

Selbstbewusst als Frau



Dramen des Lebens

Unser Verstand kreiert unendlich gern Geschichten.

Warum eine Situation so ist, wie sie ist wird immer wieder gerne interpretiert.

Da springt das Gedankenkarussell an und alles wird tausendmal durchdacht.

Doch diese Interpretationen haben NIE etwas mit der Wirklichkeit zu tun.

Und in diesen Interpretationen gehst Du immer vom Negativen aus.

Dass Du benachteiligt wirst, dass Du schlecht gemacht wirst, dass Du ausgenutzt wirst, dass Du betrogen wirst...

Du kennst Deine Dramen am besten.

Dann badest Du in Negativität und nutzt diese Geschichten um Dir selbst zu bestätigen, wie schlecht Du bist, wie wenig Vertrauen Du haben darfst, wie viel Du kontrollieren musst.

All das hat nie etwas mit der Realität zu tun.

NUR mit Dir und Deinen inneren Überzeugungen.

Doch diese Gedanken zeigen Dir nur an, wo Du Dich unbewusst SELBST klein hältst, Dir nicht vertraust, wo Du Dich in Frage stellst.

Denn Deine negativen Gedanken sagen alles über DICH aus, nichts über den anderen.

Wir kreieren uns damit Dramen, in denen wir uns dann in negative Gefühle und dadurch in unüberlegte Handlungen bringen. Und wir kreieren sie nur, um den eigentlichen Schmerz nicht zu fühlen.

Stoppe einfach mal deine Dramen.

Und stell Dich Deinem Schmerz.

Stelle Dich dem darunterliegenden Thema.

Und was wäre, wenn Du einfach mal NICHT in jedes Drama einsteigst?

Wenn Du gleich in Dich hineinspürst, was WIRKLICH gerade los ist?

Lass Dein Gedankenkarussell los.

Hör auf, Dir Sorgen zu machen.

Du kannst noch hundert mehr Überlegungen anstellen und in etwas hineininterpretieren oder Du kannst den Spiegel auf Dich lenken und bei Dir anfangen.

Damit beendest Du Deine Dramen des Lebens.

Denn wenn Du etwas persönlich nimmst und auf Dich beziehst, hat es immer etwas mit Dir zu tun!!!

Übung

Nimm eine Begebenheit aus Deinem Leben, wo Du ein Drama kreiert hast.

Und dann beantworte Dir diese Fragen:

Woher weißt Du dass es so ist?

Und warum glaubst Du, dass der andere so über Dich denkt?

Was ist das eigentliche Thema hinter dem ganzen Theater?

Was willst Du nicht fühlen?

Und was denkst Du im Moment wirklich über Dich selbst?

Wer wärst Du ohne Dein Drama?

FAZIT

Lerne Deine Gedanken zu kontrollieren, sonst kontrollieren sie Dich!

Lasse Deine selbstkreierten Dramen los.

Lerne das eigentliche Thema hinter dem Drama zu begreifen und stelle Dich dem Schmerz.

So hast du viel mehr Energie für die wichtigen Dinge im Leben.