

Mit Leichtigkeit auf das Leben zugehen. (hilft sicher!) SO entscheiden Lebenskünstler.



https://youtu.be/_rHixbtUX4I

„Streng dich an! Macht das ordentlich! Plagt dich ruhig ein bisschen!“

In jedem von uns gibt es oder gab es solche Regeln und Gebote. Wir haben sie als Kinder verinnerlicht. Wir mussten uns Zuwendung und Anerkennung verdienen. Und viele glauben heute noch, nur dann in Ordnung zu sein, wenn sie sich entsprechend mühen und plagen.

Lebenskünstler verändern irgendwann diese Grundeinstellung. Denn solange diese alten Regeln gelten, machen wir uns ständig Druck und das macht Angst. Und Angst ist Stress, und Stress hindert Lebensfreude und macht krank.

In diesem Artikel/Video geht es um Leichtigkeit trotz aller Herausforderungen des Lebens und geht es um Leichtigkeit trotz solcher verinnerlichter Regeln aus unserer Kindheit!

Im Leben gibt es immer Situationen die uns fordern. Das mag jetzt gerade die aktuelle Pandemie sein, das mag die alljährliche Vorbereitung auf das große Fest sein, das mögen berufliche und persönliche Anforderungen sein... Wie wir auf Herausforderungen reagieren, das ist unsere Entscheidung. Der Druck und die Angst sind ja nicht außen, sind NIE im Außen; Druck und Angst entstehen im Menschen, Druck und Angst entsteht in mir und in dir!

Im ersten Video ist es um das Phänomen Angst gegangen. Wir haben besprochen: Zum Menschsein gehört es, dass wir beide Seiten in uns haben: die Weite, die Größe, das Schöne, das Gute, das Helle.. und die andere Seite: die Enge, die Angst, das Dunkle, die Sorge, das EGO... In unserer dreidimensionalen Welt gibt es für alles auch ein Gegenteil. Und wir, als machtvolle Wesen, dürfen und können immer Entscheidungen treffen. Dazu möchte ich dich ermutigen: Triff kluge Entscheidung für dein gutes, erfülltes und glückliches Leben.

Lass dich ermutigen! Ein Lebenskünstler trifft für sein Leben Grundentscheidungen. Eine Grundentscheidung betrifft: Leichtigkeit oder Schwere. Entscheide dich, auf dein Leben mit Leichtigkeit zu gehen, und entscheide dich, auf die verschiedensten Situationen des Lebens mit Leichtigkeit zu reagieren.

Wir dürfen uns als Menschen entscheiden, wie wir in unserem Leben unterwegs sind. Lass dich ermutigen! Wenn es noch alte Regeln in dir gibt, dann lege sie liebevoll beiseite. Das sind die alten Stimmen deiner Eltern, deiner Lehrer, der Religion.

Wir sind so machtvoll, dass sich „beides“ erfüllt. Sagst du: „*Alles ist mühsam und schwer!*“, dann wird es so sein. Sagst du: „*Alles ist einfach und leicht!*“, dann wird es so sein. Sagst du: „*Das bestimmen die anderen, das bestimmt das Leben*“, dann wird es so sein. Sagst du: „*Das bestimme ich, da rede ich eindeutig mit!*“, dann wird es so sein. Diese machtvolle Kraft IST in uns! Nenn es Bewusstsein, nenn es Höheres Selbst, nenn es Stimme des Herzens, nenn es göttlicher Funke, nenn es Buddha-Natur.

Und wenn es noch andere Hindernisse in dir gibt, Leichtigkeit zu einer Grundhaltung zu machen, dann nutzt z.B. die Zauberfrage. Ein lieber Freund hat gerade gemeint: „Mit dem Kopf möchte ich mich für Leichtigkeit entscheiden, aber das geht oft so schwer!“ Meine Antwort war: „Ja so ist es.“ Und „Überleg die Zauberfrage. (→ Video!!) In dem Fall könnte sie heißen: „*Was brauche ich, um meine Entscheidung für Leichtigkeit immer wieder zu stärken und was brauche ich, um diese Entscheidung auch immer öfter zu leben?*“

Und hier noch zwei Tipps:

Tipp 1: In jeder Situation, die uns herausfordert, können wir uns **SO oder SO erinnern!** Wir können uns erinnern an Schwierigkeiten und Probleme. Dann wiederholen wir in unserem Kopf Gedanken wie: „Hoffentlich wird das diesmal besser“ oder „Wenn das wieder so schwer wird?“

Oder wir erinnern uns an Erfolge! Wir erinnern uns, wie wir damals die Sache gut gemacht haben und damit ein schönes Ziel erreicht haben, wie wir damals eine schwierige Situation gut gemeistert haben.

Tipp 2: **Leichtigkeit hat mit Humor zu tun.** Humor ist viel weniger angeboren als anerzogen. Wir haben in unserer Kindheit erlebt, die Dinge sind ernst und schwer zu nehmen oder wir haben erlebt, die Dinge sind leicht zu nehmen. Damals waren die Entscheidungen durch die Erwachsenen vorgegeben, heute triffst du die Entscheidung für dich selbst. Du kennst den Spruch: „*Humor ist, wenn man trotzdem lacht*“. Ja hinter dem Humor ist immer ein Stück Leichtigkeit. Humor ist ein wunderschöner Ausdruck der Leichtigkeit. *Gelingt es dir immer wieder mit Humor zu reagieren?*

Schlussplädoyer

Wie wir auf die Situationen des Lebens zugehen und wie wir auf die Situationen des Lebens reagieren, das ist unsere Verantwortung, das ist unsere Entscheidung. Ich mache dir Mut und bestärke dich: Entscheide dich für Leichtigkeit! Das ist eine gute Entscheidung, das ist ein guter Schritt als Lebenskünstler.