



LEKTION 86

Depression in (Vor)Freude verwandeln!

In der letzten Lektion hast Du Dir angesehen, wie Depressionen aus einem Gefühl der Hilflosigkeit und der Machtlosigkeit heraus entstehen können. Und Du hast praktische Fragetechniken und Übungen kennengelernt, mit denen Du Deine Perspektive und Dein Denken so verändern kannst, dass Du wieder in Deine Macht kommst und keine Angst mehr davor haben musst, Dir dabei Schuld aufzuladen.

Heute möchte ich mit Dir diesen Weg noch ein Stück weiter gehen.

Ich möchte Dir zeigen, wie Du das Gefühl von Hilflosigkeit, das Dich vielleicht manchmal in Deinem Leben überfällt oder Dir das Glück in ganz bestimmten Bereichen Deines Lebens erschwert, in Vorfreude verwandeln kannst, und Dich selbst damit aus einer (milden!) Depression in die Freude bringen kannst.

Lass uns dafür noch einmal ansehen, was durch das Gefühl der Hilflosigkeit und Machtlosigkeit in Dir passiert:

Wenn Du Gedanken denkst wie: Das, was ich mir wünsche, kann ich niemals haben... Das, wonach ich mich sehne, ist für mich unmöglich oder unerreichbar... Das, was mir am meisten bedeutet hat, habe ich unwiederbringlich verloren und es wird ab diesem Punkt nichts neues, schönes mehr folgen... Die schönen Zeiten meines Lebens habe ich hinter mir... Die Situation, die mir so Angst macht oder mich so sehr unter Druck setzt, kann ich einfach nicht verändern und auch nicht beeinflussen... Hier bin ich hilflos aufgeliefert und kann nichts tun... Ja, wenn Du solche Gedanken denkst, dann wird alles hoffnungslos, es lohnt keiner Mühe mehr... Es macht dann keinen Sinn mehr für Dich, noch für irgendetwas zu kämpfen, Dich noch auf das Leben wirklich einzulassen... Und Du erstarrst in hilflosem Nichtstun.

Doch das Wesen des Lebens, ja des Lebendigseins, ist stetige Bewegung, stetige Veränderung, stetiges Tun... Stetiges Erleben... Die Natur ist immer aktiv... Und der lebendige Mensch ist es auch.





Deshalb sind die beiden Schritte, die Dich aus der Depression zurück in die Freude bringen können, die folgenden:

1. Die Befreiung aus der Starre des Nichtstuns durch ganz praktisches ins TUN kommen und einfach ANFANGEN. Denn TUN heißt aktiv sein und aktiv sein heißt lebendig sein.
2. Die Wiederentdeckung Deiner ureigenen Macht – ganz besonders der Macht Deiner Liebe! Denn Deine Liebe wieder zu entzünden bedeutet, Deine Macht wieder zu entdecken und zu nutzen – und die Macht Deiner Liebe einzusetzen, um Deine Welt zu verändern, ist eine Liebeserklärung an das Leben.

Lass uns diese beiden bewegenden und einfach wundervollen Schritte gleich zusammen in der Praxis gehen und uns dafür ansehen, wie Du sie ganz konkret jetzt in Deinem Leben gehen und damit zurück in die Freude gelangen kannst:





To Dos für diese Woche:

Aufgabe 1:

Bitte denke an einen Lebensbereich, in dem Du Dich manchmal hilflos oder ausgeliefert fühlst oder in dem Du unglücklich bist oder Dir seit langem etwas fehlt und Du das Gefühl hast, Du kannst einfach nicht bekommen, was Du Dir so wünschst.

Beantworte Dir dann die folgende Frage:

Wenn ich in meinem Herzen eine unendlich starke Liebe entzünden könnte, eine Liebe, die die Kraft hat, die Dinge in meiner Welt vollkommen zu verändern: Was würde ich mit dieser Liebe tun? Worauf würde ich sie richten, in dem Lebensbereich, an den ich gerade denke? Wie würde ich die Kraft meiner Liebe lenken? Was würde ich durch sie bewusst verändern?

Was würde ich JETZT sofort tun können und auch tun, um meine Liebe auf diesen Bereich einwirken zu lassen?

Schreibe Dir in Stichpunkten auf, was Dir in den Kopf kommt.

Ich möchte Dir an dieser Stelle eine wertvolle Wahrheit mitgeben:

Wenn zwei Energien aufeinandertreffen, dann setzt die stärkere Energie sich durch und vertreibt die schwächere.

Wenn in Deinem Leben Hoffnungslosigkeit und Resignation, vielleicht auch Enttäuschung herrschen und Du schaffst es, die Flamme der Liebe so stark zu entfachen, dass Deine Liebe eine höhere Intensität, eine höhere Energie und so eine größere Kraft entwickelt, als die Hoffnungslosigkeit, dann wird die Hoffnungslosigkeit der Liebe weichen und verschwinden...

Wenn Du in Gedanken jedoch immer wieder Dein Gefühl der Hoffnungslosigkeit fütterst und die Flamme der Liebe in Deinem Herzen schließlich ausgehen lässt, dann wird die Hoffnungslosigkeit sich immer weiter ausbreiten und die Freude in Deinem Leben verdrängen...

Die stärkere Energie setzt sich durch. Und genau deswegen ist Erfolg auch die Konzentration von Energie. Ja, die Konzentration von Energie führt zum Erfolg.

Und Du kannst bestimmte Energien (zum Beispiel auch Deine Liebe) bündeln und konzentrieren, indem Du Deinen Fokus immer stärker auf sie richtest.





Denn das, worauf Du Deine Aufmerksamkeit richtest, wächst.

Deshalb möchte ich Dich einladen, Deine Aufmerksamkeit immer wieder intensiv auf die Flamme der Liebe zu richten, die seit Du geboren wurdest in Deinem Herzen wohnt und die auch jetzt gerade – in diesem Augenblick – in Dir brennt... Mit jedem Mal, das Du das tust, wird diese Flamme größer und kraftvoller. Sie wird immer mehr Macht entwickeln.

Werde dann aktiv und richte die Liebe, die Du in Deinem Herzen von Tag zu Tag größer und stärker werden lässt, auf den Teil Deiner Welt, in dem Du Dich hilflos fühlst. Lasse die Macht Deiner Liebe, die Du in Deinem Herzen fütterst und fütterst, Deine Welt verändern!

Steh jetzt auf und werde auf diesem neuen Weg aktiv. Denn aktiv sein heißt Lebendigsein!

Wenn Du jetzt ins TUN kommst, dann wirst Du jetzt lebendig. Dann löst Du Dich jetzt aus der gelähmten Starre der erlernten Hilflosigkeit, die nur eine Illusion – ein falscher Gedanke und eine unglückliche Wahl – ist, die Du jederzeit für immer loslassen kannst.

Richte Deine Aufmerksamkeit, eine Deiner wertvollsten Ressourcen, immer und immer wieder auf die Flamme der Liebe, die in Deinem Herzen brennt, und lasse sie von Tag zu Tag größer werden. Und dann gib dieses Feuer in den Teil Deiner Welt hinein, den Du verändern willst...

Sorge mit der Macht Deiner Aufmerksamkeit dafür, dass die Kraft Deiner eigenen Liebe intensiv und groß ist, damit sie es ist, die sich gegen alle anderen Energien durchsetzen und nach ihren Regeln Deine Welt verändern kann.

Dann wird auch der falsche Glaubenssatz, den ein Mensch im Zustand der erlernten Hilflosigkeit in sich trägt, der da lautet „ICH KANN NICHTS GUTES BEWIRKEN“ sich verändern in die erleichternde Erkenntnis:

„ICH KANN MIT MEINER LIEBE ALLES BEWIRKEN, WENN SIE NUR INTENSIV GENUG BRENNT...“

