

Entspannung Um sich selbst kennenzulernen



Andrzej Budzinski
San Bonifacio 2017



Andrzej Stanislaw Budzinski
Entspannung

Entspannung:
ISBN 978-8-87-304055-2

Содержание

Indice dei contenuti	5
Autor und Ãbersetzer	6
weise Gedanken	7
Einleitung	9
Entspannung	12
Ein Sprung in die Tiefe des Menschen	21
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Andrzej Budzinski

UUID: d7c458ba-29fc-11e7-ac04-49fbd00dc2aa

Questo libro Ã¨ stato realizzato con StreetLib Write

<http://write.streetlib.com>

UUID: bfcf778e-2a66-11e7-acb4-49fbd00dc2aa

Questo libro Ã¨ stato realizzato con StreetLib Write

<http://write.streetlib.com>

Indice dei contenuti

Autor und Übersetzer

weise Gedanken

Einleitung

Entspannung

Ein Sprung in die Tiefe des Menschen

Autor und Übersetzer

ENTSPANNUNG!UM

SICH

SELBST

KENNENZULERNEN...

Autor

Andrzej Budzinski

Übersetzer

Alexandra Efthimiou

San Bonifacio 2017

weise Gedanken

â## Geh, iss, hÃ¶r zu - auf entspannte Weise. Verlangsame jede Handlung. Habe keine Eile: Bewege dich als hÃ¶rtest du die Ewigkeit zur VerfÃ¼gung. TatsÃ¤chlich ist es so! Wir sind hier von Anfang an und wir werden hier sein bis zum Ende, immer vorausgesetzt, es gibt einen Anfang und ein Ende. Wir existieren von jeher und fÃ¼r immer.â##

â## Du musst dich entspannen indem du vom Umfang beginnst; der erste Schritt ist, den KÃ¶rper zu entspannen: denke daran, so weit wie mÃ¶glich den KÃ¶rper zu entspannen, wenn du an irgendeiner Stelle irgendeine Anspannung verspÃ¼rst â## im Nacken, im Kopf, in den Beinen; entspanne sie bewusst. Gehe in jenen Teil des KÃ¶rpers und Ãberrede ihn, sag ihm auf liebevolle Art â##Entspann dich!â## Du wirst Ãberrascht sein, wenn du dich mit jeglichem Teil des KÃ¶rpers verbindest, wenn du ihm zuhÃ¶rst, wird er dir folgen â## es ist dein KÃ¶rper! Wenn du mit geschlossenen Augen in deinen KÃ¶rper gehst, wenn du von den Zehen bis zum Kopf beobachtest, wo die Anspannung ist und zu ihr sprichst wie zu einem Freund; wenn du zulÃ¤sst, dass zwischen dir und deinem KÃ¶rper ein Dialog entsteht und ihm sagst, sich zu entspannen, ihm sagst â##Es gibt nichts zu befÃ¼rchten; hab keine Angst; ich bin hier, um fÃ¼r dich zu sorgen â## du kannst dich entspannenâ##: Langsam wirst du das Geheimnis lernen und der KÃ¶rper wird sich entspannenâ##

Osho

Einleitung

Wenn wir anfangen, nachzudenken, entdecken wir, dass wir viele, sehr viele Dinge zu Ändern haben... so viele, dass wir nicht wissen, wo wir anfangen sollen.

Keine Ahnung?

Zu viel Durcheinander!

Ruhig, ruhig!

Eins nach dem anderem!

Ohne Eile!

Mit Geduld erreicht man alles!

Heutzutage fehlt uns leider die Geduld. Wir wollen alles sofort, oder noch besser, bis vorgestern. Kennt ihr diesen Spruch?

Die Geduld ist die Tugend der Starken!

Wenn wir das Leben von heute, uns selbst und das, was um uns herum geschieht, beobachten, stellen wir, mit Traurigkeit, fest, dass die Starken fehlen, das heißt DIE GEDULDIGEN MENSCHEN.

Wir möchten stark werden. Also? Wenn wir logisch denken, müssen wir geduldig werden. Entweder wir machen etwas richtig oder besser gar nicht.

Ok? Stimmt ihr dem zu?

Wer dem nicht zustimmt, klappt bitte dieses Buch wieder zu, fñhrt nicht fort, es zu lesen... es ist für diejenigen gedacht,

die stark werden wollen.

Wer von uns möchte nicht stark werden?

Niemand!

Das ist die richtige Antwort!

Puh... den ersten Schritt haben wir gemacht. Ich hatte es mir schlimmer vorgestellt. Ihr seid $\frac{1}{4}$ überzeugt! Aber wir benutzen oft das Wort Geduld auf eine falsche Art, als Rechtfertigung unserer falschen Verhaltensweisen. Der Mechanismus ist mehr oder weniger folgender:

wir machen etwas falsch

wir sagen Geduld

wir unternehmen nichts, um uns zu ändern...

wir bleiben wie vorher

und machen erneut etwas falsch

wir sagen Geduld

und so geht es unendlich weiter!

In diesem Fall passt die Geduld nicht: dies ist keine Geduld.

Ich wiederhole noch einmal **es ist eine Rechtfertigung!**

Wenn ich von Geduld spreche denke ich an Geduld mit einem großen G

G

G

G

G

das heißt, eine geplante und konstante Arbeit an uns selbst, die uns zur Besserung bringt. Wir können einen Fehler

machen, aber wir wollen nicht in unserem Fehler bleiben, erstickt, wir bemühen uns, besser zu werden. Jeden Tag besser, Schritt für Schritt...

Also, jetzt möchte ich einige praktische Vorschläge machen, wo man beginnen kann. Welche Gewohnheiten zu entwickeln sind.

Entspannung

Meiner Meinung nach, ich spreche aus eigener Erfahrung, ist dies die Gewohnheit wesentlich

ich würde sagen die Gewohnheit der Gewohnheiten, die Mutter der Gewohnheiten.

Denn wenn der Mensch innerlich vollständig wird - und innerlich, im Frieden mit sich selbst und dem gesamten Universum lebt, wenn er fähig ist, sich selbst zu kontrollieren die eigenen Emotionen, die Gedanken und das Verhalten, und er sich seiner selbst bewusst ist, dann Ja alles wird dann einfacher. Die Besserung wird zu einer natürlichen Sache, Schritt für Schritt und konstant, ohne sich selbst zu vergewaltigen.

Warum das so wichtig ist?

Weil es mir im selben Moment bei der innerlichen und innerlichen Veränderung hilft. Es umarmt meine ganze Person, sichtbar und unsichtbar, meinen Körper, meine Seele und meinen Geist ^[1]. Die Methode, die ich vorschlage, ist geeignet für alle, ohne jemanden auszuschließen diejenigen, die an Gott glauben und diejenigen, die nicht an ihn glauben.

1. Was müssen wir wissen, bevor wir beginnen?

1 Eine autonome Methode, das heißt jeder von

uns kann sie allein anwenden: es ist eine Reihe von Konzentrationsübungen, die sich auf verschiedene Bereiche des Körpers konzentrieren, um einen Zustand der Entspannung zu erreichen, sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene, um die vitalen Energien zu erhöhen und das eigene Verhalten zu kontrollieren.

2 Durch Übungen, die wir als „mental“ betrachten können, können wir reale körperliche Änderungen erreichen, die in der Lage sind, unsere psychische Sphäre zu beeinflussen.

3 Der Geist und der Körper sind nicht autonom und unabhängig, sondern sie sind stark verbunden, in einer Beziehung der gegenseitigen und konstanten Beeinflussung; daher ist es möglich, durch mentale Aktivitäten, Änderungen der organischen Funktionen zu erhalten und umgekehrt, das heißt der Körper beeinflusst den Geist und der Geist beeinflusst den Körper.

4 Um psycho-physische Vorteile zu erhalten, das heißt die Entspannung des Körpers und des Geistes, muss die Übung auf konstante Art wiederholt werden, bis sie autogen wird, das heißt, sich von selbst generiert, ohne die Mitwirkung des Willens, auf autonome und spontane Art.

5 Die eigene Persönlichkeit nach den wünschenswerten Zielen formen.

6 Hilfe, um negative psychische Zustände zu überwinden: Unsicherheit, Angst, Depression.

7 Hilfe, um die physischen und psychischen Energien zu regenerieren.

8 Bereits nach wenigen Wochen der Übung können

wir GefÄ¼hle des Wohlbefindens, der Entspannung, der Ruhe und Selbstkontrolle bemerken, die von selbst auf spontane Art kommen, ohne eine Anstrengung von unserer Seite

Um die grundlegenden Dinge der Methode zu lernen benÄ¼tigt man mindestens 6 Wochen, die in 6 Etappen unterteilt sind. Die Ä¼bungen mÄ¼ssen zu einem Zeitpunkt und an einem Ort ausgefÄ¼hrt werden, die passend sind, in einer bequemen Position. Die passendste ist die RÄ¼ckenlage.

2. Woran mÄ¼ssen wir arbeiten?

1 Das Gewicht des KÄ¼rpers spÄ¼ren â## das zu einer stufenweisen TrÄ¼gheit und zur Entspannung der Skelettmuskulatur fÄ¼hrt.

2 Die WÄ¼rme des KÄ¼rpers spÄ¼ren â## die schrittweise zur Entspannung der glatten Muskulatur und zur GefÄ¼Ä¼erweiterung fÄ¼hrt.

3 Beherrschung der Herzfunktion (Selbstregulierung des Herzschlags).

4 Beherrschung der Lungenfunktion (Regulierung der Atmung).

5 Abschaffung der Anspannung in den Organen der BauchhÄ¼hle, durch die Handlung auf den Solarplexus (autonomes Nervensystem).

6 Beherrschung der GefÄ¼Ä¼regulierung im Kopf (ein GefÄ¼hl der Frische auf der Stirn)

3. Der Ä¼bungsplan der Reihe nach

1 Phase ### Die korrekte Haltung lernen um die Konzentration zu erleichtern und nacheinander folgendes zu erreichen:

den Zustand der Entspannung des Skelettmuskels um das Gewicht des Körpers zu spüren,

den Zustand der Entspannung des Gefäßsystems und das Gefühl der Wärme,

Verlangsamung des Arbeitsrhythmus' des Körpers (Herzschlag und Atmung).

2 Phase ### Das Gefühl des Friedens und der inneren Ruhe spüren.

3 Phase ### Abhängig von den individuellen Bedürfnissen jedes Einzelnen: in einem Zustand der tiefen Entspannung ### Vorschläge machen, woran wir arbeiten wollen:

die Angst

das Selbstbild

die Beziehungen mit den anderen

die Beziehung zu Gott

die Vergebung

der Selbstwert

Die Stationen des Lebens

die verschiedenen Probleme des Lebens

die Vergangenheit

Jeder von uns muss es für sich selbst wissen. Man kann jedes Problem in regelmäßigen Abständen bearbeiten,

fÄ¼r einige Tage...

Seid ihr bereit?

Fangen wir an? Ich wusste es... ihr kÄ¶nnt es nicht abwarten...

Achtung! Achtung! Wenn wir unser Leben Ä¶ndern wollen, genÄ¶gt nicht die Theorie, das Wissen, sondern es ist auch die Praxis nÄ¶tig. Die Theorie ist der Anfang, das Ä¶ben ist der Weg zu...??? zu entdecken. Wir mÄ¶ssen die Entspannung Ä¶ben:

- 1 jeden Tag konstant
- 2 es muss zur Gewohnheit werden
- 3 1-3 Mal am Tag
- 4 fÄ¼r 15-30 Minuten
- 5 am geeignetsten Ort und in der geeignetsten Position (die beste Position ist die RÄ¼ckenlage)
- 6 bequeme, nicht einengende Kleidung tragen

Die Ä¶bung ist unterteilt in 6 Etappen fÄ¼r 6 Wochen.

Wir atmen durch die Nase ein und atmen durch den Mund aus. Die AtemzÄ¼ge mÄ¶ssen langsam sein, aber natÄ¼rlich, vom Zwerchfell aus.

1. ETAPPE (1. Woche)

Das Ziel ä¶¶ das Gewicht des eigenen KÄ¶rpers spÄ¶ren. Hier der erste Schritt um auf einfache Art die vÄ¶llige Entspannung des Organismus' zu erreichen.

Wir beginnen mit dem Entspannen der Skelettmuskulatur . Wir mÄ¶ssen und praktisch vorstellen,

dass unser Körper immer schwerer wird: man beginnt mit der Formel „mein rechter Arm ist schwer“, dann macht man mit dem linken Arm weiter, und so fort, man fährt schrittweise fort, wobei man so das Gefühl der Schwere für den ganzen Körper verallgemeinert, alle seine Teile (mein Körper wird träge), meine Arme sind schwer, immer schwerer, sehr viel schwerer...

2. ETAPPE (2. Woche)

Das Ziel „fühlen, dass unser Körper warm wird“ Hier der zweite Schritt um auf einfache Art die völlige Entspannung des Körpers zu erreichen .

Es ist in der Tat möglich, eine wirkliche periphere Gefäß#erweiterung zu erhalten, die der Entspannung der Muskulatur entspricht, die die Blutgefäß#e bedeckt. Diesen Zustand erreicht man durch die Induktion der Wärme, die, wie für die Schwere, mit dem Gefühl von feiner und angenehmer Wärme vom Arm für den ganzen Körper verallgemeinert wird.

Praktisch lassen wir uns vorstellen, dass unser Körper warm wird, immer wärmer: man beginnt mit der Formel „mein rechter Arm ist warm“, dann fährt man mit dem linken Arm fort, und so fort, man fährt schrittweise fort, wobei man so das Gefühl der Wärme für den ganzen Körper verallgemeinert, für alle seine Teile (mein Körper wird warm, meine Arme sind warm, immer wärmer, sehr warm, die Wärme umarmt meinen ganzen Körper...).

3. ETAPPE (3. Woche)

Das Ziel ist den Atemrhythmus zu beruhigen und zu kontrollieren

Mit der Formel **mein Atem ist ruhig und regelmässig** wird die Atmung immer tiefer und natürlicher und nähert sich derjenigen, die man während des Schlafs hat.

Wenn wir bei dieser Phase angekommen sind, erreichen wir einen Zustand von immer größerer Ruhe und eine geringere Einmischung seitens störender Gedanken.

Wir atmen durch die Nase ein und atmen durch den Mund aus. Die Atemzüge müssen langsam, aber natürlich sein, aber das Zwerchfell erfolgen. Unsere Atmung muss immer ruhiger werden.

4. ETAPPE (4. Woche)

Das Ziel ist Übungen, um das Herz zu beruhigen (mein Herz schlägt ruhig und regelmässig).

Diese Übung, die die Herzaktivität reguliert, erlaubt, dass der Zustand der Entspannung sich vertieft; Außerdem hilft sie uns, da die Herzfunktionalität sehr von psychischen und emotionalen Faktoren beeinflusst wird, eine tiefere emotionale Entspannung zu erreichen. Sie hilft den Personen, die in Stress-Situationen einen schweren und manchmal unregelmässigen Herzschlag spüren.

Verschieben wir unsere Aufmerksamkeit auf das Herz, auf seinen Herzschlag, auf seinen Rhythmus und wiederholen **mein Herz schlägt ruhig und regelmässig**

☺ig... immer ruhiger und regelmäÙiger... ich bin entspannt, immer entspannter...â

5. ETAPPE (5. Woche)

Das Ziel â WÄrme rund um den Solarplexus zu spÄren

eine Nervenstruktur unter dem Zwerchfell, zwischen dem Magen und der Wirbelsäule, die sich mit zahlreichen inneren Organen verbindet: Magen, Darm, Leber, Pankreas, Milz, Nieren und Nebennieren.

Mit der Formel âmein Solarplexus ist angenehm warmâ, dehnt sich diese Struktur auf alle oben genannten Bauchorgane aus.

6. ETAPPE (6. Woche)

Das Ziel â eine kÄhle Stirn zu spÄren

wÄhrend fÄr den KÄrper die Entspannung durch die GefÄerweiterung begÄnstigt wird (Äbungen der Schwere und der WÄrme des KÄrpers, siehe 1. und 2. Etappe), ist es fÄr den Kopf die GefÄverengung â ein angenehm beruhigendes GefÄhl, das heiÙt wir spÄren auf der Stirn eine zarte KÄhle.

Diese Äbung sieht die Wiederholung der Formel âmeine Stirn ist angenehm kÄhlâ vor, die in uns ein GefÄhl des Wohlbefindens und der Entspannung auch im Bereich des Kopfes hervorruft.

In dieser Phase der Entspannung befinden wir uns bereits in einem âZustand der GlÄckseligkeitâ, das heiÙt in einem tiefen GefÄhl von KÄrperlicher und

geistiger Ruhe, das das Wesentliche der Entspannung ist.

Die Entspannung ist vollstÄndig und tief.

Wir sind bereits zu Experten geworden!

Ideal wÄre es, das ist das Ziel, dass diese Äbung zu unserer Gewohnheit wird.

Nutzen der regelmÄÄigen Äbung der Entspannung:

Entspannung des Organismus',

Wiedergewinnung der physischen und psychischen Energien,

Verbesserung der vitalen Leistungen,

Normalisierung und Selbstregulierung der kÄrperlichen Funktionen,

emotionale Ruhe,

grÄÄere Selbstbeobachtung und Bewusstsein des Selbst,

Kontrolle des Verhaltens,

Reduzierung der Wahrnehmung von Schmerz.

[1] Ich schlage vor, mein zweites Buch zu lesen; Andrzej Budzinski - *Vita sana 2 - Per essere un vero uomo non basta essere soltanto umano* 2016 S.57

Ein Sprung in die Tiefe des Menschen

Jeder von uns ^[1] ist eine Wohnung mit 3 Zimmern _[2]:

1 das Zimmer der KÄ¶rper (zu bestimmen)

2 das Zimmer der Seele (zu bestimmen)

3 das Zimmer des GEISTES (bestimmt und nicht Änderbar)

Jedem Zimmer entsprechen die folgenden Handlungen.

KÄ¶RPER	SEELE, der Verstand oder das Herz	GEIST
die Sicht das GehÄ¶r der Geschmackder Geruchssinnder Tastsinn	der Willen das GedÄ¶chtnis die Emotionendie GefÄ¼hle die Gedankendas Selbstbewusstseindas Bewusstseindas Ego	Das Bewusstsein von Gott die Stimme von Gott das Gesetz von Gott das Tor von Gott die Verbindung zu Gott das Tor der Ewigkeit

Wir KÄ¶nnen sagen, dass die Seele sich in der Mitte zwischen dem Geist und dem KÄ¶rper befindet, sie ist wie ein Vermittler zwischen dem Spirituellen und dem Materiellen. Sie ist das Schlachtâ##feldâ## zwischen Gut und BÄ¶se. Wir wollen nicht alle Funktionen der Seele ansprechen, sondern nur einige, die

uns meiner Meinung nach bei dem Bewusstsein unserer Selbst, dessen was wir sind und warum wir so sind, dem Bewusstsein der positiven und negativen Dinge, die sich in uns befinden, helfen.

Bist du 20 Jahre alt?

40

60

80

100

120

diese ganze Zeit ist unsere Vergangenheit, unsere Geschichte, unser Erleben... in uns gibt es Spuren, Wunden und Narben, die Erfolge und die Freuden unserer Geschichte... wir können sagen ein **Buch**, in dem alles beschrieben ist... detailliert.

Wollen wir unsere Geschichte kennenlernen?

Sie in Ordnung bringen?

Uns mit uns selbst wieder aussprechen?

Jetzt!

Genau jetzt ist der geeignete Moment!

1. Das Gedächtnis

Wie ich vorher geschrieben habe, finden wir in uns, in unserem Gedächtnis, unsere ganze Vergangenheit. Lasst uns versuchen, uns vorzustellen, dass wir uns in einem Archiv voller Regalwände befinden, voll mit staubigen Dokumenten. Dieses Bild macht einen bestimmten Eindruck auf uns, macht uns aber auch neugierig. Am Anfang haben wir vielleicht keinen blassen Schimmer, was wir tun müssen, was und wo wir suchen

mÄ¼ssen.

Zu viele Dinge!

Unordentlich!

Staubig!

Wir kennen sicher einen Begriff: **abstauben** ^[3]. Das ist es, was wir tun mÄ¼ssen â## **das GedÄchtnis abstauben**, das heiÃ#t, den Geschichten, die wir erlebt haben und die uns zu dem gemacht haben, was wir sind, wieder Licht und Bedeutung geben. Um dies zu tun, beginnen wir beim Jetzt und gehen ganz langsam zurÄ¼ck.

Siehe da!

Die zweite Gewohnheit, die zu entwickeln ist!

JEDEN

TAG

â##DIE

BEWUSSTSEINSPRÄ#FUNGâ## ODER DIE SELBSTANALYSE DES TAGES MACHEN!

Die Entwicklung dieser Gewohnheit ist entscheidend, um unser GedÄchtnis in Ordnung zu halten, ohne unterbrochene oder nicht gelÄste Dinge. Von heute an mÄ¼ssen wir es regelmÄÃ#ig tun, gerade wÄhrend der abendlichen Entspannung, vor dem Schlafen.

Wie man es macht?

Ganz einfach!

Erinnern wir uns wÄhrend der Entspannung an unser ganzes Erleben wÄhrend des Tages. Wir bringen alles in Ordnung, die positiven und die negativen Dinge. FÄ¼r die positiven Dinge bedanken wir uns, fÄ¼r die negativen Dinge bitten wir um

Entschuldigung, mit der Absicht uns zu verbessern, indem wir einen Arbeitsplan aufstellen. Zum Beispiel: in dieser Woche verpflichten wir uns, an der Geduld zu arbeiten... am Tonfall oder am Zuhören... und so weiter. Dies betrifft die Gegenwart. Bleibt noch unsere Vergangenheit, die unordentlich ist und die wir ordnen müssen. Wir sehen, dass die Dinge sich in unserem Arbeitsplan klären:

wir halten die Gegenwart ordentlich,
wir stauben die Vergangenheit ab.

Ich kenne ein Sprichwort:

DIE ZEIT HEILT ALLE WUNDEN!

Auf der einen Seite ja, es braucht Zeit für alles auf der Erde, aber auf der anderen Seite müssen wir nicht glauben, dass die Zeit alle Wunden ohne unsere Zusammenarbeit heilt. Jede Wunde muss auf geplante und systematische Art verarbeitet werden. Wir müssen wissen, was zu tun ist.

Der erste Schritt, um die Vergangenheit zu heilen!

Meine Vergangenheit beeinflusst meine Gegenwart. Die positiven und die negativen Dinge. Mit den positiven Dinge haben wir keine Probleme, im Gegenteil, sie machen uns Freude. Jene die uns lästiger sind, sind die negativen Dinge und, unter den negativen Dingen jene, die wir vernachlässigt haben, ohne sie zu ordnen. Es genügt nicht, die negativen Dinge zu vergessen, die uns haben leiden lassen, wenn sie nicht geordnet sind, lassen sie uns auch heute leiden und, wenn wir sie so lassen, auch morgen und übermorgen... Woher wir das wissen? In

stressigen Situationen oder im Streit kehrt unser ganzes Erleben zurÄ¼ck und nimmt uns die KrÄ¼fte.

Was bedeutet das?

Dass sie in uns sind wie versteckte, unterdrÄ¼ckte Krankheiten sind, â##unter Kontrolleâ## - aber aktiv. Es genÄ¼gt ein wenig â##Feuerâ## und sie kehren zurÄ¼ck, um uns schlecht fÄ¼hlen zu lassen. Um sie unter Kontrolle zu halten brauchen wir Energie, viel Energie... die Dinge der Vergangenheit, die nicht geordnet sind, sind wie Vampire, die Energie saugen. Versucht euch vorzustellen â## wenn es viele sind, â##fressenâ## sie die ganze Energie, die wir zum Leben benutzen mÄ¼ssen. Uns fehlt es an Energie und wir sind psychisch und kÄ¼rperlich schwach. Ich denke, wir haben verstanden, warum wir diese MÄ¼he auf uns nehmen mÄ¼ssen, um unsere Vergangenheit abzustauben und in Ordnung zu bringen.

Um besser zu verstehen, was und warum, erzÄ¼hle ich euch eine Geschichte. Ich erinnere mich ehrlich gesagt nicht daran, wo ich sie gelesen habe, aber dass spielt keine Rolle. Versuchen wir, sie zu lesen, wobei wir uns selbst betrachten.

Passt auf!

Es war einmal ein sehr schÄ¼nes KÄ¼nigreich, das aber auch sehr gefÄ¼hrlich war, weil es voll von RÄ¼ubern war. Sie waren Ä¼berall. Sie waren sehr lÄ¼stig und verursachten den Leuten viel Unbehagen. Sie raubten und benahmen sich sehr schlecht! Die Leute beschwerten sich. Viele Male versuchte der KÄ¼nig, sie

zu besiegen, aber seine Versuche waren unnütz.

Die Sache wurde unerträglich. Der König mit seinen Ratgebern suchten eine Lösung, um ein für alle Mal das Problem der Räuber zu lösen. Nach einer langen Sitzung beschlossen sie, um die Hilfe von auf diese Fälle Rittern zu bitten.

Ein Wunder!

Bereits nach einer Woche der Anwesenheit der Ritter nahm die Aktivität der Räuber bedeutend ab. Nach einem Monat vergaßen die Leute fast die bösen Mieter. Alle waren zufrieden, sogar sehr zufrieden Sie wussten nicht, wie sie den Helden danken sollten.

Jedoch! Achtung!

Die Räuber sind von Natur aus sehr listig und auch in diesem Fall zeigten sie die größte List. Um nicht völlig besiegt zu werden, versteckten sie sich und sagten: wir verstecken uns und tun so, als gäbe es uns nicht mehr. Wenn die Ritter weggehen, beginnen wir wieder mit unseren Aktivitäten!

Alle im Königreich waren überzeugt, dass die Räuber nicht mehr da waren und baten den König, die Ritter zu entlassen, wobei sie ihnen herzlich dankten.

Der König ist ein weiser Mann antwortete: Es scheint, dass die Räuber nicht mehr da sind, das scheint aber nur so. Ich sage euch, dass sie noch da sind, aber sich versteckt haben. Wir haben die erste Phase der Schlacht gewonnen. Jetzt müssen wir ihnen folgen und sie suchen, bis wir sie alle vernichtet haben. Bis wir das nicht getan haben, können wir die Ritter nicht

wegschicken.

Versucht mir zu antworten: **wie lange noch sind die Ritter im Käjnigreich geblieben?**

Ihr wisst es nicht?

Dann schlage ich euch ein Spiel vor!

Schreibt die Buchstaben des Alphabets der Reihe nach auf... [4]

6 21 5 18 9 13 13 5 18

Der zweite Schritt, um die Vergangenheit zu heilen!

Vor dem Schmerz wegzulaufen ist eine natürliche Sache. Unsere negativen Erfahrungen sind schmerzhaft für uns, zu schmerzhaft, also haben wir drei Möglichkeiten:

- 1 wir stellen uns ihnen, trotz des Schmerzes,
- 2 oder wir verschieben sie, indem wir sie vergessen,
- 3 oder wir verstecken sie und tun so, als wäre nichts geschehen.

Leider wählen viele von uns die zweite oder dritte Möglichkeit. Versucht euch vorzustellen; ein nicht gelöstes Problem, ein zweites, ein drittes und so weiter...

Was denkt ihr?

Was passiert in euch?

Wir lassen zu, dass die Vampire ins uns wachsen. Und sogar noch mehr, wir bieten Ihnen zu essen an und erlauben ihnen, unsere wertvolle Energie zu verbrauchen, die uns erlaubt zu leben. Aber in diesem Fall fehlt sie uns, weil wir in uns

Parasiten haben, die sehr, sehr ausgehungert sind. Sie essen und wachsen, wir hingegen werden immer schwächer.

Sagt mal, gefallen euch die Vampire?

Habt ihr keine Angst vor ihnen?

Mir persönlich gefallen sie nicht!

Deshalb habe ich beschlossen, mein Gedächtnis zu ordnen!

Wie ich vorher geschrieben habe, geht es nicht, den Verstand einmal wieder zu ordnen. Es müsste eine kontinuierliche Arbeit sein, jeden Tag am Ende des Tages. Es geht nicht, unsere Vergangenheit zu vergessen oder zu verstecken und so zu tun, als wäre alles ok.

Es ist nicht ok!

Die ungeordneten Dinge kehren früher oder später zurück...

Diese Arbeit können wir während der Entspannung machen, wenn wir die Technik dazu lernen. Einen Spaziergang im Archiv unserer Erinnerungen machen, wobei wir beim Heute beginnen, bei der Gegenwart, und ganz langsam zurückgehen bis zum Beginn unseres Lebens, und noch tiefer, bis wir Gott unseren Schöpfer finden.

Das Ziel?

Ordnung in unsere Leben zu bringen!

Die Vergangenheit zu konfrontieren um sie zu heilen...

Machen wir es uns bequem. Die Vorführung beginnt. Ein sehr interessanter Film würde ich sagen, sehr intim und persönlich, in dem wir gleichzeitig Hauptdarsteller und

Zuschauer sind.

Was das bedeutet?

Das wir völlig und gefühlsmäßig einbezogen sind!

Jede Szene kann in uns verschiedene Emotionen und Gefühle hervorrufen: der Freude, des Friedens, der Sicherheit, der Traurigkeit, des Schmerzes, der Angst, der Scham, des Hasses, der Rache, der Liebe... es hängt davon ab, was die Szenen für uns symbolisieren. Die schmerzhaften Szenen werden in uns negative Emotionen hervorrufen und die angenehmen Szenen positive Emotionen.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.