

Praxis für Spirituelle Therapie

Liebe statt Angst

Liebe und Angst sind energetisch betrachtet nichts anderes als unterschiedliche Zustände im eigenen Bewusstsein, zwischen denen wir – meist unbewusst – hin- und herpendeln.

Alle Gedanken, Gefühle und Handlungen geschehen entweder im Bewusstsein der Liebe oder der Angst. Die Grundlage negativer Gefühle ist stets eine Form der Angst.

Wenn wir uns im Bewusstsein der Liebe befinden, reagieren wir tolerant, gelassen, humorvoll, großzügig, verständnisvoll und kreativ. Wir fühlen uns offen und frei und mit allem verbunden, wir sind im Fluss, denken und handeln klar und lösungsorientiert. Wir genießen das Leben und unser „Da-Sein“.

Befinden wir uns jedoch in einem Zustand der Angst, so schwingt unser gesamtes Energiesystem niedrig. Unser Körper und Bewusstsein verengen sich. Unser Denken ist trennend und unser Fühlen chaotisch statt klar. Im Widerstand zu dem was ist, stecken wir fest und fühlen uns in unserem Lebensfluss unangenehm blockiert. Wir sind nicht mehr präsent im Hier und Jetzt, lassen uns mitreißen von meist düsteren Gedanken an „das Morgen“ und nehmen nur noch einen kleinen Ausschnitt der Realität wahr.

Wenn wir uns in diesem Zustand befinden, ist es Zeit sich bewusst um das eigene Innenleben zu kümmern. Die eigenen Gedanken zu überprüfen und sich um die eigenen Gefühle zu kümmern. Doch wie macht man das?

Die meisten Menschen tendieren dazu, ihre Gefühle entweder zu verdrängen, in dem sie sich ablenken oder sich von ihnen beherrschen zu lassen. Doch beides führt auf Dauer nicht zu innerer Zufriedenheit. Im Gegenteil - negative Gefühlspiralen wiederholen sich in gewissen Zeitintervallen immer wieder neu.

Wer bewusst mit seinen inneren Zuständen umgehen will, darf Kontakt aufzunehmen zu jenen inneren Anteilen in seinem Inneren, die sich nach Liebe und Beachtung sehnen. Dies zu tun, ist eine beglückende und bereichernde Arbeit mit sich selbst und nicht zuletzt ein Akt der Selbstliebe.

Die Belohnung für diese Art bewussten Umgangs mit uns selbst: wir fühlen uns wieder lebendig, sind uns der täglichen Geschenke des Lebens wieder bewusst und die Beziehungen zu anderen werden friedvoll, klar und authentisch. – Wenn Sie möchten, zeige ich Ihnen den Weg zu diesem neuen Bewusstsein.