

WORKBOOK WOCHE 3

Mindset

Erhöhe deine Schwingung
Teaching von Kyle Gray



www.wrage.de

Erhöhe deine Schwingung

Teaching von Kyle Gray:

Alles im Universum besteht aus Energie. Auch du. Jetzt im Moment läuft Energie durch jede Zelle deines Körpers, durch jedes Atom der Luft, die du atmest und jeden Teil des Stuhls, auf dem du sitzt. Energie ist lebendig. Sie ist hier und jetzt. Wir bestehen aus Energie, und sie verbindet uns mit allem, was war, was ist und jemals sein wird.

Wir interpretieren Energie mittels unserer Gefühle. Wir wissen alle, wie es ist, wenn wir einen Raum mit »schlechter Energie« betreten. Wenn sich kurz vor unserem Kommen ein Drama ereignet hat, dann sagt uns unser Bauchgefühl, wir sollen uns lieber fernhalten oder sogar gehen. Das Gegenteil erfahren wir, wenn wir »gute Schwingungen« erleben. Zum Beispiel, wenn wir eine Freundin treffen, die wir seit einer Ewigkeit nicht gesehen haben – dann fühlen wir uns so glücklich in ihrer Gegenwart, dass wir nicht gehen wollen.

In Wahrheit jedoch reagieren wir nur auf die Energie um uns herum. Und das Universum reagiert ebenfalls auf die Schwingungen, die von uns ausgehen. Es ist so, als wäre die Welt um uns herum ein riesiger Spiegel, der jeden unserer Gedanken, unserer Emotionen und Handlungen reflektiert.

Unsere Außenwelt ist eine riesige Reflexion unseres inneren Glaubens und des Glaubens derer, die im Leben um uns herum sind.

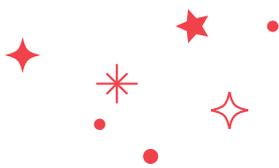
Das Universum ist unbegrenzt und hat uns so viel zu bieten, aber wir leben in einer Welt der Beschränkungen. Es klingt verrückt, wenn du darüber nachdenkst. Aber wir sind in dem Glauben aufgewachsen, nicht alles haben zu können, was wir wollen, oder sogar verlieren zu können, was wir haben. Doch das ist nichts weiter als eine Illusion. Wenn wir uns entscheiden, unsere Schwingung zu heben, begeben wir uns an einen Ort mit unbegrenztem Potenzial. Wir entscheiden uns dafür, die unbegrenzte Energie anzunehmen, die uns das Universum schenken will.

Energie ist unendlich – sie hört nie auf zu sein. Selbst wenn unser Körper stirbt, lebt unsere Energie weiter. Und wenn wir akzeptieren, dass wir grenzenlos und immer eins mit allem sind, dann lassen wir grenzenlose Möglichkeiten in unserem Leben zu.

Aber so vielen Menschen fällt es schwer, an sich zu glauben. Sie haben oft das Gefühl, etwas nicht verdient zu haben. Das liegt daran, dass wir in einer Welt aufgewachsen sind, die alles misst, vergleicht und entsprechend beurteilt. Andere Leute bemessen, was wir besitzen, wie viel Geld wir verdienen, wie wir aussehen, welche Kleidung wir tragen, wie viele Follower wir haben, wen wir kennen, wie erfolgreich wir sind und manchmal sogar wie spirituell wir sind. Und wir tun dasselbe mit Anderen. Im Allgemeinen gibt uns dieses System des Vergleichens das Gefühl, wir seien nicht vollständig oder nicht gut genug.

Doch wenn wir etwas als größer oder besser ansehen, machen wir es damit in unserem Geist unzugänglich. Und da unser Geist, unser sogenanntes Mindset, unsere Welt erschafft, können wir es auch in unserem Leben nicht erreichen.

Du bist der Schöpfer deiner Welt. Alles, was du denkst, fühlst und ausdrückst, zieht dich buchstäblich ins Universum hinein und bereitet dir den Weg. Wenn du deine Schwingung anhebst, ersetzt du die alten Gedanken über dich und das Leben durch bessere. Obwohl Dinge im Leben passieren und die Natur ihren Lauf nimmt, können wir selbst entscheiden, wie wir uns fühlen und welche Energie wir abgeben. Jeder Gedanke, den wir denken, und jede Entscheidung, die wir treffen, bestimmt unsere Schwingung.



**Wenn du dein Mindset änderst,
änderst du deine Welt.**

Man kann sich den Geist wie einen Garten vorstellen. Wenn du einen Garten nicht pflegst, verwildert er in einigen Ecken. Unkraut sprießt und viele der schönen Blumen werden überwuchert und verwelken. Wenn du dir aber die Zeit nimmst, dich um den Garten zu kümmern, indem du den Boden düngst, neue Pflanzen setzt und die kahlen Bereiche begrünst, dann wirst du für deinen Einsatz belohnt. Mit deinem Geist ist es genauso – wenn du die richtigen Samen aussäst, dann werden sie wachsen. Dein Mindset ist der Raum, in dem du spirituelle Praktiken kultivieren und deinen Körper und deine Seele miteinander verbinden kannst.

Aber es geht nicht nur darum, dein Mindset zu pflegen – dein Körper ist das Heim der Seele und der Raum, in dem der Geist sich aufhält. Aus diesem Grund braucht auch dein körperliches Ich liebevolle Fürsorge und

Aufmerksamkeit, damit es das Erhöhen deiner Schwingung unterstützen kann.

Deine Schwingung ändern sich ständig, aber die stetige Übung, deine Energie hoch zu halten, dich auf das Positive zu konzentrieren und bewusst Veränderung anzustreben, schafft radikale Verbesserungen in deinem Leben.

Wenn du beginnst, deine Schwingung zu erhöhen, folgst du dem, was für dich am natürlichsten ist. Du verbringst weniger Zeit mit Menschen, die dir nicht gut tun und weniger Zeit mit Dingen, die sich unbehaglich anfühlen. Und wenn du dich nicht wohlfühlst, findet eine Verschiebung von Gedanken und Gefühlen statt, die dich wieder zurück in deinen natürlichen Zustand führt.

In diesem Zustand reiner Freude bist du im Einklang mit dem Universum.

Hohe Schwingungen sind ein natürlicher Zustand, den wir erfahren, wenn wir etwas tun, was wir lieben oder von Menschen umgeben sind, die wir lieben. Wir können diesen Zustand auch erreichen, indem wir dankbar sind. Dankbarkeit ist ein Wunder an sich. Sie ist die Anerkennung dessen, was wir haben. Und wenn wir sehen, dass unser Glas nicht nur voll ist, sondern überfließt, dann hebt sich unsere Schwingung noch mehr. Wenn wir unsere Schwingung heben, wird auch unsere Außenwelt beginnen, die liebevollen Gefühle zu reflektieren, die wir im Inneren kultivieren.

Durch Dankbarkeit bewegen wir uns zurück zum Herzen und erfahren Liebe. Und Liebe hat die höchste Schwingung von allen.

Es ist immer der erste Schritt, uns klarzumachen, was uns daran hindert, das Leben zu führen, das wir haben wollen. Das Wunder liegt in unserer Fähigkeit, unser Denken zu ändern und unsere innere Geschichte neu zu schreiben.

Einfach ausgedrückt, ist ein Wunder eine Verschiebung in der Wahrnehmung. Wir verändern unsere Art zu denken und damit unser Leben. Es muss kein dramatisches, äußeres Ereignis sein – es kann eine subtile, innere Veränderung sein, die ein Gefühl der Ganzheit und des Reichtums in unserem Leben hervorruft.

Es geht nicht darum, wie groß das Wunder ist – es geht darum, wie viel Raum du ihm einräumst. Wenn du deine Schwingung erhöhst, schaffst du Raum für Wunder in deinem Leben. Du bereitest einen Raum in dir selbst, um Liebe und Unterstützung vom Universum zu empfangen. Und bei deiner täglichen spirituellen Praxis nimmst du dir im Grunde die Zeit, dich daran zu erinnern, dass du Unterstützung und Wunder verdient hast.

Die tägliche spirituelle Praxis ist der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Wenn du dir die Zeit nimmst, wirklich zu erkennen, wer du bist, deine Wahrnehmung fokussierst und meditierst, schaffst du in deinem Leben Raum zum Wachsen und ermutigst dein Herz, dich zu öffnen und dich tief mit dem Fluss des Lebens zu verbinden.

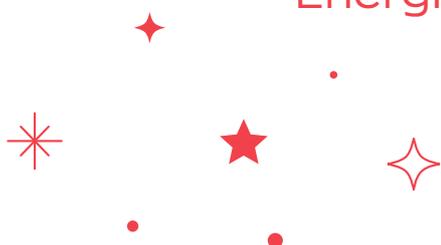
Die tägliche spirituelle Praxis ist eine Entscheidung, die du triffst.

Deine Praxis ist nichts, was du dir nur einmal am Tag gönnst, es ist vielmehr eine Intention, für die du dich täglich entscheidest. Und du lädst dich selbst mehrmals am Tag dazu ein, diese Intention anzuerkennen.

Es ist leicht, mit positiven Intentionen in den Tag zu starten, aber dann stößt du vielleicht auf Hindernisse, Ablenkung oder Herausforderungen in der »realen Welt«, die dich deine Intention vergessen lassen. Wenn du deinen Geist aber wie einen Garten pflegst, sprich, wenn du deinen Tag mit dem Aussäen deiner Samen beginnst und während des Tags mehrmals nach ihnen schaust und sie unterstützt zu wachsen, dann blühen in deinem Geist bald schöne Blumen und ihr süßer Duft breitet sich in deinem Leben aus.

Und darum geht es eigentlich in der Spiritualität: Deine tägliche spirituelle Praxis pflanzt positive Intentionen in deinem Geist, denen du dich im Laufe des Tages immer wieder zuwendest, um dich daran zu erinnern und deine innere Führung zu erhalten.

Durch deine tägliche spirituelle Praxis
erhöhst du nach und nach deine Schwingung,
sodass du helle, positive und leuchtende
Energie abgibst und das wundervolle Leben
lebst, das du verdient hast.





»Wenn du deine
Schwingung
erhöhst, **schaffst**
du Raum für
Wunder in deinem
Leben.«

Kyle Gray



Impuls-Fragen

»Nein« als spiritueller Schutz

Wenn wir etwas möchten, kommt uns ein »Ja« meist leicht über die Lippen. Im umgekehrten Fall, fällt es uns aber sehr oft schwer, »Nein« zu sagen. Es ist nicht immer einfach, etwas abzulehnen. Wir fühlen uns verpflichtet zu helfen, wenn wir nach Unterstützung gefragt werden. Wir möchten den anderen nicht enttäuschen. Und manchmal trauen wir uns einfach nicht, unsere Meinung zu äußern.

Dabei ist es aber so unendlich wichtig, »Nein« zu sagen, wenn wir »Nein« sagen möchten. Denn wenn du »Ja« sagst und eigentlich »Nein« meinst, lädst du dir unnötigen Ballast in Form von Widerwillen und Ärger auf. Es ist eine Form von Selbstsabotage, die dich auf deinem Weg behindert.

Folgende Impuls-Fragen geben dir Klarheit für die Übung auf der nächsten Seite.

✦ Wie verantwortlich fühle ich mich für das Wohlergehen meiner Mitmenschen?

✦ Tue ich anderen – Familie, Freunden, Arbeitskollegen – oft einen Gefallen?

✦ Wann habe ich das letzte Mal »Nein« gesagt?

✦ Wann habe ich das letzte Mal »Ja« gesagt, obwohl ich es eigentlich nicht wollte?

✦ Wann hat ein anderer das letzte Mal »Nein« zu mir gesagt?
Wie hat es sich angefühlt?

»Nein« als spiritueller Schutz

Übung von Kyle Gray:

Der erste Schritt zu einem »Nein« besteht darin, dir klar zu machen, dass du nicht für alles und jeden verantwortlich bist. Das mag vielleicht einen Moment dauern, aber verinnerliche dir diese Wahrheit: Ich bin nicht für alles und jeden verantwortlich.

Der zweite Schritt ist, zu lernen, auf liebevolle Art »Nein« zu sagen. Und das ist meist das Schwerste für uns. Denn wir wollen den anderen nicht enttäuschen oder verletzen. Wie alles andere im Leben, braucht auch öfter mal ein »Nein« zu äußern einfach nur Übung.

Beobachte dich diese Woche: Wann sagst du »Ja«, wann sagst du »Nein«, und vor allem, meinst du es auch im Inneren?

Sprich deine Wahrheit: Versuche diese Woche, nur »Ja« zu sagen, wenn du wirklich »Ja« sagen möchtest.

Sage liebevoll »Nein«: Sage »Nein«, wenn du »Nein« sagen möchtest. Wenn dich das nächste Mal jemand um einen Gefallen bittet und du dich nicht aufgerufen fühlst, zu helfen, begegne deinem Gegenüber mit einem liebevollen »Nein«:

»Ich möchte, dass du weißt, dass ich dich mag und du mir wichtig bist. Es ist mein Wunsch, dass du glücklich bist. Aber ich kann dir in dieser Sache nicht helfen. Ich sage »Nein« zu dir, damit ich »Ja« zu mir sagen kann. Danke für dein Verständnis.«

Schreib deine Erfahrungen auf: Nimm dir die Zeit aufzuschreiben, wie es war, »Nein« zu sagen.

✦ Wie hast du dich gefühlt während du »Nein« gesagt hast?

✦ Wie hast du dich mit ein bisschen Abstand gefühlt?

WORKBOOK WOCHE 3: MINDSET

.....

.....

.....

.....

.....

.....

✦ Wie fühlt es sich an, »Ja« zu dir selbst zu sagen?

.....

.....

.....

.....

.....

✦ Wie fühlt es sich an, nicht alle Verantwortung zu tragen?

.....

.....

.....

.....

.....

✦ Sei achtsam mit deinen Mitmenschen, sei liebevoll,
aber denk immer daran: »Nein« ist ein vollständiger Satz.

.....

.....

.....

.....

.....

