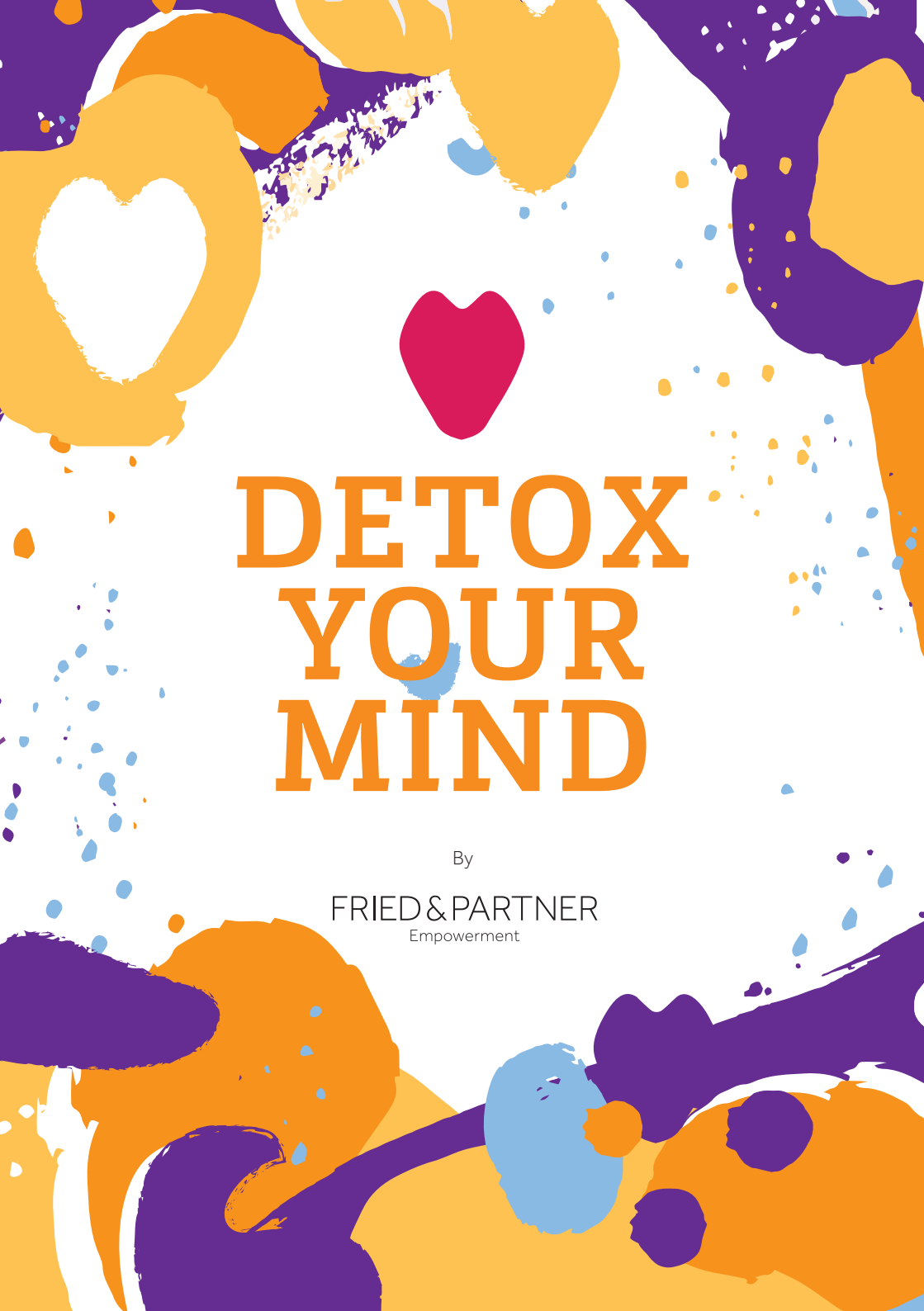

DETOX YOUR MIND

By

FRIED & PARTNER
Empowerment

Du hast dich für ein Abenteuer angemeldet und gratulierе dir, dass du dich liebevoll um deinen Körper und deinen Geist kümmerst. Die Reise fängt mit Tag 1 an. Detox Your Mind wird ca. 21-28 Tage dauern.
Je nachdem wie es dir mit den Uebungen geht.
Danach fängt der körperliche Detox an.
Also Teil 2 mit Ernährungstipps, Hypnose und Coaching.

Wenn der mentale Teil vorüber ist, fängt der physische Detox an. Es ist wichtig, dass du mir den Startpunkt mitteilst, so dass wir das weitere Vorgehen gemeinsam planen können.

Ich freue mich auf dich und deine Reise.
Es wird Tage geben, da fällt es dir leicht und es wird Tage geben, da ist alles ein wenig schwerer, unpassend und irgendwie nicht stimmig. Entspanne dich in dich. Dein Mind, dein Geist findet immer einen Grund, warum es gerade heute nicht klappen soll ...
Lass uns beginnen.

Tag 1

Du bestimmst, wann Tag 1 sein wird. Nach diesen 21-28 Tagen starten wir mit dem physischen Detox, also mit der Ernährung und deinen Gewohnheiten.
Du gibst mir das Startdatum bekannt. Du hast ja bestimmt ein Notizbuch und das wirst du ab und zu brauchen.
Die Entschlackung und was du darfst und nicht sollst wird dich ständig begleiten. Das ist so, als würdest du ständig NICHT an den rosa Elefanten denkensollst. Das ist der Grund weshalb es zuerst um deine Gefühle, deine Emotionen geht und wie du sie verändern kannst. Wenn du das möchtest. Nichts ist ein Muss, alles ist ein Dürfen. Erlaube es dir.
Nach diesen 21-28 Tagen starten wir mit dem physischen Detox, also mit der Ernährung und deinen Gewohnheiten.

Start
Wenn wir Gedanken, Emotionen und Handlungen ändern wollen, dann sollten wir zuerst erkennen, was da läuft. Nimm nur wahr, keine Analyse und lass es einfach unbewertet, als das, was es gerade ist... Ein Gefühl, eine Emotion, ein Glüstli, ein Verhalten.
Deshalb befassen wir uns heute intensiv mit:

- Was habe ich gerade gedacht?
- Welche Emotionen spüre ich im Moment?
- Gibt es ein körperliches Gefühl dazu?
- Wie habe ich mich aktuell verhalten? Wie verhalte ich mich, wenn ein bestimmtes Gefühl, eine bestimmte Emotion auftaucht.

Das wirst du über die ganzen 21 Tage einüben. Dich achtsam um das kümmern,was du gerade fühlst. Wie um eine Freundin, die du magst :).

Es geht nur um das Wahrnehmen. Nichts ist nur GUT oder SCHLECHT.
Stell dir vor, du würdest dich beobachten. Was würdest du sehen, spüren?. Zum Beispiel: Ich bekomme Herzklopfen, eine Chrot im Hals, Lust auf Süssigkeiten, wenn ich … dieses oder jenes Denke. So erkennst du deine Verhaltensweisen. Die gesammelten Informationen gehören in dein «Tagebuch». Mit diesen Mustern und Gedanken wirst du die nächsten 21 Tage arbeiten. Was hast du wahrgenommen? Schreibe es auf, so dass du es gleich wieder loslassen kannst. In dieses Tagebuch kommen die Ergebnisse, die Beobachtungen, die Gefühle. Das, was du erledigt hast, usw..

Ich möchte auch, dass du während ca. 10 Tagen dein Essverhalten notierst. Notiere alles, wirklich alles wasvdu zu dir nimmst. Ob du nun 15 mal die Suppe probiert hast, 1 Täfeli Schokolade isst, das was du Trinkst. Sei dir gegenüber ehrlich.

Das Ergebnis ist dein Ist-Zustand und den brauchen wir, um in dein Soll zu kommen. In meiner persönlichen Versuchsreihe, habe ich mir alle 3 - 4 Stunden den Wecker gestellt (ausser in der Nacht) und habe dann 5 Minuten Achtsamkeit geübt. Habe das notiert, wie ich mich gerade fühle. Was für Gelüste auftauchten und wie es mir im Jetzt gerade geht. Keine Romane, ein paar Stichworte des Bewusstwerdens. Ich habe alle Übungen fix eingeplant, weil ich mich kenne.

Tag 2

Lass den Wecker gestellt.
Wie ist es dir gestern ergangen? Gibt es wiederkehrende Gefühle und Verhaltensweisen, die aneinandergekoppelt sind. Ich möchte dir gratulieren, dass du nicht in die Gefühle rein bist… und versucht hast sie zu analysieren.

Wenn du glaubst, dass du noch nicht soweit bist, dann wiederhole Tag 1. Es macht nichts, wenn wir uns ein wenig mehr Zeit lassen. Du bestimmst dein Tempo. Wir haben ca. 60 000 Gedanken, 75 % sind nicht von Bedeutung, 3 % sind positiv und 22 % sind negativ. Leider … jeder 4. Gedanke, Gedankengebilde belastet uns, entmutigt und blockiert, quält und sorgt sich. Wir sind wie SPAMMER. Wir versenden täglich ca. 13 000 Botschaften, die es eigentlich nicht wert wären überhaupt gedacht zu werden :(.

Mein chinesischer Lehrer sagte einmal zu mir: Du bist heute das, was du gestern gedacht hast… . Ich glaube nicht, dass wir das abstellen können (das Denken), aber wir entscheiden, wie wir damit umgehen. Die Balance finden, indem wir uns dem Positiven zuwenden.

Wir entschärfen Emotionen
… also bei mir stand z.B. in meinem kleinen Buch:

- Habe dieses Glacé gegessen, obwohl ich weiss, dass es mir nicht guttut. Mir war danach schlecht.
- Morgen, ist ein neuer Tag. Ich werde mich daran erinnern, was mir nicht guttut.
- Fühle mich ein wenig alleine gelassen. Denkt überhaupt jemand an mich?
- Hatte heute wieder diesen Blähbauch.

Kennst du solche Gedanken? Wenn nicht… dann kannst die du dir die restlichen Tage sparen und wir legen gleich los.
Was geht hier wirklich ab?

- Du bist nicht deine Emotionen.
- Du bist nicht deine Gedanken.

Hä… was dann. Du bist Bewusstsein. Ja, warum habe ich mich zum Glacé überreden lassen. Weil ich nicht NEIN sagen konnte. Das war schneller da als das Nein, ich wollte diesen Menschen nicht frustrieren. Sie hat sich so viel Mühe gegeben. Ich wollte sie also nicht enttäuschen und keine Spassbremse sein. Nun, dafür durfte ich leiden. Ob der andere Mensch Spass hatte, das weiss ich nicht mehr… In diesem Moment habe ich Nein zu mir gesagt.

Das Ziel ist es, in diesen 21 Tagen mehr und mehr nach deinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen zu leben und zu essen. Zur Erinnerung:
Du bist die beste Freundin deines Selbst.

Die Übung für Tag 2

1. Spüre die Emotion, die in dir hochkommen. Traue dich, auch wenn sie sich nicht gut anfühlen. Du weisst, du bist nicht die Emotion. Es ist etwas, was du fühlst. Du hast die Macht, nicht die Emotion. Auch wenn sich das im Moment noch nicht so anfühlt.
2. Spüre in diese lästige, bedrohliche Emotion. Wie reagiert dein Körper? Atmest du noch? Was macht dein Magen?
3. Atme in deinen Bauch, während du nachspürst in deinem Körper. Du wirst es überleben, habe ich auch… sonst würde ich dies nicht schreiben :-).
4. Einfach nur anschauen. Wie gesagt, es ist weder gut noch schlecht. Es ist einfach. Es will nur gesehen und gespürt werden.
5. Atme tief in den Bauch, bis es sich langsam auflöst das Gefühl.
6. Mach das nicht nur mit einer Emotion. Nimm alle, die du notiert hast.

Du bist grossartig. Du hast es geschafft, du hast es durchgehalten. Du kannst das. Du bist kein Opfer deiner selbst. Du wirst zur Beobachterin.

Danach könnte es so ausschauen: bei der Beobachtung sind wir nicht mehr wertend, sondern erkennen, was gerade los ist. Wir müssen uns nicht anstrengen. Es kommt ganz natürlich. Als ich dann kurze Zeit später zum Glacé greifen wollte (zu Hause), kroch so eine kleine Wut hoch, weil ich es ESSEN WOLLTE... da kam auch gleich der folgende Gedanke hinterher: Aha, so hat es ich angefühlt, als ich zum Glacé überredet wurde. Wenn ich beobachte, kann ich erkennen, wie ich auf bestimmte Situatio-nen reagiere.

Du fragst dich, was das mit Entschlackung zu tun hat? Ganz viel. wir möchten auch unser Gedankengut entschlacken, weil es uns hilft, das zu tun, was wir wollen. Egal was.

Nun, aus Tag 1 und 2 erkennen wir unsere Emotionsmuster und wie wir sie ändern können. Diese Achtsamkeit im Bewusstsein führen wir weiter bis zum letzten Tag.

Tag 3

Wow, Tag 3 und du liest und lebst noch
Stress bye bye

Der Tag steht unter dem Motto: Macherinnen holen sich die Wunder,
die sie erleben wollen, selbst!

Wir räumen mit der Vergangenheit auf.

Wir wurden in den ersten 7 Jahren unseres Lebens geformt. Vieles hast du erledigt und es gibt immer wieder Dinge dich sich zeigen, die sich maskieren undoft hinderlich sind.

Nun bekommst du eine Übung ESR (Emotional Stress Release). Sie ist ganz simpel und sehr effektiv. Ich nutze sie auch bei Prüfungsangst…oder wenn ich glaube einen Blackout zu bekommen… wenn die Nerven flattern …

Entschlacken kann uns stressen… und dazu kommen noch die alltäglichen Dinge…. ESR… als kleines Hilfsmittel

Wenn wir Stress erleben… sind wir eingeschränkt im Denken und Handeln. Flucht oder Kampf sind angesagt. Unser Reptilienhirn übernimmt die Kontrolle. Ich bin dann Krokodil und du?

Übung
Du legst deine Hand auf die Stirnbeinhöcker. Das sind 2 Höckerchen, die sich un-gefähr in der Mitte zwischen den Augenbrauen und dem Haaransatz befinden und als leichte Erhebung ertastet werden können. Mit der Berührung wird der präfrontale Cortex aktiviert. In diesem Bereich sind unsere Entscheidungen zu Hause.

Mit dem Berühren der Stirnbeinhöcker verbinden wir die Gegenwart mit der Ver-gangenheit. Wir können neu entscheiden, die Situation neu bewerten und kreativ werden. Wir müssen den Gelüsten, den Emotionen nicht mehr nachgeben.

1. Nun, du hast dir ja ein paar Emotionen und Verhalten notiert. Bewerte die Intensität zwischen 1 und 10. So wirst du einen Vergleich von Vorher und Nachher haben.
2. Ich lege mich meistens hin, mache die ESR auch im Sitzen.
3. Lege eine Hand auf den Hinterkopf und die andere auf die Stirn.
4. Lasse die Emotionen, die du gesammelt hast Revue passieren (nur eine aufs Mal). Die guten und weniger guten Dinge. Vielleicht kommt noch was Altes hoch. Muss nicht, kann.
5. Sobald du das Gefühl hast, es ist genug, dann leite den Rest des Stresses über die Füsse tief in die Erde. Lasse es nach unten und hinaus fliessen.
6. Jetzt schreibe die Geschichte NEU. Vielleicht ist es auch nur eine Emotion, ein Gefühl.
7. Wenn du fertig bist, dann bewerte es noch einmal zwischen 1 und 10. Bitte immer wieder Notizen machen :). Vielleicht braucht es noch einen zweiten oder dritten Durchgang. Alles braucht seine Zeit.

Bitte immer wieder Notizen machen :). Vielleicht braucht es noch einen Durchgang.

Was hast du bis heute getan: Achtsamkeit, Bewusstsein trainiert und Stress reduziert? Super, du bist die Grösste.

Tag 4

Ja, das sind Tage, die es in sich haben. Ich bin sehr stolz auf dich.
Wie ist es dir ergangen? Sage JA zu dir!

Wahrscheinlich hast du bis jetzt nichts weltbewegendes und umwerfend Neues gelesen. Alter Wein in neuen Schläuchen? Vielleicht.

Deine Aufgabe für Tag 4 …

- Hast du schon INNE gehalten?
- Was hast du wahrgenommen?
- Was hast du gefühlt und wie hast du gehandelt?
- Was wird dir dabei bewusst?
- Hast du ESR heute schon praktiziert… und wie sieht deine Skala aus?

Ich musste ESR mehrmals machen… bei der NEIN sagen Thematik. Das wurde ein alltägliches Ritual… bis ich es entspannt sagen konnte.

Hast du ein paar kleine Muster erkannt?

Übung macht den Meister. Dieser Tag ist ein JA für dich indem du Nein sagst.

Schritt Tag 1 - 3 … in seiner Gesamtheit erfahren…

Nun, wenn du hinaus gehst in die Welt, dann sei Achtsam, wie du antwortest, was

du isst, warum du so entscheidest, wie du gerade entschieden hast.... und sage JA

zu dir... zu dem was dir gut tut und was dich unterstützt. Auch wenn es für dich bedeutet, einem anderen Menschen NEIN zu sagen.

Tag 5

Hast du JA gesagt zu dir und wie fühlst du dich? Meine nächste Frage ist «was ist deine Sucht»? Was treibt dich an… suchst du deine Grenzen, stehst du ständig unter Strom, suchst du nach etwas, dass du nicht finden kannst? Was ist deine Sucht-Emotion: Liebe, Wut, Angst, Macht, Kontrolle, Rechthaberei,

Ärger, Sturheit, Versagen, Unterwerfung, Dominanz, Eifersucht…. so als Beispiele …. Ich hatte unter anderem mit der Kontrolle zu kämpfen.

Ja, wie könnte so etwas im Lebens aussehen?
Ein Partner, der «eigentlich» dasselbe möchte wie du, doch der bekommt regelmässig seine unerklärlichen Wutanfälle. Wenn es soweit ist, hat er keinerlei Macht über sich und seine Handlungen. Ist der Wutanfall vorbei, spürt er nur noch Müdig-keit, Verzweiflung und den Wunsch sich zu ändern. Doch im Inneren ahnt er, dass es nicht wirklich gehen wird.

Dann gibt es noch die Situationen, wo wir Opfer waren, Wir wurden schlecht behandelt, übers Ohr gehauen und ausgenutzt. Der Mensch kann durchaus beides sein… Opfer und Täter.

Worauf will ich hinaus? Wenn ich ständig nur die gleichen Emotionen erlebe und niemals auf ihnen Aufbau, dann bin ich auch in den immer gleichen Mustern aus Reiz und Reaktion gefangen (von Dr. Joe Dispens, Neurowissenschafter). Die Sucht nach Emotionen ist eine Tatsache.

- Unser Gehirn reagiert auch auf diese Süchte. Die Dosis muss erhöht werden, also höhr, weiter, schneller…wenn wir unsere Emotionen zum Fasten schicken.

In diesem Moment haben wir den Nervenimpuls an das Gehirn geschickt: «Achtung… wir verhungern!» ... auch im mentalen Bereich.

Spannend, finde ich!

Wichtig: Übung ESR immer wiederholen. geht auch ohne die Hand am Hinterkopf. So kannst du am Bürotisch sitzen und die Hand auf die Sitzbeinhöcker legen.

Heute wollen wir aber sehen, was dich süchtig macht?

Ich sagte: «Nach gar nichts!» Ich hatte mich getäuscht…

Hier eine mögliche Liste. Was ist deine Sucht?

- Stress, Unterwerfung, Dominanz,
- Wut, Eifersucht, Kummer,
- Macht, Frustration, Ohnmacht,
- Angst, Enttäuschung, Schuldgefühle,
- Kontrolle, Sorgen, Blamage, Trauer, Neid,
- Rechthaberei, Verbitterung, Zurückweisung,
- Ärger, Leiden, Kampf, Selbstzerstörung,
- Sturheit, Ekel, Mangel, Wertlosigkeit, Scham
- Selbstgerechtigkeit, Schuld, negative Gedanken,
- Versagen, Perfektionismus, Risiko, Druck, Überforderung

Warum gerade dieses Thema in Bezug auf Entschlackung? Wir haben es leichter, wenn wir damit beginnen, weil wir unglaublich gut gerüstet sind, die 21 Tage mit Bravur zu erleben und zu geniessen, was das Leben für uns bereithält.

Es ist ganz wichtig, dass wir auch Suchtgefühle auflösen.

Du weisst jetzt ein wenig mehr über dich. Du hast erkannt, dass es ein oder mehrere Emotionen gibt, die du immer und immer wieder erlebst. Ist es nicht eigenartig, dass wir uns auch nach negative Emotionen sehnen? Die negativen Emotionen kommen meist aus einem Mangelgefühl. Es kann auch sein, dass wir jemand anderem JA sagen und uns ein NEIN schenken.

Zurück zu den Emotionen:

Raus aus der Situation gehen
Betrachte das, was gerade mit dir geschieht von Aussen. Sieh zu, als würdest du im Kino sitzen. Du bist im Publikum. Du schaust mit Interesse zu und fragst dich: «Was kommt wohl als nächstes? Wie werde ich reagieren?»

Wenn dir nicht gefällt, was du siehst, dann verändere das Bild… Wenn du im Bild siehst, wie du zum Beispiel verlassen wirst. Dann ändere das Script und schaue noch einmal genau hin. Dein Kopf möchte neue Handlungsvarianten. Spule zurück, schaue zu, wie alles rückwärtsläuft… und auch die Sprache… alles rückwärtsgeht… … ganz schnell… und wiederhole diese Sequenz, bis sie stimmig ist…. unser Gehirn möchte seine Verdrahtungen ändern.

ES (das Gehirn) DUERSTET NACH NEUEN ERLEBNISSEN!

Sport machen, dich bewegen
Wenn du starke Emotionen spürst, bewege dich, nimm Musik, die zur Emotion passt. Tanze, stampfe, singe laut und falsch. So löst sich dein

Emotionale Stressreduktion
Du kennst sie schon … Hand auf Stirnbeinhöcker und auf den Hinterkopf…. jetzt Atmen… und gehe in deinen Körper, dahin, wo die Emotion sitzt…. Nun löse sie ganz auf… Sprenge sie weg…. nimm ein Hilfsmittel… alles ist erlaubt. Nimm dein Krafttier… einen Drachen, der es wegbrennt… und die Asche sich auflöst… so lange, bis es weg ist…

Tag 6

Schon fast 1 Woche geschafft. Bravo!

Alles, was du denkst.
Wie ist es dir ergangen? Hättest du gedacht, dass du nach einer bestimmten Emotion süchtig bist? Ich glaube, das waren 5 strenge Tage. Für mich waren sie es.

Es geht um das Entschlacken… und Konfuzius sagte: Der Mann, der den Berg abtrug, war derselbe, der anfing, kleine Steine wegzutragen.

Es ist wichtig, dir Zeit zu lassen. Ein Schritt nach dem Andern, Stein um Stein.

Wir sind bei der Energiewende angekommen
Mir passiert das leider immer noch: Ich habe mir schon negative Ereignisse herbeigedacht. Den Stein, den ich mit dem Velo nicht überrollen wollte… vor lauter Konzentration habe ich diesen grossen, hässlichen Stein gerammt und bin ich auf die Nase gefallen. Wenn ich sage, denke nicht an den rosa Elefanten, ist das Spiel gelaufen. Weil Energie der Aufmerksamkeit folgt.

... nehme mir das gerade zu Herzen....

Weniger davon
- Mit dem Schicksal hadern
- sich beschweren
- sich kritisieren
- Frust an sich selbst auslassen
- Frust an anderen auslassen
- Negativ über seine Verhalten und das Leben denken

Mehr davon
- Positiv über sich und das Leben denken
- Dankbarkeit für das Sein
- Sich gut behandeln, als wärst du deine beste Freundin
- Sich mit Worten und Taten aufbauen
- Zeit und Liebe für sich investieren
- Sich auch ein wenig lieben
- Sich ein bisschen besser annehmen als gestern und das jeden Tag
- Das Essen als kleiner Teil des Lebens betrachten

Das habe ich kürzlich gelesen… so oder ähnlich:
Das Leben stellt dir permanent eine Frage: Wie bin ich? Wie bin ich? Wie bin ich?
Du sagst vielleicht du bist grausam, du bist hart, du bist nicht fair…. Was wird geschehen… was wird das Leben antworten? Ja, so bin ich… Weil es immer sagen wird… JA, SO BIN ICH!

Wie wäre es, wenn ich vom Leben sagen würde: Du meinst es gut mit mir. du sagst Ja zu meinen Zielen, du unterstützt mich, du stehst zu mir….
Was würde das Leben sagen? Ja, SO BIN ICH!

Ja, ich übe mich auch wieder mehr in Dankbarkeit. Sogar für den Schnee, der Stille und Licht schenkt. Der Regen, der den Bäumen endlich genügend Wasser schenkt… Das Lächeln eines Menschen, der an mir vorübergeht. Es sind die kleinen Dinge.

Heute ist das Thema einfacher oder? Das Negative raus aus dem Kopf… Dankbarkeit und Positives rein… Dem Leben sagen, wie gut es mit uns meint. Und natürlich… immer wieder diese Achtsamkeit…

Tag 7

Geht es dir zu langsam? Kann sein. Doch wir möchten unserem Gehirn die Zeit geben, dass es entschlacken kann. Dann geht der Rest ganz einfach… noch einfacher als sonst.

Wir brauchen ca. 21 Tage, um mit Veränderungen wirklich umgehen zu können und um uns zu ändern. Neue Muster müssen eingespielt werden… wie das Weben eines Teppichs, eines wunderschönen Stoffes, das braucht Zeit. Wir haben unseren Alltag und den möchten wir auch gut bewältigen. Darum die kleinen Schritte. Jeden Tag ein wenig mehr dem Ziel entgegen.

Dann kommen wir vielleicht in eine negativ Spur… das ist meist nach Tag 6 … Wir Menschen sind durchschaubar…

Doch jetzt ist Schluss mit Fluchen, Jammern und Schimpfen!

Die Idee ist nicht von mir. Die alten Schamanen taten es schon und werden es weiterhin tun. Es ist so simple.

Nimm ein Armbändchen… Es soll simple sein. Vielleicht knüpfst du eins. Es soll neu sein. Es dient nur dem Zweck der Veränderung. Ein Fingerring oder ein einzelner Ohrring geht auch. Doch jetzt kommt es. Jedes Mal, wenn ich mich beschimpfe, mich kritisiere, dann muss das Teil die Seite wechseln. Ich nenne das im NLP einen festen Anker. Wenn der Ring, das Band, die Seite wechselt, werden wir uns bewusst… und können gleich eine Korrektur einleiten.

Überfordere dich nicht. Nimm ein Thema nach dem Anderen. Ich trage gerade ein Band, mit dem bearbeite ich meinen Zweifler… Selbstzweifler. Die ersten Tage musste das Armband oft die Seite wechseln… Im Moment ist es ruhig… ist wohl müde von der vielen Bewegung :-).

Wofür hast du dich entschieden?

Hier noch einmal ein paar Vorschläge:
Fluchen, jammern, schimpfen, mit dem Schicksal hadern, beschweren, Selbstkritik, Frust, nicht gut über sich selber denken, ärgerlich reagieren… oder zu denken.

Morgen, da fange ich an…

Band bereit? Los geht. Was wir bis jetzt haben:
Achtsamkeit üben, Bewusstsein trainieren, Emotionale Stressreduktion. Nein sagen üben, Emotionen und ihr Suchpotential, Positives in den Kopf, Dankbarkeit,

Sas Leben wertschätzen, Das Band der Veränderung….

Tag 8

Raus aus dem Tief.

Das klopfen wir jetzt aus dir raus! Wenn wir uns mit Dingen befassen, die wir nicht
mehr wollen, so sind wir in einer Spirale… Des Guten und des Schlechten…. wir hadern… wir machen es uns nicht einfach. Wenn wir etwas verändern wollen, wie beim Entschlacken, bei einer neuen Gewohnheit, die uns guttun wird.

Kennst du EFT… Also ich vor allem die Handkanten :). Karate Kid halt :).
Ich klopfe nicht oder nur selten im Gesicht…

Die Handkanten
Die Stelle zwischen dem Kleinen- und dem Ringfinger…. Die Handkante klopfe ich ganz leicht… Egal welche Seite zuerst…

Ich sage zum Beispiel:

- Auch wenn ich nicht will, dass es mir gut geht, liebe, respektiere und akzeptiere ich mich aus ganzem Herzen so, wie ich bin.
- Auch wenn ich mir nicht verzeihen kann, dass ich zu viel gegessen habe, liebe, respektiere und akzeptiere ich mich aus ganzem Herzen so, wie ich bin.
- Auch wenn ich wütend auf mich selbst bin, liebe, respektiere und akzeptiere ich mich aus ganzem Herzen so, wie ich bin.
- Auch wenn ich einen Fehler gemacht habe, liebe, respektiere und akzeptiere ich mich aus ganzem Herzen so, wie ich bin.
- Auch wenn ich es nicht schaffe, ein Vorhaben durchzuhalten, liebe, respektiere und akzeptiere ich mich aus ganzem Herzen so, wie ich bin.
- Auch wenn ich selbstzerstörerische Tendenzen habe, liebe, respektiere und akzeptiere ich mich aus ganzem Herzen so, wie ich bin.
- Auch wenn mich die Lust nach Süssigkeiten verführt, liebe, respektiere und akzeptiere ich mich aus ganzem Herzen so, wie ich bin.
- Usw.

Die Handkante:
Fahre mit den Fingern und ertaste die leichte Delle unter dem Grundgelenk deines kleinen Fingers. Klopfe sanft und wiederhole deinen Satz 3-mal. Links und rechts...

Wenn du den Achtsamkeitswecker noch angeschaltet hast… Klopfe regelmässig, bis der Satz dir absurd vorkommt.

Versuche nicht, den ersten Teil des Satzes positiv zu gestalten.
Es geht darum, was gerade mit dir geschieht.

Es geht ja später um die physische Entschlackung.
Also frage dich auch immer wieder, wenn du in der Küche stehst:

- Tut mir dieses Essen gut?
- Nährt es meinen Körper oder nur meine Emotionen?

Du kannst es dann einfach aus der Hand legen und nochmals die Handkanten klopfen. …. und dir den entsprechenden Satz kreieren. Vielleicht isst du es trotzdem, nur die Hälfte oder lässt es bleiben. Sei dir einfach bewusster, was du gerade tust.

Tag 9

Die magische 9. Die erste Vollendung... ist vor dem Anfang...

Vom Denken zum Fühlen … warum wir fühlen, was wir denken….
Gedanken sind Macht. Gedanken gehen nicht verloren. Die kumulieren. Wo genau, das weiss ich nicht. Auf jeden Fall sind sie noch nicht manifestierte Materie.

Was geschieht, wenn wir denken? Das Gehirn schickt per Boten eine Information an den Körper. Der Körper nimmt diese Info an. Er produziert ein Gefühl dafür.

Er schickt den Boten nach Hause mit dieser Info und dem dazugehörenden Gefühl. Dieses Gefühl beeinflusst unsere Geisteshaltung. Nun produziert das Gehirn Botenstoffe (der kleine Chemiker) und schickt diese in den Körper. So werden die Gefühlsschleifen geboren und gefestigt.

Mahatma Gandhi sagte dazu:
Deine Überzeugungen werden deine Gedanken, deine Gedanken werden deine Worte, deine Worte werden deine Taten, deine Taten werden deine Gewohnheiten, deine Gewohnheiten werden deine Werte, deine Werte werden dein Schicksal. Danke, Mahatma

Wir sind in einem Kreislauf... einer scheinbaren Endlosschlaufe. Die müssen wir durchbrechen. Einen Exit einbauen… eine Wenn Klausel…

Wie wir denken sollten, was wir fühlen wollen
Dieser Tag ist schwierig. Weil ich vielleicht etwas tun muss, dass mir so nicht liegt.

Füttere dein Gehirn bewusst mit positiven Gedanken. Wenn du es nicht für dich kannst, dann tue es für andere. Wir möchten, dass dein Gehirn neue Verbindungen schafft und Botenstoffe neu formuliert… (der kleine Chemiker). Einfach auch Stopp rufen, wenn der «N» einfällt… Du bist jetzt schon viele Tage an deiner Achtsamkeit… am Bewusstwerden, am Umformulieren…

Am Tag 9 heisst es: anhalten und angenehme Gedanken und Gefühle produzieren. Das Ungewohnte tun… es mag sich vielleicht noch nicht richtig anfühlen aber das heisst nicht, dass es nicht gut ist…

Tag 10

Alter Ballast … uralte Konditionierungen. WOW, schon Tag 10. Du bist wunderbar.

Die Auswirkungen
Velofahren verlernst du nie, du wirst immer Kartoffeln schälen können und auch die Zähne putzen… du tust es einfach. Diese Bewegungen hast du schon 1000-mal gemacht. Wir haben unsere Prozesse automatisiert.

Schön, wenn es ums Velofahren geht, um das Zähneputzen, das Autofahren....

Dasselbe trifft auch zu, wenn wir Menschen oder Dinge bewerten, über unser Leben schimpfen oder uns Sorgen um andere machen. Das alles sind Produkte unserer Programmierung. Sie laufen einfach… Es redet, es tut… es macht mit uns… das zu 95 % unseres Lebens.

Heute heisst es Hände an den Kopf. Stirnbeinhöcker und Hinterkopf :) Mit dieser Geste unterbrechen wir alte Muster. Mit dieser Geste erhalten wir die Kontrolle zurück: über das Denken, Fühlen und Handeln… das ist der Schlüssel zur Veränderung einer Gewohnheit. Egal welcher.

Ist es alt und schon etwas verwachsen das Muster, die Gewohnheit, um so hartnäckiger ist es sie neu zu erschaffen, zu verändern… Du brauchst deine Hände nicht an den Kopf zu binden :). Es kann schnell gehen und auch langsam…
Es geschieht, wenn es soweit ist.

Doch nun zur Aufgabe an Tag 10
Gewisse Annahmen und Erwartungen zu haben, geben uns scheinbar Sicherheit. Ausserdem schützt es uns vor den ungeliebten Gefühlen der Enttäuschung. Wir wollen lieber glauben, dass es nicht klappen wird und werfen uns Steine in den Weg. Trifft das Ereignis ein… sagen wir salopp: Hab ich es doch gewusst!

Blockierte Wege
Wenn ich eine Situation mehrfach erlebt habe, dann erwarte ich auf die eine Art und Weise, dass die automatische Programmierung abläuft. Das hat mich schon oft über meine Steine stolpern lassen.

Machen wir es lieber auf eine andere Weise!
Erwarte das Unerwartete. Erwartungen, um Unrecht zu haben! Die eigene Prophezeiung überlisten. Erwarte, auch wenn du noch nicht weisst, was geschehen wird, dass es völlig anders wird, absurd, wild nicht nach den gewohnten Regeln. Ist das verrückt? Nein. Es geht.

Wenn dein Kopf anfängt die Lösung zu kreieren. Rufe Stopp und werde es dir bewusst und sage:“ Ich weiss nicht, wie es ausgehen wird und egal, was geschieht. Ich akzeptiere, respektiere und liebe mich voll und ganz.“

Habe es heute schon 4-mal zu mir sagen müssen. Es dauert seine Zeit und es wirkt.

Tag 11

WOW, wie geht es dir? Ich bin sehr stolz auf dich und du hoffentlich auch.
Füllt sich dein Büchlein?

Es geht ans Eingemachte. Wie ist es dir die letzten 10 Tage ergangen?
Immer wieder Achtsamkeit, Bewusstheit, Psychologische Umkehr, Bändchen getragen, Negative Gedanken ausgebremst und Ausgeklopft?
…und natürlich das Unerwartete erwartet… gut.

Lebst du noch?
Boten der Emotionen (du denkst vielleicht, das hatten wir schon...)
Manchmal ist es so…

- dass uns jemand mit seinen Blicken mustert und es kommen unangenehme Emotionen hoch
- dass jemand etwas sagt, das wir in den falschen Hals bekommen und es kommen unangenehme Emotionen hoch
- dass uns jemand ignoriert, belehrt, sich über uns beschwert und es kommen unangenehme Emotionen hoch
- dass wir jemanden sehen, der so ist, wie wir es gerne wären oder der uns etwas vor Augen führt, das wir gerne hätten… und es kommen unangenehme Emotionen hoch.

Wir haben so eine Botin in uns…
Alles ganz alt… ängstlich sein, sich verloren, verzweifelt oder allein gelassen fühlen… all das entsteht… in den ersten Lebensjahren. Es ist nicht so, dass es so bleiben muss… es ist änderbar… nur tut es fast niemand.

Was nach den ersten Jahren geschieht: Es sind endlose Schleifen … und Wiederholungen von Emotionen… in verschiedenen Geschichten… doch mit dem gleichen Hintergrund.

Wenn Blicke, Gesten, Worte und Verhalten von anderen Menschen unangenehme Gefühle in uns wecken, so erleben wir immer wieder die alten Geschichten. Es hat mit uns zu tun. Wir bestimmen, wie wir uns fühlen möchten.

Wenn bei mir ungeliebte Emotionen hochkommen, so sind wir wieder beim Tag 1 angelangt: wahrnehmen, annehmen, atmen, nicht bewerten, beobachten und zur Kenntnis nehmen, atmen bis sie weiterziehen.

Doch Tag 11 gehört dem inneren Kind

Es braucht Stärkung
Emotionen können dir NICHTS antun, nur das, was du ihnen erlaubst. Gehst du ins Wahrnehmen, Atme, nicht werten… werden sie ereignislos vorbeiziehen.

- Mach dir bewusst, dass du jetzt erwachsen bist.
- Die Emotionen sind aus Kindertagen
- Die Emotionen konnten das Kind erschüttern. Du hast die Möglichkeit es zu ändern. Jetzt.
- Habe Mitgefühl mit deinem inneren Kind.
- Nimm es in den Arm. Das hat es vielleicht so gar nicht gekannt.
- Gehe mit deinem inneren Kind durch die Emotion hindurch.
- Wenn du weinst, sind es die Tränen deines inneren Kindes.
- Du kannst jetzt zu ihm stehen und es annehmen.
- Du brauchst es nicht zu überreden. Nur halten und lieben.

Das ist einer der schönsten Momente. Es ist wie Frieden… sanft und ruhig. Nichts braucht mehr zu toben. Die Wasser sind flach… und sanft bewegt… tiefblau… und tiefgründig gestärkt.

Tag 12

Was wäre wenn….

- ich meine Ziele auf Anhieb erreichen würde?
- die Entschlackung unglaublich einfach wäre?

Unsere Schaltzentrale im Hirn geht sofort auf Antwortsuche. Es durchforstet dein Wissen. Deine Informationen… einfach alles.

Wichtig ist es der Schaltzentrale die Antworten zu überlassen. Mache dich nicht auf die Suche nach der Antwort, sonst bleibst du auf alten neurologischen Pfaden.

Frage dich

- Was müsste passieren, wenn mein Leben erfüllt wäre?
- Wie wäre es, wenn sich meine Probleme lösen würden?
- Was müsste anders ein, damit ich ein entspanntes Leben haben kann?
- Wie wäre es, wenn deine Fee über Nacht alles Belastende verschwinden liesse?
- Wie würde es sich anfühlen, wenn ich mich ganz und gar lieben könnte?
- Wie wäre es, wenn ich selbstbewusst und siegessicher auf meine Ziele zugehen würde?

… aus meiner Kartensammlung :)

WOW, du hast 12 Tage der mentalen Entschlackung … erreicht. Gratuliere…

… du warst achtsam, hast dein Bewusstsein trainiert, deine Emotionen stressreduziert, übst das Nein sagen, hast die süchtig machenden Emotionen aufgespürt, hast Negatives aus deinem Kopf verbannt und mit Positiven ersetzt, bist Dankbar, trägst dein Bändchen… hast die psychologische Umkehr beseitigt. Erwarte das Unerwartete … beachtest dein inneres Kind und stellst offene Fragen.

Tag 13

Ich erlaube mir … das ist der Zauberspruch. Ich darf und ich erlaube mir…. Wie fühlt sich das an, wenn du es aussprichst?

Stell dir vor, etwas Neues kommt auf dich zu. Was für Emotionen sind da… Angst … Vorfreude? Was ist stärker, intensiver? Kennst du die Geschichte von den 2 Wölfen…ja, der, der gefüttert wird… wird überleben.

Nimm ein Ziel, das du hast:
Entschlackung als Beispiel. Das kann aber auch etwas ganz Anderes sein.

- Denke an dein Ziel
- Wie fühlst du dich dabei?
- Was sagt dein Herz? Sagt es Ja.
- Spürst du das Feuer für dein inneres Feuer?
- Würdest du alles tun, um das Ziel zu erreichen?

Lass es nachklingen
Heute ist die Erlaubnis dein wichtigster Inhalt

Hand auf Stirnbeinhöcker und auf den Hinterkopf… Atme tief ein und aus… lass deinen Kopf zur Ruhe kommen.

- Tauche in dich hinein.
- Hast du dich zu 100 % auf das Ziel programmiert, ausgerichtet?
- Gehe noch ein wenig tiefer?
- … jetzt kriecht vielleicht 1 Emotion oder 2 hoch. Du kannst das schon. Beobachten, atmen… und vorbeiziehen lassen… direkt in die Emotionen hinein atmen …
- … du weisst… sie sind vor sehr sehr langer Zeit entstanden… haben nichts mit dir … und nicht mit dem Hier und Heute zu tun… Atme weiter…
- Gehe tiefer… wie ein Tiefseetaucher…. abtauchen, auf den Grund gehen…
- öffne… deine Ressourcen… für folgende Fragen:
- Was trennt mich von meinem Ziel?
- Was hält mich noch davon ab?
- Nimm alles wahr, was da ist, Bilder, Gefühle, Farben… Hände auf Stirn und Hinterkopf…

Frage

- Was stärkt mich, um mein Ziel zu erreichen?
- Wer oder was kann mir helfen?
- Sammle die Gefühle und Bilder… beobachte… und warte, bis dein UBW (Unbe-wusste) verstummt…
- Jetzt kannst du loslassen… Gedanken und Hände!

Tag 14

Lebst du noch…. Ich bin gespannt, was du schon alles erlebt hast. Wahrscheinlich haben wir schon gemailt… und darüber gesprochen….

… an Tag 14 habe ich eine ganze Weile geübt. Immer wenn mich die Verzweiflung heimsuchte, ich hyperaktiv war, arbeitete wie ein Tier… und meinte, dass es dann schneller geht… sich dann etwas ändert. Das ist eines meiner Muster. Wie sieht es bei dir aus?

Es gibt die Tage… die wir aus dem Leben streichen möchten. Wir haben etwas Tolles vor. Haben alles Mögliche getan. Wir schlafen schlecht, Verschlafen, müssen das Auto nehmen. Fahren über rot. Der Parkplatz lässt sich auch nicht reservieren. Dann wollten wir wahrscheinlich zu viel. Wir messen dem Ganzen zu viel Wichtigkeit zu. Wenn ich es von Aussen betrachte, ist es einfach ein Aspekt des Lebens. Wenn wir zu viel Gewicht auf die eine Waagschale legen, will das Universum ausgleichen. Die Natur strebt nach Gleichgewicht. Der Tag folgt der Nacht… die Ebbe der Flut. Auch das entspricht unserer Natur. Balance...
… dann ist Gelassenheit gefragt….

Nichts einfacher als das, dachte mein Kopf :).

Langsamer ist schneller
Probleme kommen und gehen. Einige lösen wir schnell, andere nicht… Probleme lösen sich in Nichts auf... und bei einem Ziel… sicher sein, dass es das Richtige ist :). Alles Mögliche dafür tun für das Erreichen… und dann loslassen…

Es gab eine amerikanische Modefirma, die hat ihre Flops gefeiert… sie haben die nicht erreichten Ziele humorvoll zu Grabe getragen. Das hat mich beeindruckt. Sie haben losgelassen und das Loslassen gefeiert. Danach sind sie wieder mit neuen Projekten gestartet.

Hindernisse sind nichts weiter als Steine, die uns im Weg liegen. Wahrnehmen, zur Kenntnis nehmen… das nimmt die Bedeutung und die Wichtigkeit…

Das, was wir ohne Emotion erleben… gibt dem Hirn ein Signal. Es kann gelöst werden.
Lächeln….

Kommen wir auf die Techniken zurück.

1. Emotionale Stressreduktion. Das ist das mit den Stirnbeinhöckern… und dem Hinterkopf.
1. Die Situation betrachten… aus allen Blickwinkeln… Atmen nicht vergessen… Erinnerungen hochkommen… und offene Fragen stellen… (falls es welche gibt).
2. Das Armband
3. Schiebe dir ein Armband über dein Handgelenk und sorge dafür, dass es mindestens 21 Tage auf der einen Seite bleibt.
4. Gehirnhälften zusammenführen
5. Setze dich auf einen Stuhl. Stell dir vor: die eine Hirnhälfte wird durch die eine Hand repräsentiert und die andere Hirnhälfte durch die andere Hand… bringe die beiden Hälften zusammen und falte deine Hände… bleibe ein paar Sekunden in dieser Position.

Tag 15

- Bist du noch dabei?
- Fällt es dir schwer, dich mit dir zu beschäftigen?
- Hast du ein paar der Übungen gemacht?
- Wie viele Fragen hast du dir schon gestellt?
- Wie geht es deinem inneren Kind?
- Wie geht es deinen Zielen?

Ich halte nicht so viel von Wünschen. Ziele sind sinnvoll. Wünsche sind oft Sehn-süchte, Hoffnung für etwas, was vielleicht gar nie eintreffen wird. Wir wünschen uns etwas, wenn Angst und grosse Unsicherheit im Spiel ist.

Dein Ziel … ist deine Absicht und die soll klar sein.

Jetzt ist die Intension klar… und dann haben wir diesen ungeliebten Gast… ich kenne ihn gut, Herr Zweifel… mit seiner Ehefrau … Zweifela... Doch dann fand ich diese kleine Geschichte und die stimmt mich optimistisch:

Wenn du mit deinem Auto zur Tankstelle fährst, überlegst du dir dann, ob du Benzin bekommst? Wenn du zum Bäcker gehst, macht die Frage Sinn, ob er Brot hat? Wenn du in die Migros gehst, hast du Angst, dass es keinen Salat, Tomaten oder Bananen gibt?

Nein, weder an der Tankstelle, noch beim Bäcker noch in der Migros, wünsche ich mir, dass es Benzin, Brot oder Bananen gibt. Ich frage auch nicht ängstlich) «Werde ich bekommen, was ich brauche? Ich wünsche es mir so sehr!»

Wenn es um Benzin oder Kartoffeln geht, handeln wir. Wir fahren los, tanken, kaufen ein. Fühlen uns selbstsicher und es ist selbstverständlich.

Wichtigkeit Adieu!
Nimm dieses Gefühl der Selbstverständlichkeit (wie wenn du tanken gehst), bleibe bei diesem Gefühl. Kannst du es halten? Jetzt nimm dein Ziel, deine Absicht und schicke sie mit dem gleichen Gefühl hinaus in die Welt….

…. weiter, bis es klappt…

Zum Schluss auch vorstellen, wie du dich freust, weil es geklappt hat. Was auch immer deine Absicht war… Entschlacken… Auswandern… Ferien buchen… egal…

Ich mache das jetzt schon eine Weile täglich. Ich musste meine Ziele viele Male neu „befühlen".

Tag 16

Wählen

Du hast die Wahl
Wir haben die aktuelle Lebensvariante, weil uns unsere Vergangenheit geprägt hat und durch die Wahl die wir trafen. Bewusst, unbewusst… also beides. Ich meine wer sucht sich schon freiwillig schwache Nerven, miese Kollegen, schwierige Partner aus.

Die äußeren Umstände formen unsere Gedanken, Emotionen und Erwartungen. Schön zu wissen, dass die Realität nicht in Stein gemeisselt ist.

Nimm dich heute so an, wie du gerade bist, denn du bist ein ganz besonderer Mensch. Sei verspielt. Nimm die Wichtigkeit raus. Du wirst jetzt die beste Variante deines Selbst wählen.

Wir kreieren ein neues Selbst: Wenn du frei aussuchen kannst, wie würdest du am liebsten sein. Wie wärst du dann?

- Mach eine oder viele Listen.
- Wie siehst du aus?
- Wie fühlst du dich?
- Welche Stärken bleiben erhalten und was kommt dazu?
- Wie sind das Verhalten und die Haltung meines neuen Selbst?
- Nimm dir ein paar Tage Zeit. Ergänze die Liste solange du möchtest.

Vielleicht machst du eine Liste. Mein perfektes Leben. Mein perfekter Partner….

Jetzt kommt die kleine Übung. Wenn etwas nicht so läuft, wie du möchtest… dann sage: «Ich wähle die Variante „neues Selbst".

Das mache ich jetzt schon eine ganze Weile… und ja manchmal möchte ich verzweifeln… doch dann … weiss ich, dass es die Variante ist, die ich will und mir erarbeitet habe.

Tag 17 - 21

Du bist gerüstet für die physische Entschlackung. Du hast viele Emotionen, die dir auf dem Weg der Entschlackung begegnen könnten schon angeschaut. Du kannst mit Leichtigkeit mit ihnen umgehen. Sie kommen, werden beobachtet… weggeatmet, entstresst… und neu formuliert… du hast das Bild deines neuen Selbst. Dein inneres Kind ist bereit und wird dich unterstützen.

Diese 5 Tage sind für die Integration des Gelernten wichtig…

Also dran bleiben….

Wenn du soweit bist... vielleicht dauert es auch 28 Tage. Ich weiss es nicht. Es gibt Themen, die lege ich nicht mehr aus der Hand, weil sie noch nicht erlöst bzw. gelöst sind. Entstresst aber noch nicht gelöst.

In diesen 5 Tagen wirst du dich entstressen, klopfen.... deine Variante überarbeiten und wählen, du wirst achtsam auf deine Emotionen und Gefühle eingehen und die beste Variante deines Selbst sein.

Notizen

Copywrite

Fried & Partner
Ursina Fried

Bleierstrasse 3, 8942 Oberrieden
Schweiz, +41 44 721 08 69

ursina.fried@friedpartner.com
www.friedpartner.com