



Positives Sein durch eine starke Persönlichkeit

Die Realität mit der Hierarchie unserer Gedanken gestalten

Grundsätzlich üben alle unsere Gedanken einen Einfluss auf die Ereignisse in unserer Realität aus – nur nicht alle in gleichem Maße. Es gibt eine Hierarchie der Gedanken mit denen Sie Ihre Realität gestalten:

1. Wünsche, Vorstellungen und bildhafte Gedanken
2. Gefühle
3. Glaubenssätze
4. Motivationen
5. Persönlichkeitsdefinitionen

Wünsche, Vorstellungen und bildhafte Gedanken

Die erste Ebene bilden Wünsche, Bestellungen, sowie bildhafte Vorstellungen. Spricht jedoch ein Gefühl gegen die Verwirklichung dieser Wünsche und Vorstellungen, setzt sich letztendlich das Gefühl durch. Versteckte Mangelgefühle können eine Wunschbestellung ins Gegenteil kehren. Man bekommt also nicht das, was man „bestellt“ hat, sondern das Gegenteil – nämlich das, was man in seinem Unterbewusstsein wirklich gefühlt hat! Man bekommt also den adäquaten Mangel zur Bestellung geliefert. Anstatt Geld im Überfluss, kommen Schulden. Anstatt der bestellten Gesundheit, wird man noch kränker. Und anstatt des perfekten Partners, den man so unbedingt wollte, gestaltet sich das Leben so, dass man noch einsamer wird oder immer wieder den vermeintlich Falschen ins Leben zieht.

Gefühle

Gefühle stehen also in der Hierarchie höher als Wünsche oder Vorstellungen. Doch auch hier geht es im Hinblick auf die Gestaltung eines schönen Lebens um die tatsächlichen Gefühle, d.h. die Gefühle, die wir tief in unserem Unterbewusstsein erzeugen. Das Leben können wir also nicht austricksen, in dem wir uns schöne Gedanken oder bewusst mit Hilfe einer Glücksmethode schöne Gefühle machen. Denn wir erleben immer, was wir wirk-

lich fühlen. Unsere tatsächlichen Gefühle sind wiederum von unseren Glaubenssätzen abhängig.

Glaubenssätze

Widerspricht ein bewusst erzeugtes Gefühl also einem Glaubenssatz, realisiert sich letztendlich der Glaubenssatz. Damit stehen Glaubenssätze in der Hierarchie der Gedanken über den bewusst erzeugten Gefühlen und über den Vorstellungen und Wünschen. Viele Realitätsgestaltungsmethoden beschäftigen sich daher mit der Veränderung von Glaubenssätzen, um damit unsere tatsächlichen Gefühle und demzufolge auch unsere Realität zu verändern.

Motivationen

Glaubenssätze sind jedoch nicht der eigentliche Kern unserer Gefühle. Gefühle werden von unserem Emotionalgehirn (Limbisches System) mit der Absicht erzeugt, unseren Körper und unseren Geist in bestimmte Zustände zu bringen. Welcher Zustand das ist, hängt davon ab, was wir gerade für ein Ziel, eine Motivation haben. Drei Haupt-Motivationsformen – etwas erreichen, vermeiden, loswerden wollen - bestimmen alle unsere emotionalen Verfassungen und somit auch alle unsere tatsächlichen Gefühle.

Wollen wir beispielsweise eine Gefahr vermeiden, kommen wir in den sog. Gefahrenvermeidungsmodus, indem wir Angst, Furcht oder Sorgen spüren. Das liegt daran, dass unser evolutionär sehr „altes“ Gehirn sicherheitshalber immer vom Schlimmsten ausgeht – in früheren Zeiten war dies zur Überlebenssicherung sicherlich auch noch sinnvoll - obwohl unsere Glaubenssätze möglicherweise einen eher optimistischeren Verlauf wahrscheinlich erscheinen lassen. Unsere Motivationen stehen in der Hierarchie der Gedanken über den Glaubenssätzen. Widerspricht ein Glaubenssatz einer Motivation, wird die Motivation unsere Realität bestimmen.

Persönlichkeitsdefinitionen

Die höchste Ebene der Realität gestaltenden Gedanken wird jedoch von den „Ich-bin“ Definitionen eingenommen, d.h. den Definitionen, die wir auf unsere Persönlichkeit beziehen. Aus der Neurobiologie ist bekannt wie machtvoll eine gezielte Veränderung von Persönlichkeitsdefinitionen sein kann, wenn wir sinnvolle Veränderungen vornehmen. Wer seine Persönlichkeitsdefinitionen ändert, ändert mit einem Schritt sein gesamtes Leben! Wichtig ist es dabei eine Vorgehensweise zu wählen, bei der die volle Integrität unsere Persönlichkeit sichergestellt ist, d.h. die Persönlichkeit Schritt für Schritt verändert wird, so dass jede neue Ich-bin Definition sich stimmig in das Gesamtgefüge der Persönlichkeit einfügen kann.

Ella Kensington hat eine Methode entwickelt, die dafür die natürliche Fähigkeit unseres Gehirns zur emotionalen Hygiene, die sog. REM-Phase nutzt, die wir Menschen jede Nacht automatisch anwenden. Indem man beide Hirnhälften wechselseitig stimuliert, kann dieser Prozess auch im Tagesbewußtsein willentlich ausgelöst werden. Neue positive Persönlichkeitsdefinitionen können so schnell und stimmig ins Unterbewusstsein integriert werden. Dabei baut diese Methode auf den Stärken eines Menschen auf, statt zu versuchen, Schwächen zu beseitigen., was deutlich effektiver und natürlich sehr viel angenehmer ist. In Verbindung mit der Fähigkeit des Positiven Fühlens können ganz natürlich und intelligent die passenden Persönlichkeitsdefinitionen integriert werden. Die, die uns von Tag zu Tag stärken und unsere Persönlichkeit natürlich und harmonisch wachsen lassen.

Live erleben und erlernen können Sie diese kraftvolle Methode bei meinen Positiv-Fühlen Seminaren, ich freue mich auf Sie!