanken und Gefühle, gleich ob ausgesprochen oder nicht, die mit folgendem zu tun haben:

- Selbstkritik
- Kritik
- Beurteilen
- Verurteilen
- Schuldzuweisungen
- Neid und Missgunst
- Ärger und Wut
- Konkrete und unkonkrete Angst

Das oben genannte kam man richtig verstehen (mit dem Herzen) und auch falsch verstehen. Mit „Beurteilen“ ist nicht gemeint, die Beurteilung zu unterlassen, ob ich besser bei rot oder bei grün über die Ampel gehe, sondern es geht natürlich in erster Linie um die Gewohnheit andere Menschen und ihr Verhalten zu beurteilen oder gar zu verurteilen, wir können es auch emotionales Beurteilen nennen.

Diese Gewohnheiten sind ähnlich zu bearbeiten wie beim ersten Themenkomplex.

Du kannst dir also für ein paar Stunden vornehmen, bei dir auf alles zu achten, was zu den oben genannten Punkten gehört. Immer, wenn du etwas erkannt hast, was zu den obigen Aufzählungen gehört, freust du dich, weil du es erkannt hast.

Der nächste Schritt ist, dass du dir einen Satz und ein Gefühl vorbereitest, die du sofort verwendest, wenn du einen der aufgezählten Punkte bei dir wahrgenommen hast. Dieser Satz könnte beispielsweise sein „Ich sende dir meine bedingungslose Liebe“.

Die notwendige Kraft wird dabei freigesetzt, wenn du das dazugehörige positive Gefühl dazu möglichst intensiv erschaffst.

Wenn du es konsequent einen Monat machst, hast du die alten Glaubenssätze und Gewohnheiten soweit abgelegt, dass sie keine Wirkung mehr haben. Wenn es dann noch mal vereinzelt vorkommt, nimmst du es sofort wahr und wirst in der obigen Weise sofort reagieren und so die unerwünschte Wirkung auflösen bzw. „überschreiben“.

Missverständnisse:

Es gibt Menschen mit einer Persönlichkeit, die sehr unangenehm ist. Es geht nicht darum, sich alles von einem Menschen gefallen zu lassen und so zu tun, als ob du ihn auch persönlich gernhast und ihm diese persönliche Liebe sendest. Es geht darum, diesen Menschen nicht zu beurteilen und ihm deine göttliche, bedingungslose Liebe zu senden, die kugelförmig in alle Richtungen aus dir strömt und so auch zu ihm. Du kannst ihm entsprechend deiner Möglichkeiten und in angemessener Weise Einhalt gebieten oder ihm schlicht aus dem Weg gehen oder beides. Es ist kein Widerspruch, bedingungslose Liebe zu verströmen und einem solchen Menschen Einhalt zu gebieten.

Die Beobachterposition

Ein weiteres hervorragendes Mittel um die eigene spirituelle Entwicklung zu beschleunigen und somit auch das Bewusstsein unserer Persönlichkeit auszuweiten ist es, möglichst häufig die Beobachterposition einzunehmen.

Was heißt das? Du stellst dir vor, wie du dich und deine Situation von oben als neutraler Beobachter betrachtest. Du gehst so hoch, dass du die Situation mit einer entspannten, leicht heiteren Stimmung betrachten kannst. Du trittst damit augenblicklich aus dem Drama heraus (wenn es nicht gleich gelingt, bis du noch nicht hoch genug) und hast den Überblick über deine Situation im Gesamtkontext, bist entspannter, erkennst Lösungen die du vorher nicht erkannt hast und vieles mehr. Dies gilt es mehrmals täglich während des Alltags als Übung zu machen (es bedarf keines zusätzlichen Zeiteinsatzes), anfangs gerade bei belanglosen Situationen, so dass es zur Gewohnheit wird und es dir dann auch in notwendigen Situationen gelingt.

Irgendwann ist das dann dein Normalzustand: Du bist mitten im Geschehen und hast zeitgleich den Überblick (und Durchblick) mit einem erweiterten Blickfeld, dies ist Bewusstseinerweiterung im Alltag.

Hinweis auf Grundlage gesetzlicher Vorschriften:

Alle Aussagen und Informationen auf der Website www.vikara.de, sowie alle in Papierform bzw. per elektronischer Medien zur Verfügung gestellten Dateien und Informationen, auch zu Wirkungseigenschaften zu Produkten, wie auch Aussagen und Informationen auf den Seminaren, Veranstaltungen und Einzelberatungen sind rein spiritueller Natur und wurden von den geistigen Dimensionen abgerufen. Aus der zurzeit gültigen und anerkannten wissenschaftlichen Sicht sind diese Ebenen nicht existent und somit haben auch diese Informationen keinen anerkannten Wahrheitsgehalt, auch wenn sie die physischen oder anerkannten psychischen Ebenen betreffen. Diese Aussagen sind somit auch kein Ersatz für die Informationen bzw. Diagnosen und/oder die Behandlung bzw. Beratung von Rechtsanwälten, Steuerberatern, Ärzten, Apothekern, Psychologen, Psychiatern und Heilpraktikern bzw. staatlichen Institutionen und dies wird auch nicht empfohlen.