

7 Mystische Veränderungen durch Selbsthypnose



Teil 4 : Selbstliebe und Selbstbewusstsein

Wie hört sich das für Dich an?
Mir kommen direkt die alten Sprüche in den Sinn.

Allen voran:
„Eigenlob stinkt!“

Riechst Du das? Hier stinkt es doch!

Ja kann sein, ich habe den Raum betreten ;-)!
Vorhang auf!
Jetzt kommt mein großer Auftritt!

Fühlst Du den Widerstand in Dir?

Von klein auf an, hat man uns suggeriert, dass wir uns selbst nicht so wichtig nehmen sollen. Mit Erfolg! Erst die Anderen dann wir! Aber ist das wirklich sinnvoll?
„Cui bono“?, frage ich mich da sofort:

„Wem nützt das?“

Warum ist die Gesellschaft so bemüht uns von dem Umstand zu entfremden, dass wir alle EINS sind und untrennbar zusammen gehören? Wenn sich doch nur bloß jeder um sich selbst kümmern würde!

Wäre dann nicht allen am Besten geholfen?

Je näher ich mich mit den alten Kulturen, Religionen und den Weisheiten alter Meister beschäftige, umso mehr wird mir klar, dass wir absichtlich klein gemacht und klein gehalten wurden und werden.

In der Erziehung, im Elternhaus, Schule Ausbildung kommt dieser Umstand besonders zum Tragen.

Nützlich ist er obendrein.

Einhalten von Disziplin und das Pochen auf unsere Unterwürfigkeit erleichtert es unseren Lehrern mit uns umzugehen und unsere Aufmerksamkeit zu gewinnen – scheinbar. Meine Botschaft war stets Revolution und Aufbegehren. Innerlich habe ich gekocht und die Schmach nur oberflächlich ertragen. Gleichzeitig stellte sich sofort ein schlechtes Gewissen darüber ein, dass ich diese Gedanken hatte.

Ich wollte doch nur ein braves Mädchen sein.

Aber ich habe doch auch eine Stimme. Warum hört denn niemand hin, wenn ich etwas zu sagen habe? Warum sieht denn niemand meine Bedürfnisse? Bin ich weniger wert als Andere? Wann bin ich dran? Später, viel, viel später erst habe ich gemerkt, dass ich nur dann dran komme, eine Stimme habe und

auf meine Bedürfnisse Rücksicht genommen wird, wenn ich mich bemerkbar mache. Ja! Ich muss schon selbst aufstehen, lauter sein, mich selbst ernst und wichtig nehmen. Niemand kommt um mir zu helfen. Aber irgendwie passte diese „Ellenbogenmentalität“ nicht in mein Verhaltensrepertoire. So wartete ich, bis ich etwas älter war. Meine Worte bekamen ganz automatisch etwas mehr Gewicht. Die Ungerechtigkeit trieb mich jedoch weiter um. So verbrachte ich dann auch ein gutes Stück meines Lebens damit, ein Anwalt für Andere zu sein. Ich entschied mich zunächst für die Rolle als große Schwester für alle jüngeren Menschen der Familie und im Umfeld. Später ergriff ich einen Beruf, der mich als Anwältin für Benachteiligte Personen (Kinder und junge Erwachsene, sowie deren Eltern und Betreuer) auch offiziell qualifizierte. Ich studierte Sozialpädagogik und setzte mich jahrelang für andere Menschen mit allen Energien ein. Dann bekam ich ein Kind. Schlagartig wurde mir nun bewusst, dass ich eine neue Rolle zu übernehmen hatte, die Rolle als Mutter. Dem Ruf meines Herzens folgend, ließ ich nach kurzer Zeit meine Arbeit sein und blieb zu Hause bei meinem Kind. Die Anderen waren nicht mehr wichtig. Hättest Du mich damals gefragt: Wer ist der wichtigste Mensch in Deinem Leben? Meine Antwort wäre eindeutig gewesen. Dann wurde mein Sohn älter und ich begann mich auf mich selbst zu besinnen. An dieser Stelle meines Lebens angelangt, erlaubte ich mir zum ersten Mal den Gedanken an Selbstliebe einmal zu Ende zu denken.

Was könnte wohl letzten Endes damit gemeint sein?

Was bedeutete die Aussage: „Ich selbst, bin der wichtigste Mensch in meinem Leben!“?

Die Tatsache, dass ich mich nur um mich selbst zu kümmern brauche, um das Leben für alle besser zu machen? War das damit gemeint?

Oder auch die Aussage, dass ich außer mir selbst sowieso niemand anderen glücklich machen kann? Oder auch die Erkenntnis, dass ich einfach nur das Beste ICH werden kann und dass ich davon am meisten Ahnung habe?

Ja genau!

Das alles ist es!

Immer noch ein wenig befremdlich, wenn ich das hier so vor mir geschrieben sehe.

Aber:

Genau so funktioniert das Leben! Die erfolgreichen Menschen machen es vor!

So ist das gedacht!

Probiere das mal aus! Nicht nur, dass es Dir von Tag zu Tag immer besser und besser geht. Du lernst Dich endlich selbst kennen, Deine Bedürfnisse und darauf Rücksicht zu nehmen. Deine Wünsche, Deine Ängste ja Deinen Lebenssinn! Ich konnte meine

Berufung finden, bzw. wieder finden und habe sogar einen Weg gefunden, davon gut und selbstständig zu leben. Was will ich mehr?

Spaß, ich will Spaß!

Ich will mit anderen zusammen erfolgreich sein!
Und ich will Vorbild und Lehrer für andere sein – und Geliebte und Mutter und Freundin und und und...

Das macht mir Freude, das ist mein Lebenszweck!
Seit ich den verfolge, scheint die Sonne auch dorthin, wo früher Schatten war. Es ist nicht mehr das sichere Leben in den alten Bahnen – nein.

Aber es ist mein Leben.

Es ist interessant, es ist abwechslungsreich und es hat sich Einiges geändert! Manche Menschen sind hinzu gekommen, Andere gegangen. Ich sehe meiner Zukunft erhobenen Hauptes entgegen.

Was willst Du?

Fang noch heute an, Dich auf Dich selbst zu besinnen!

Alle Chancen stecken schon in Dir.

Du kannst Dich verändern, Du kannst neue Wege beschreiten, Du kannst Deine Bestimmung finden und sie leben.

Wenn nicht Du wer dann?

Alte Wunden, Lasten und Ärger können losgelassen

und Du kannst dich davon verabschieden.

Wenn nicht Du wer dann?

Jegliche Situation ist veränderbar. Du musst es nur
TUN!

Wenn nicht Du wer dann?

Die neue Biologie hat sogar heraus gefunden, dass
unser Leben sich nach unserer Wahrnehmung
gestaltet.

Von wegen Gen-gesteuert!

Du nimmst das wahr und Du hast es in der Hand!

Warte nicht bis das Leben an Dir vorbei gezogen ist.
Dann gibt es nichts mehr zu bereuen.

Beginne noch heute mit Deinem selbstbestimmten
Leben! Langsam aber stetig!

Es lohnt sich!

Ich wünsche Dir eine wunderbare Woche -

Deine selbstbestimmte



Sandra