

## Lebenskünstler sein: Schwierige Situationen schnell beenden; schöne Phasen verlängern und vermehren



<https://youtu.be/zLIrnTOZNek>

Sei ein Lebenskünstler wenn es dir schlecht geht, damit du schnell aus dieser Phase rauskommst.

Sei ein Lebenskünstler wenn es dir gut geht, damit es lange so bleibt und generell dein Leben immer noch schöner wird.

Genau darum geht es in diesem Artikel/Video:

- Wie steige ich aus einer schwierigen Phase heraus? und
- Wie vermehre und erhöhe ich meine Lebensfreude durch Lebenskunst?

Am Ende des Videos erfährst du noch, mit welchem Zaubermittel du ALLES in deinem Leben verbessern kannst.

Auf dieser Erde gibt es Hell und Dunkel, Freude und Leid, Schönheit und Hässlichkeit, Gut und Böse. Wir müssen NICHT beide Seiten zu gleichen Teilen leben.

„Es darf, ja es soll uns gut gehen. Wohlbefinden ist ein Geburtsrecht“.

Wir sind als Körper-Geist-Wesen auf dem wunderschönen Planeten Erde, um zu erfahren, um zu spüren, um zu fühlen, um zu erleben.

Als einzige Lebewesen haben wir viel/ganz viel/volle Verantwortung für unser Leben. Als einzige Lebewesen haben wir ein hoch-entwickeltes Bewusstsein. DAS ist der gewaltige Unterschied zu den Tieren.

Hinter dieser Aussage steht eine bestimmte Sichtweise des Lebens, eine bestimmte Lebensphilosophie; es ist meine Lebens-Grundhaltung.

1. **Der erste entscheidende Bereich eines Lebenskünstlers** ist es, dass er seine Lebensphilosophie, seine Lebens-Grundhaltung selber entscheidet und nicht die alten Muster und Vorgaben aus der Erziehung (und Religion) ungefragt übernimmt.

Eine ganz andere Lebensphilosophie als die oben genannte – Lebensglück ist unser Geburtsrecht - ist es, wenn Menschen glauben, wir sind „gefallene“ Engel, wenn Gott uns hier auf Erden prüft und bestraft, wenn wir hier auf Erden in einem Jammertal zu leben, wenn es Gott nur gut geht, wenn wir irgendwelche Gebote und Verbote einhalten.

Eine andere Lebensphilosophie ergibt sich, wenn wir glauben, nur hochentwickelte Tiere zu sein, die allein der Physik und Chemie, der Biologie unterliegen.

Wieder eine ganz andere Philosophie ist es, wenn wir ein Nichts, ein Staubkorn im riesigen Universum sind.

### Selbsteinschätzung:

Welche Lebensphilosophie, welche Grundhaltung in deinem Leben hast du? Die Frage kann auch heißen: Was ist der Sinn deines Lebens? Bist du damit (voll) zufrieden?

Tut dir deine bisherige Philosophie NICHT gut, dann habe den Mut und ändere sie!

Du schaust mit einer neuen Philosophie mit neuen Augen auf die Welt und auf dein Leben und lebst (völlig) anders.

## 2. **Der zweite entscheidende Bereich eines Lebenskünstlers:**

Entwickle Fähigkeiten und Möglichkeiten, um aus einer schwierigen Situation, einer schwierigen Phase recht rasch wieder heraus zu steigen.

ES gilt: Rasch aus schwierigen Phasen herauszukommen.

Vermeide unbedingt:

- 1) Selbstmitleid
- 2) Schicksals-Ergebenheit
- 3) Selbstbeschuldigung
- 4) Selbstabwertung. (Video: SELBSTablehnung aktiviert das Schmerzzentrum! - Jede Ablehnung kannst du drüben lassen)

Daher passt in der schwierigen Situation auch keine WARUM-Frage: Diese führt in der Akut-Phase zu Fremd- oder Selbstbeschuldigung, zu Fremd- oder Selbstabwertung.

Hilfreich sind:

- Erwähne dich an dein Vertrauen in dich und in das Leben (Video: Öfter ängstlich und besorgt? Erhöhe das Vertrauen. Mehr Vertrauen ist besser als mehr Kontrolle!)
- Erwähne dich an deine an deine Stärken: Gelassenheit, Zuversicht, Mitgefühl, Geduld, Mut, Beharrlichkeit, Vergebung ...
- Erwähne dich an deine „Bewältigungs-Strategien“ in früheren Krisen: Du hast es damals geschafft, weil du...

Die WARUM-Frage ist nach einer (größeren) Krise in folgender Form notwendig: „Was will mir das Leben damit zeigen? Was will es mich lehren?“ (Wenn so eine schwierige Phase sehr lang andauert, dann kann diese Frage schon früher notwendig sein, um herauszukommen.)

Das Zaubermittel, das ich am Schluss noch nennen werde, passt natürlich besonders gut für solche schwierigen Phasen.

3. **Der dritte entscheidende Bereich eines Lebenskünstlers:** Stärke die Fähigkeiten und Möglichkeiten, um das gute Leben, das erfüllte, glückliche Leben immer mehr zu erhöhen. Glück und Freude sollen länger bleiben und es soll öfter Glück und Freude geben.

1. Mache dir das Gute, das Schöne, das Glück bewusst und sag „100-mal“ Danke! Damit verstärkst DU das Gute, das Schöne (Schau das spezielle Video: „Nutze 3 Formen der Dankbarkeit. SO verdoppelst DU die Lebensfreude! Minimiere die Unzufriedenheit!“)
2. Durch das Danken ziehst DU mit dem Resonanzgesetz weitere ähnliche Situationen in dein Leben; du vermehrst dein Glück!
3. Genieße ganz bewusst diese schöne Zeit; damit sammelst du die Energie in deinem Energie-Tank. (Video: „Nutzst du deine energetische Signatur, dein SO-SEIN für mehr Energie? Auch das ist Selbstliebe.“)
4. Von unserer Freude und unserem Glück geben wir so viel als möglich weiter an andere. Das Geben verstärkt und vermehrt nachweislich die eigene Freude.

5. Nutze Zeiten des Glücks auch zum Aufbau weiterer Fähigkeiten und Stärken: Alle Videos dieses Kanals sind Bausteine für Lebensfreude und Lebensglück. Wie heißt der Spruch: Spare in der Zeit, dann hast du in der Not! Die Umkehrung: Spare in der Not da hast du Zeit dazu; funktioniert in schwierigen Phasen ebenso wenig wie beim Sparen!
6. In guten Lebensphasen ist es ganz wichtig, dass wir den Blick auf die andere Seite des Lebens nicht vergessen. Zum Hellen gehört das Dunkle, zum Schönen das Hässliche, zum Guten das Böse... Wenn wir nicht selber die Dualität „erleben“ wollen, dann müssen wir immer wieder an den „Rand“ gehen, um mit Klarheit und Mitgefühl hinüber zu schauen auf die andere Seite, auf das Schwere, das Unangenehme, das Negative. Nur so ersparen wir uns, das Gegenteil, die dunkle Seite, selbst erleben zu müssen.

Nun **das Zaubermittel**, das ich angekündigt habe:

Ich baue seit Jahren an diesem Zaubermittel und es lohnt sich!

→ Immer mehr Achtsamkeit bewirkt ein immer höheres Bewusst-SEIN.

(Video: Achtsamkeit ist die neue Glücksformel! MEHR Lebensfreude durch Achtsamkeit!)

→ Wir „erwachen“ und leben immer mehr aus dem „Achtsamen Bewusst-SEIN“, leben als Teil des Großen Ganzen. Wir sind uns bewusst, dass wir inkarniert sind in diesen Körper um dieses Leben zu leben, zu erleben UND zu gestalten.

→ Wir sind immer öfter der Zeuge unseres Lebens.

→ Wir sind immer mehr der Schöpfer und Gestalter unseres Lebens.

→ Wir finden immer besser den Kontakt mit dem Quantenfeld, den Kontakt mit dem Feld aller Möglichkeiten, finden wieder Kontakt zum großen Ganzen, aus dem wir hervorgegangen sind.

Das „Achtsame BewusstSEIN“ hilft uns ganz besonders, wenn es uns schlecht geht, wenn wir in einer schwierigen Phase unseres Lebens sind.

Der Weg zum „Achtsamen BewusstSEIN“ lohnt sich. Die Bücher bzw. die Fachleute, die dir bei diesem Weg gut helfen können, sind: Deepak Chopra, Jack Kornfield, Neville Goddard, Neal Donald Walch, Kurt Tepperwein...

**Schlusssatz:**

**Sei ein Lebenskünstler!**

1. **Entwickle eine für dich tragfähige und gute Lebensphilosophie.**
2. **Schwierigkeiten gehören zu jedem Leben; Als Lebenskünstler kannst du rasch heraussteigen (und daraus lernen!)**
3. **Als Lebenskünstler werden die schönen Phasen immer mehr und immer intensiver!**

**Locker formuliert: DU fällst seltener in eine Grube - DU kommst schneller aus jeder Grube heraus – und DU erlebst mehr Höhen und Gipfel der Freude und des Glücks!**

**Glaube an deine Lebenskunst und stärke sie ständig**