

Wähle ein neues Leben!

■ DIE 5 SCHRITTE DER VERWANDLUNG NEGATIVER ZUSTÄNDE

In dieser großen Umbruch- und Transformationszeit zeigen die folgenden fünf Schritte den Weg hinaus aus dem stress- und leidvollen und lustlosen Leben, mit dem sich viele Menschen noch abfinden. Sie bezeichnen große innere Schritte, die jeder Veränderung im Außen vorausgehen.

■ **Übernimm deine Verantwortung als Schöpfer!**

Öffne dich dem Gedanken, dass du das, was du heute in deinem Leben vorfindest (in deinem Körper, deiner Beziehung, deiner Arbeit etc.) einmal selbst erschaffen hast, vor allem durch dein unbewusstes Denken, Sprechen und Handeln. Durch diesen Schritt kommst du aus der gelernten Rolle eines Opfers raus in die kraftvolle Position eines bewussten Schöpfers, eines Menschen, der sein Leben in die Hand nimmt.

■ **Erkenne an, was jetzt ist!**

Egal, was dich jetzt bedrückt, ärgert oder belastet: Sage JA zu dem, was du jetzt in deinem Leben vorfindest, denn alles muss einen Sinn haben. Es gibt nichts Sinnloses im Leben, auch wenn es sich oft so anfühlt. Den Sinn können wir jedoch nur erkennen, wenn wir uns der Einstellung öffnen, dass es immer einen Sinn gibt hinter allem. All unsere Schöpfungen wünschen sich unsere Wertschätzung, Anerkennung und Aufmerksamkeit, unser großes „JA, du darfst jetzt da sein“. Was ich weg machen will, das muss bleiben, denn: „Was du ablehnst, das ermächtigt du!“

■ **Nimm deine Urteile zurück und praktiziere Vergebung**

Erkenne, dass und wie du dich selbst und andere verurteilt hast. Jeder Verurteilung einem anderen gegenüber liegt immer eine Selbst-Verurteilung zugrunde. Öffne

dich dem Gedanken, dass du es wie jeder andere immer so gut gemacht hat, wie du bzw. er konnte. Nur auf diesem Weg kann Frieden entstehen, in dir und in der Welt draußen.

■ **Fühle deine Gefühle bejahend!**

Unsere negativen Gefühle wie Angst, Trauer, Wut, Ohnmacht, Scham, Schuld usw. sind unsere eigenen Schöpfungen. Wir erschufen und nährten sie durch eine Unmenge an unwahren Gedanken über uns, das Leben und die anderen. Diese Gedanken haben wir meist seit der Kindheit von anderen übernommen und sie erzeugen die Energie von Emotionen. Da diese Gefühle deine eigenen Schöpfungen sind, wünschen sie sich, endlich von dir bejahend gefühlt zu werden. Nur dies bringt sie ins Fließen und sie können deinen Körper verlassen. Verdrängte, abgelehnte Gefühle sind die größte Ursache für körperliche Krankheiten.

■ **Triff eine neue Wahl!**

Wenn du erkannt hast, wie du Mangel, Krankheit, Unglück, Stress u.a. erschaffen hast, erkennst du, dass du die freie Wahl hast, dich neu zu entscheiden. Hierzu lädt dich das Leben ein. Entscheide dich neu! Wofür? Zum Beispiel für Bewusstheit statt Unbewusstheit; für Frieden mit dir selbst und mit allen anderen statt für Verurteilung, Kampf und Krieg; für Freiheit statt Unfreiheit; für die Liebe statt für die Angst.

ROBERT BETZ

(Diese „5 Schritte der Verwandlung“ werden im Buch „Raus aus den alten Schuhen“ auf über 60 Seiten näher erläutert.)