Wie können Sie glücklicher leben?



Foto von Pixabay

### **BLOCKADEN SIND UNSERE GEDANKEN DIE WIR NICHT DENKEN MÜSSEN !**

# BLOCKADEN HALTEN UNS AB, UNSER LEBEN BEFREIT ZU LEBEN

# BLOCKADEN SOLLTEN ENTDECKT WERDEN

# Schritt 1. Schärfen Sie Ihren Fokus   Ich möchte Ihnen zu Beginn eine sehr simple, aber ungeheuer mächtige Antwort geben, schärfen Sie Ihren Fokus auf Ihr Verhalten. Fangen Sie an, sich einmal selber zu beobachten.

# Fangen Sie an Ihren Fokus und Ihre Gedanken zu kontrollieren und zu lenken, und wenn Sie an Gott glauben, richten Sie die Gedanken auf ihn. Sie bekommen eine größere innere emotionale Kraft, und Ihr Selbstvertrauen und Ihre Resilienz (Ihre psychische Widerstandskraft) wird gestärkt. Schauen Sie nicht zurück, sondern setzen Sie sich ein Ziel. Ein positives Ziel. Ein Ziel zur Selbstkontrolle. Fangen Sie an, Ihren Fokus auf gute Dinge zu setzen. Wie gute Glaubenssätze, z.B. aus der Bibel oder aber Sie denken sich einfach gute Glaubenssätze über sich und andere aus. Ich empfehle Ihnen, diese Übung für mindestens die nächsten 30 Tage morgens und abends für jeweils 5 Minuten zu machen.

# Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder Sofa, schalten Sie Ihr Telefon aus und fangen Sie einmal an gute Gedanken auszusprechen, lesen Sie in der Bibel oder schreiben Sie sich positive Sätze auf. Sobald Gedanken, Bilder oder Erinnerungen auftauchen, schieben Sie diese Gedanken und Bilder beiseite in Gedanken und lassen sich nicht abhalten. 5 Minuten ist nicht lange!   Schritt 2: Richten Sie Ihren Fokus neu aus   Nachdem Sie nun Ihre Fähigkeit trainieren, Ihren Fokus zu lenken, versuchen Sie einfach Ihren Fokus immer wieder auf Gott zu richten, und auf die guten Gedanken. Auf neue Gedanken. Fangen Sie einfach einmal zu danken 5 Minuten am Tag. Fangen Sie an zu singen, 5 Minuten am Tag. Nehmen Sie sich Zeit.

# Stellen Sie sich einmal selber Fragen, was Sie vielleicht besser machen könnten, oder verändern.

# Loben Sie sich selber auch einmal. Es geht hier nicht darum, die Realität zu verleugnen, sondern es geht darum, Sie stark zu machen, durch die richtigen Fragen und Antworten zu finden und Ihren Fokus darauf zu richten. Das worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, wächst. Und zwar genau durch den Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen, Körper, Entscheidungen und Handeln, den Sie bereits kennengelernt haben. Also Leib, Seele und Geist. So wie es in der Bibel steht. Wir wollen Ihren Fokus und Ihr Gedächtnis, Ihren Geist und Ihre Seele ja so stark wie nur möglich auf die Dinge richten, die Sie stark machen.

**Gott möchte, dass es uns Menschen gut geht. Deshalb möchte er, dass wir bewahrt bleiben. Deshalb können Sie Ihre Blockaden überwinden, wenn Sie die Übungen einmal versuchen.**

**Wenn Sie noch mehr wissen möchten, melden Sie sich bei mir.**

**Ihre Christine Kießling**