Resonanz Teil 2

Im letzten Bericht schrieb ich über Resonanz und Schwingungen im allgemeinen. Nun möchte ich etwas tiefer hinein gehen.

Wenn ich mich einer negativen und destruktiven Gruppe anschließe, dann muss ich achtgeben, dass es mich nicht selbst hinunter zieht. Genauso kann ich selbst mich auch hinunter ziehen. Wenn ich mich gewissen Gedankenmuster hingebe oder auch nicht das Positive sehe, dann drohe ich mich selbst diesen Energien hinzugeben. Wenn ich mich, in diesem Zustand dann, zu Jemanden geselle und dieser erfasst meine Stimmung, kann es ihn ebenfalls hinunter ziehen. Und diese zwei können dann ebenfalls den nächsten mit hinein ziehen. So könnte es sich immer weiter ziehen. Bis es zu einer Gruppe wird und von da aus zu einer Bevölkerung, etc. . Denk an den Stein der ins Wasser fällt und dessen Kreise sich im Wasser weit hinziehen. Stelle dir einmal so unsere Schwingungsfelder vor!

Nun frage ich dich: Wenn du an Krisenländer denkst, wie geht es dir dabei? Frage dich selbst, lohnt es sich aufzugeben, wenn du dieses Wissen hast? Und weiter: Wenn du selbst an Frieden denkst und positiv bleibst und dem nicht viel Raum beimisst, meinst du nicht dass es dann auch Auswirkungen hat?

Umso wichtiger ist es sich auf Positives zu fokussieren und nicht viel Raum dem Negativen und der Angst zu geben. Medien tun es tagtäglich. Sie beeinflussen uns in einem fort und wir stellen es nicht in Frage, wir lassen uns einfach davon berieseln. Dabei sind sie maßgeblich mitverantwortlich für Negativeismus.

- Vorschlag: Mache einmal ein paar Tage eine Negativdiät. Das heißt keine Schlagzeilen, keine negativen Filme, keine Medien, die uns hinunter ziehen. Schau selbst, wie es dich beeinflusst und wie es klappen könnte. Du wirst, feststellen, dass es hin und wieder gut tut. Irgendwann baut man es zu bestimmten Uhrzeiten ein, oder an bestimmten Tagen und nutzt es öfter für sich als Auszeiten. - Sicher durchlaufen wir auch im Einzelnen Prozesse und dafür brauchen wir manchmal eine Berg und Talfahrt, auch wenn es Manchen von euch stört, die Talfahrten zu erleben. Am liebsten würden wir sie gern überspringen. Doch ohne sie würden wir die Bergfahrten und oder Hochs nicht erkennen. Besser gesagt, das Licht würden wir nicht kennen und wahrnehmen können, wenn wir nicht auch das Dunkel erlebt oder erfahren haben. Das eine kann nicht ohne das andere existieren. Unsere Schwingungen sind maßgeblich von unseren Stimmungen abhängig und wir sind so von unserer Umwelt oft beeinflusst, dass wir nicht wissen, wie sehr es uns aus der Bahn wirft. Dabei können wir unsere Schwingung erhöhen und sie halten, auch wenn wir aus der Bahn geworfen werden. Unser Umfeld wird von unserer Schwingung angezogen und somit werden wir auch mit Umständen konfrontiert die unserem Schwingungsniveau entsprechen. Also tragen wir auch in gewisser Weise eine Verantwortung. Wir Menschen haben die Fähigkeit bekommen unsere Schwingung konstant auf einem hohen Niveau zu halten. Ich habe schon erwähnt, alles hat eine Schwingung, von Tieren und Menschen bis hin zu Objekten. Vor allem auch Musikinstrumente. Deswegen ist es so wichtig zu verstehen, welchen Einfluss wir haben und welchem wir ausgesetzt sind. Wir können und haben die Möglichkeit unserer aller Schwingung zu erhöhen und die des Planeten. Und dies fängt bei uns selbst im einzelnen an. Gefühle die destruktiv sind, können wir bewusst wahrnehmen und demnach auch umwandeln, in etwas Positiven. Wir selbst tragen also die Verantwortung dass unser Bewusstsein auf einem hohen Niveau schwingt. Wir sind mächtiger als wir es glauben wollen. Wir können unseren energetischen Körper und auch materiellen Körper beeinflussen und erhöhen und somit nehmen wir auch automatisch Einfluss auf unser Umfeld, dass von unseren Schwingungen mit profitiert.

Das **Bewusstmachen** unserer Gefühle und Empfindungen ist hier der erste Schritt, um unsere Schwingung zu erhöhen. Schreiben und Malen kann hierbei auch als Medium dienen. Das **Visualisieren** ist eine große Kraft um sich etwas vorzustellen, zu fokussieren und damit eine

Möglichkeit greifbar zu werden. Vorausgesetzt wir sind im Einklang mit uns selbst, stehen in Verbindung mit unserem Selbst und dem Bewusstsein. Stelle dir hier einen Sportler vor, egal welche Sportart oder eine Kunst, egal was, er muss es sich immer erst vorher visualisieren, um das Ziel dann erreichen zu können. Ansonsten verpatzt er den Moment und versagt in der Geschicklichkeitsübung.

Manch einem ist das **Affirmieren** bekannt. Damit können wir zusätzlich unseren Geist erheben, und mit dem Visualisieren unterstützt, positiv denken und es schließlich dadurch auch wahr machen.

Hier ist ein zusätzlicher Link zu diesem Thema, einfach erklärt und zum allgemeinen Verständnis:
<https://www.youtube.com/watch?v=fRumQwp5a3w>

Ein Beispiel: Es gibt mittlerweile Studien die belegen, dass wenn du vor einer dir wichtigen Bewerbung und oder einem wichtigen Gespräch, evtl. auch einer Gehaltsverhandlung stehst, eine Visualisierung dir vergegenwärtigen und eine positive Affirmation dir sagen und denken sollst. Denn wenn wir fokussiert sind, gehen wir auch anders an dieses Gespräch heran und sind auch kreativer. Somit lassen wir uns nicht ins Bockshorn jagen und auch nicht vertrösten. Wir sind konstruktiv, offen, freundlich und diplomatisch. So geradlinig, kann nichts schief gehen! Wenn es dann nicht klappen sollte, dann wird entweder dein Gegenüber, dir eine andere Lösung anbieten oder es sollte einfach nicht sein. Aber ehrlich gesagt, ist dies selten der Fall. Wenn ich eine Stelle wollte, dann hab ich mich sehr ins Zeug gelegt und ich habe positiv mich darauf vorbereitet. Ich kommunizierte so, dass irgendwie das Gespräch auf eine Art in meiner Hand war.

Ein anderes Beispiel: Beim Tanzen (Modern Dance) hat meine Trainerin ebenfalls versucht es uns beizubringen. Und es war tatsächlich so: waren wir nicht positiv gestimmt und eingestellt, dann gelang es uns nicht. In dem Moment wo wir die Schrittfolge und die Drehung visualisiert haben und vor allem auch positiv sicher waren, es zu schaffen, dann klappte es auch. Denken ist nicht Visualisieren. Denken geht über den Kopf und das bringt immer durcheinander. Unser Körper gerät aus dem Takt. Wenn wir dann negativ eingestellt sind, dann geht alles „in die Hose“, also schief.

Ein weiteres Beispiel: Ein Computerspiel. Bist du nicht Positiv orientiert oder optimistisch, dann geht gleich von vornherein alles schief. Anders, als wenn du positiv und fokussiert bist. Affirmiere und visualisiere dir den Sieg deines Endgegners oder dass du die Quest erreichst, die dir auferlegt wurde! Gehe möglichst positiv an dein Spiel heran, auch wenn das Spiel schwierig ist! Aus Langeweile oder aus Gewohnheit zu spielen, bringt nichts! Dann haut es nicht hin oder erfordert viel Contenance = Fassung, Haltung. Ich habe dies selbst oft beobachten können. Derjenige geht begeistert an seinem Spiel heran und hat „einen Lauf“, wie ich es gern nenne. (Zusätzlicher Tipp: Wenn es „am schönsten ist“, aufhören! Weiter und weiter zu spielen, bis ins Endlose, das verzerrt alles und bringt es zwangsläufig zu einem Tiefpunkt, sprich Negativismus.) Beim Negativen Spiel mit Pessimismus - wo ich mich meist frage, warum dann noch spielen?! -, dann geht alles oft den Bach hinunter. Am besten gleich noch Punkte verlieren.

Fazit: Vertraue dir! Steh zu dir! Und lebe und sei positiv eingestellt! Und wenn du es nicht bist, weil zu viel an dir zerzt, dann gehe an ein ruhiges Plätzchen, atme und lasse los! Sei dann im Hier und Jetzt und erlaube dir deine Gefühle! Nicht in die Zukunft denken, dann kannst du nicht negativ werden. Das Zerdenken, führt erst zu dem Negativen, zwangsläufig gepaart mit der Angst. Und wenn es doch mal passiert... Nun, wir sind auch nur Menschen. Wie gesagt, stelle dich den Gefühlen und lasse los! Notiere sie dir, schaue woher sie kommen! Und erhole dich vor allem! Denn vor allem Erschöpfung, führt oft zum Negativen.

Heile in dir, und du heilst die Welt!

Gehe in die Resonanz mit dir und deiner Umgebung!

(Nadia Afroune, 31.05.2022)