

Emotionaler Check-up

Immer dann, wenn an Computern Probleme auftreten die man mit den üblichen Mitteln nicht mehr beheben kann, macht man einen „Reset“ und baut damit das Betriebssystem, die steuernde Funktion von Grund her wieder neu auf. Genau das Gleiche können wir bei uns auch machen, wenn unser Funktionsprogramm nicht mehr in allen Bereichen freudvoll dynamisch funktioniert. Dann ist es an der Zeit einen emotionalen Reset zu machen.

Damit signalisieren wir unserem Umfeld, dass wir bereit sind andere Lösungsansätze als die bisherigen in Erwägung zu ziehen und nicht auf einer ganz bestimmten Lösung beharren. Wir signalisieren, dass wir offen sind für jede andere faire Lösung. Und dass wir nicht mehr an destruktiven, sondern an freudvollen Erfahrungen interessiert sind.

Frieden mit sich selbst finden ist die oberste Aufgabe für die Behebung emotionaler Probleme. Natürlich kommt es manchmal vor, dass jemand nicht mehr in der Lage ist zu verzeihen. In einem solchen Fall sollte der Betroffene diesen Umstand mit einer Vertrauensperson, einem Psychologen, Heilpraktiker oder Geistheiler besprechen. Letzterer ist eventuell in der Lage unter tatkräftiger Mitwirkung der geistigen Welt solche Probleme - zumindest vom Ansatz her - aufzulösen. Einen inneren Frieden erreichen wir aber nur, wenn wir bereit sind uns selbst zu lieben. Denn wenn wir uns nicht selbst lieben können, wie sollen wir dann erst andere lieben?

Vorgehensweise für den emotionalen Check-up:

1. Nehmen Sie die Situation an, in der Sie sich im Moment befinden (mit allen wenn und aber) und sagen Sie: *„Ich nehme die Situation an, in der ich mich befinde. Ich werde diese Situation alleine meistern.“*
2. Akzeptieren Sie, dass niemand an der Situation in der Sie sich befinden eine Schuld trägt, auch wenn es anders aussieht. Bedenken Sie, dass die anderen nur das Werkzeug sind, Ihnen diese Situation zu

spiegeln. Sagen Sie sich: *„Ich übernehme ab sofort die volle Verantwortung für mich und mein Handeln.“*

3. Überprüfen Sie, ob das bestehende Problem - wenn es sich um eine bestehende Verbindung/Beziehung handelt - eventuell nur eine Einbahnstraße ist in der Sie nur geben aber nichts zurückerhalten. Nicht nur in gefühlsmäßiger, sondern auch in finanzieller Hinsicht. Überprüfen Sie, ob Ihre Erwartungen aus der Sicht des anderen überzogen sind? Klären Sie das in einem Gespräch und notieren Sie das Besprochene stichpunktartig in wenigen Sätzen. Machen Sie klar, dass für Sie ihr Seelenfriede sehr wichtig ist und dass gegebenen Falls Sie selbst eine Änderung herbeiführen werden. Treffen Sie keine überstürzten Entscheidungen, sondern lassen Sie sich Zeit für Überlegungen. Handeln Sie niemals aus Wut oder Enttäuschung!

4. Sagen Sie sich: *„Ich bin ein göttliches Wesen und habe Anspruch respektiert zu werden.“*

5. Lieben Sie sich selbst, indem Sie sich mehr Zeit für sich selbst nehmen. Tun Sie Dinge, die Sie bisher nicht gewagt haben und gönnen Sie sich einen kleinen Luxus. Tun Sie das, was Sie schon immer mal tun wollten, haben Sie Mut dazu.

6. Lassen Sie Ihr Leben vor Ihrem geistigen Auge vorbeiziehen. Gehen Sie in Ihrem Bewusstsein bis zu Ihrer ersten, bewussten Erinnerung zurück und betrachten Sie von diesem Punkt aus Ihre eigene Entwicklung.

- Schauen Sie genau die Stellen und Umstände an wo Sie Liebe, Zuneigung erhalten haben.
- Schauen Sie alle Stellen an, wo Sie gut waren, wo Sie eine tolle Leistung vollbracht haben.

- Schauen Sie alle die Stellen an, wo Sie nicht geliebt und ungerecht behandelt wurden. Vergeben Sie denen, die das verursacht haben und sagen Sie: „*Ich vergebe Dir / Euch.*“
- Schauen Sie sich auch die Stellen an, wo Sie anderen unrecht getan haben, entschuldigen Sie sich bei den Betroffenen im Geiste. Versuchen Sie einen geistigen Dialog zu führen und fragen Sie, wie die andere Seite dies damals empfunden hat. Sagen Sie: *Dass es Ihnen aufrichtig Leid tut und Sie um Verzeihung bitten.*
- Schauen Sie sich auch die Stellen in ihrem Leben an, wo sie eine schlechte Figur abgegeben haben, wo Sie sich geschämt haben. Vergeben Sie sich selbst indem Sie sagen: „*Ich vergebe mir, ich bin ein liebenswertes Geschöpf Gottes.*“
- Wenn es Situationen gab, wo es Ihnen ganz traurig ums Herz wurde, dann gehen Sie gezielt in diese Situation hinein und lassen Ihren Gefühlen freien Lauf, wiederholen Sie diese Übung in einem zeitlichen Abstand.
- Schreiben Sie sich auf, wo Sie Ihr Verhalten ändern möchten. Schauen Sie jeden Abend und jeden Morgen diesen Zettel an und legen Sie fest, was Sie sich für diesen und den nächsten Tag vornehmen werden.

Ich überlasse es der Wertschätzung des Lesers selbst, entsprechend seiner Möglichkeit einen materiellen Ausgleich zurück fließen zu lassen. Auch ein kleiner Betrag ist willkommen.

Sie können hierzu in Deutschland an:

Peter Prestele

Konto: 319 680 6289 bei der Sparkasse Neu-Ulm

BLZ 730 50 000

oder international unter Verwendung von *PayPal* und Angabe meiner E-Mailadresse: *prestele.universe@online.de* mir einen finanziellen Ausgleich zukommen lassen.

PayPal

Die Weitergabe dieses eBooks ist erwünscht!

www.universe.bplaced.net