

E-BOOK

ENTDECKE DEIN WAHRES SELBST - SYNCHRODESTINY -

7 Zeichen für eine Neuausrichtung deines Denkens

Kostenloses Onlinetraining mit Deepak Chopra

SYNCHRODESTINY
Deepak  Chopra

Eine Nachricht von Deepak

Wir sind ein absolut untrennbarer Teil des unendlichen Felds purer Möglichkeit oder puren Bewusstseins. Obwohl wir die Tendenz haben, uns mit unserem Geist, Körper, Intellekt oder unseren konditionierten Überzeugungen zu identifizieren, ist pures Bewusstsein unsere wesentliche Natur. Bewusstsein dehnt sich überall in der gesamten Raum-Zeit aus und verbindet sofort alles mit allem. Die Attribute des Bewusstseins umfassen:

- Kreativität
- Synchronizität
- Freude
- Glückseligkeit
- Simplizität
- Stille
- Liebe

Wenn wir uns unserer wesentlichen Natur gewahr sind und der Möglichkeiten, die sich stets um uns herum entfalten, gehen wir in einen Zustand über, den ich SynchroDestiny nenne. Wir erkennen das Feld unendlicher Möglichkeiten und sind in der Lage, unsere Intention und Aufmerksamkeit anzuwenden, um die spontane Erfüllung unserer Träume und Wünsche zu manifestieren. Wenn wir ein unbegrenztes Potential haben, in einem Zustand von SynchroDestiny zu leben, warum fühlen sich dann so viele von uns, als würden sie feststecken und als wären sie unfähig, unseren natürlichen Zustand der Freude, der Kreativität und der Fülle zu erleben? Einer dieser Gründe ist, dass wir als Kinder in Bezug auf unsere Grenzen "Bildung" erfahren haben und unser Gefühl für Möglichkeiten eingengt wurde. Früher schien sich die Zukunft grenzenlos und jetzt fühlt sie sich eng und dunkel an. Obwohl Gelegenheiten und außergewöhnliche Möglichkeiten uns umgeben, erkennen wir sie meistens erst im Rückblick.

Ein weiterer Grund für eingeschränkte Bewusstheit ist in emotionalem Schmerz gelagert. Wenn wir emotionale Turbulenzen erleben, sind wir nicht frei, auf höherer Bewusstheitsebene zu schaffen oder die spontane Erfüllung unserer Wünsche zu erleben. Wenn wir zum Beispiel an Wut festhalten, fühlen wir uns getrennt und in Gedanken über die Vergangenheit verwickelt. Wut vernebelt unsere Wahrnehmung von Einheit und verschließt uns gegenüber den transformativen Nachrichten und Hinweisen des Universums. Ganz gleich wie lange wir schon in eingegengter Bewusstheit feststecken, wir Erlangen die wunderbare Freude unbegrenzten Potentials zurück— und begreifen, wer wir wirklich sind. Die Praktiken in diesem E-Book helfen dir damit, anzufangen, alte Konditionierung gehen zu lassen, und dein wahres, grenzenloses Selbst zu erleben.

Mit Liebe,
Deepak

"Bewusstsein ist das Potential für alles Erschaffen. Je ausgedehnter dein Bewusstsein ist, desto mehr Potential steht dir zu Verfügung, um zu erschaffen."

- Deepak Chopra

Übung 1

Sieben Schritte zu emotionaler Freiheit

Um dich vom Schmerz gespeicherter Emotionen zu befreien und dich einem Zustand ausgedehnten Gewahrseins zu öffnen, probiere diesen mächtigen Prozess in sieben Schritten.

Schritt 1: Erinnere dich an eine Emotion

Erinnere dich mit geschlossenen Augen an das Ereignis, das dir Unwohlsein bereitet. Sieh die Umstände klar und lebendig vor deinem inneren Auge. Es könnte ein peinliches Erlebnis sein oder eine persönliche Zurückweisung; es könnte bei dem Gefühl um Verlust oder Versagen gehen. Verallgemeinere nicht, sei spezifisch. Du erinnerst einen emotionalen Trigger. Wenn das Erinnern zu unbequem ist, öffne deine Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Wenn du dich weniger überwältigt fühlst, schließe die Augen und fahre fort.

Schritt 2: Fühle deinen Körper

Bemerke, wo sich in deinem Körper diese emotionale Erinnerung eingenistet hat. Die meisten Leute fühlen, wenn sie eine verstörende Emotion an die Oberfläche bringen ein körperliches Gefühl von Steifheit, Enge, Unbehagen oder sogar Schmerz im Magenbereich oder um ihr Herz herum. Einige wenige Leute spüren dieses Gefühl im Hals oder als Kopfschmerz. Orte, wo du dein Gefühl erlebst. Wenn du zuerst nichts fühlst, entspanne dich, atme tief ein und stimme dich auf deinen Körper ein. Bei seltenen Gelegenheiten fühlt sich jemand vielleicht taub, was das Zeichen eines tiefsitzenden Gefühls ist, das mit Angst verbunden gewesen ist. Es fühlt jedoch früher oder später jeder etwas im Körper, wenn er diese Übung durchführt. Denk daran, dass eine Emotion ein Gedanke ist, der mit einem Gefühl verbunden ist.

Schritt 3: Benenne deine Emotion

Jetzt gib deiner Emotion einen Namen. Ist es Furcht oder Wut, Trauer oder Groll? Die meisten Leute sind überrascht zu entdecken, dass sie ihre Emotionen in der Vergangenheit oft gar nicht wirklich benannt haben. Sie sind nicht weiter "Ich fühle mich schlecht" oder "Ich habe einen miesen Tag" gekommen. Genauer zu sein erlaubt es dir, dich auf dieses emotionale Gepäck zu konzentrieren, von dem du dich lösen möchtest, nimm dir also Zeit, um genau festzustellen, was du fühlst. Um dir zu helfen, sind hier die häufigsten schwierigen Emotionen aufgelistet, die Leute so mit sich herumtragen:

- Wut, Feindseeligkeit, Rage
- Trauer, Kummer, Leid
- Neid, Eifersucht
- Nervosität, Angst, Sorge
- Groll
- Demütigung
- Scham

Schritt 4: Drücke dein Erlebnis aus

Nimm dir Stift und Papier. Schreib auf, was dir in deinen vergangenen Erlebnissen passiert ist. Bring detailliert zu Papier, was du gefühlt hast, was andere Leute gemacht haben und wie du darauf reagiert hast. Wenn du dich zufrieden fühlst ausgedrückt zu haben, um was es bei der ganzen Sache ging, nimm dir ein zweites Blatt Papier und erzähle die Geschichte nochmals aus der Perspektive der anderen Person. Still dir vor, du bist die andere Person. Schreib auf, was sie gefühlt hat, warum sie sich so verhalten hat und wie sie auf dich reagiert hat. Dieser Teil ist schwieriger, als das Ereignis aus deiner eigenen Perspektive aufzuschreiben, aber bleib dran – es wird dir erlauben, einen großen Schritt dahingehend zu nehmen, dein Gepäck aus der Vergangenheit gehen zu lassen.

Wenn du dich zufrieden fühlst ausgedrückt zu haben, um was es bei der ganzen Sache ging, nimm dir ein drittes Blatt Papier und erzähle die Geschichte nochmals aus der Perspektive eines Journalisten, in der dritten Person. Wie würde ein objektiver Beobachter Lesern über das in Frage stehende Ereignis berichten? Beschreibe die Details so objektiv und gleichmäßig wie möglich. Dieser Schritt erfordert mehr Zeit als die vorigen, jedoch macht er Leuten meistens viel Spaß. Sie stellen fest, dass sie nicht in ihrer eigenen Perspektive feststecken. Sie sehen auf einmal mit einem frischen Paar Augen und erleben mehr Losgelöstheit. Dieser Prozess fühlt sich sehr befreiend an.

Schritt 5: Teile dein Erlebnis

Teile jetzt dein Erlebnis, indem du die drei Versionen jemandem vorliest. In einer Gruppenkonstellation, was meistens der Rahmen ist, indem ich diese Übung anleite, sind Leute sehr bereit zu teilen und die Stimmung im Raum ist sehr freudig belebt, erfüllt von Freude und Lachen. Die Vorstellung, emotionale Freiheit von der eigenen Vergangenheit zu erhalten, ist sehr aufregend. Wenn du diese Übung zu Hause durchführst, trägt es zu dieser Übung viel bei, einen Partner oder eine kleine Gruppe zur Verfügung zu haben. Du kannst diese Übung auch mit einem guten Freund oder einem Familienmitglied am Telefon durchführen. Lies der Person deine drei Versionen vor und achte darauf, dass die Person weiß warum. Rufe jedoch nicht die Person an, die den emotionalen Schmerz verursacht hat, den du beschreibst. Diese Person hat wahrscheinlich weniger Verständnis und wird wahrscheinlich nicht mitmachen wollen. Zu 90 % stimmen sie deiner Version des Ereignisses nicht zu; vielleicht leugnen sie sogar insgesamt, dass das ganze überhaupt passiert ist. Wähle also jemanden, der sympathisch ist und dem deine Interessen am Herz liegen.

Schritt 6: Ritual zur Befreiung

Jetzt ist es Zeit dein schmerzhaftes Erlebnis formell gehen zu lassen. Nimm deine aufgeschriebene Geschichte und lass sie wortwörtlich gehen. Dies erfolgt in einem Ritual, indem du deine Vergangenheit an das Universum, an Gott, oder welche höhere Macht auch immer du anerkenntst, gehen lässt. Du kannst dein eigenes Ritual gestalten. Vielleicht möchtest du dein Papier anzünden und die Asche in den Wind oder ins Meer geben. Du kannst es auch zerreißen und die Stücke im Garten vergraben. Manche Leute spülen das Papier einfach die Toilette hinunter. Wähle ein Ritual, dass für dich räsoniert. Das Ritual ist wichtig, da es zwischen deiner Vergangenheit und der Person, die du jetzt bist, einen Strich zieht. Wenn du deine alten Emotionen komplett ausgedrückt hast, dann fühlt sich gehen lassen sehr befriedigend an. Setz dir aber keinen falschen Maßstab. Lass heute so viel gehen, wie du kannst. Es ist normal und natürlich, wenn es für dich zum gleichen Schmerz mehr gehenzulassen gibt.

Schritt 7: Feiere deine Befreiung

Wenn du deine alte Geschichte in das Universum gesendet hast, feiere deinen Moment der Befreiung. Du kannst dies allein oder zusammen mit anderen tun, solange du den Schritt, den du gegangen bist, wertschätzt. Ich bemerke, dass Leute diesen Schritt oft überspringen, wenn man sie nicht daran erinnert. Sie möchten keine große Sache aus ihren Gefühlen machen, das sind sie jedoch. Emotionen können dich fesseln und binden—sie können dich auch freisetzen und deine Zukunft verändern. Führe diese Übung regelmäßig durch und du wirst früher oder später in der Lage sein, lang gehegte emotionale Turbulenzen und Schmerz loszulassen, und dich so freizusetzen dein wahres Selbst zu erleben – pures, unbegrenztes Bewusstsein in einem unendlichen Feld der Möglichkeit.

Übung 2

Moksha: Sutra Übung für emotionale Freiheit

Moksha (MOK-shah) ist ein altes Sanskrit Sutra, das Freiheit, Befreiung oder Loslösung bedeutet. Es wird seit tausenden von Jahren von Millionen von Menschen verwendet, um negative Energie in eine höhere Ebene der Bewusstheit zu transformieren. Wann immer du dich gestresst, nervös oder unausgeglichen fühlst, kannst du das Sutra moksha im Stillen wiederholen, um dich daran zu erinnern, dass du pures, unbegrenztes Bewusstsein bist, befreit von welcher Situation auch immer dich vom Kurs abgebracht hat.

- Setze dich bequem hin, schließe deine Augen und wiederhole still das Sutra und seine deutsche Übersetzung: Moksha. Ich bin emotional frei.
- Wiederhole das Sutra immer wieder einige Minuten lang und lass es so tief in dir drin rasonieren.
- Als nächstes, nimm dir Zeit, um dich auf die folgenden Intentionen für emotionalen Frieden zu konzentrieren und wiederhole nach jeder das Sutra moksha.

*Stell dir vor, dass du ohne physische Form bist, ein Feld von Bewusstheit, überall zugleich.
(moksha)*

Stell dir vor, dass du für immer jedes Gefühl von Wut oder Groll hinter dir gelassen hast. (moksha)

Stell dir vor, dass du frei bist von Schuldzuweisung und Schuldgefühl. (moksha)

Stell dir vor, dass du nie in Melodrama oder Hysterie hineingezogen wirst. (moksha)

Stell dir vor, dass du dir jedes Gefühl vorstellen kann, das du erleben willst. (moksha)

Stell dir vor, dass du jedes Ziel sehen kannst, das du erreichen willst, und es auch tatsächlich erreichst. (moksha)

*Stell dir vor, dass du frei bist von Zwangsgewohnheiten und ungesunden Verhaltensmustern.
(moksha)*

Stell dir vor, dass du frei bist von aller Sucht. (moksha)

Stell dir vor, dass du nie lästerst. (moksha)

*Stell dir vor, dass du frei bist, auf der höchstens Bewusstheitsebene zu reagieren, komplett unabhängig davon wie die Situation verläuft oder wie sich andere Leute verhalten.
(moksha)*

*Stell dir vor, dass es keine Einschränkungen in Bezug darauf gibt, was du manifestieren kannst.
(moksha)*

Stell dir vor, dass du jeder Zeit unendliche Möglichkeiten sehen kannst. (moksha)

Was ist ein SUTRA?

Ähnlich einem Mantra ist ein Sutra ein Klang oder eine Vibration, das dir durch Wiederholung ermöglicht, in einen tieferen Bewusstseinszustand zu transzendieren. Wo ein Mantra keine Bedeutung hat, ist bei einem Sutra eine Bedeutung in den Klang inkodiert. Wann immer du ein Sutra wiederholst, bettest du diese Intention in dein Bewusstsein ein, was die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass das von dir gewünschte Resultat auch eintritt.

Übung 3

Werde dir der Bewusstheit gewahr

Um dir der erweiterten Zustände des Bewusstseins gewahr zu werden, musst du nicht zehn Stunden am Tag meditieren oder dich in eine Höhle zurückziehen. Du musst gar nichts tun; nur gewahr sein. Nimm dir ein paar Augenblicke im Laufe des Tages und probiere Folgendes aus:

- Frage dich, "Bin ich mir gewahr?"
- Schlüpfe dann ins Sein, bemerke den Platz zwischen deinen Gedanken, den Platz zwischen deinen Atemzügen und den Platz zwischen dir und den anderen Leuten oder Objekten um dich herum.

Indem du deine Aufmerksamkeit auf Raum oder das Formlose richtest, erlebst du die immer präsente beobachtende Bewusstheit, in der alles entsteht und vergeht. Du öffnest dich dem Begreifen, dass alle deine Erfahrungen Handlungen im Bewusstsein sind.

Notizen

A large grid of small dots arranged in approximately 30 columns and 40 rows, covering most of the page. This grid is intended for taking notes.

Notizen

A large grid of small dots for taking notes, arranged in approximately 30 rows and 40 columns.

Notizen

A large grid of small dots arranged in approximately 30 rows and 40 columns, covering most of the page. This grid is intended for taking handwritten notes.