

https://youtu.be/2wli_LzIFgQ

V 220



Innerer Friede ist wie eine mächtige Burg! – 5 Tipps

Ja, wenn Du gestresst bist, genervt bist, wenn Du überfordert bist, wenn es nicht rund läuft, ist nichts so hilfreich wie ein starker innerer Frieden! Wenn es Konflikte gibt, wenn das Wohlfühl, die Fitness oder die Gesundheit fehlen, ist nichts so hilfreich wie ein starker innerer Frieden. Wir wissen, ein starker innerer Frieden reduziert Stress und Angst. Er verbessert deine Beziehungen, er erhöht die Kreativität, er verbessert die Gesundheit und bringt eindeutig eine höhere Lebenszufriedenheit.

Er ist wirklich wie eine mächtige Burg. Innen drinnen lebt sich herrlich und von dieser Festung geht viel Wohlwollen und Frieden nach außen.

Ich habe hilfreiche Überlegungen für Sie und 5 gute Tipps. Bleiben Sie ein paar Minuten dran. Ich bin DR Peter...ich freue mich, dass SIE dieses Video... Kanal... „Besser leben“ Mit diesen 5 Tipps....

Innerer Frieden ist erfahrbar als innere Ausgeglichenheit, als Balance, als eine Leichtigkeit und Gelassenheit. Innerer Frieden bedeutet, wir sind im Einklang und in Harmonie mit uns selbst, mit unserer inneren Wesen, mit unserer Einzigartigkeit.

Fehlt der innere Frieden, so sind wir unzufrieden mit uns selbst, unzufrieden mit dem, was ist. Wir sind unzufrieden, weil wir nach etwas streben, was andere besitzen, was andere sich leisten können, ... Es kommt zum Vergleiche mit anderen und das Vergleichen bringt uns immer wieder aus dem Gleichgewicht, aus der Balance. Wir vergessen dann uns selbst, unsere Fähigkeiten, Talente und Ressourcen, die uns ausmachen. Wir vergessen unsere Einzigartigkeit! Wir sind getrieben durch Wünsche, Vergleiche und Bewertungen.

Bevor die 5 Tipps kommen, wie du den inneren Frieden in dir aufbauen und verstärken kannst, noch kurz drei Bedingungen, damit dein innerer Friede nicht ständig gestört wird:

1. Vergleiche und Bewertungen loslassen

Durch das Vergleichen und Bewerten manövrieren wir uns so oft selbst in eine Situation des Defizits, des Mangels. Unser Ego erschafft Mangelserfahrungen, auch dann, wenn gar kein Mangel da ist. Das Ego redet uns ein, andere sind besser, andere haben mehr, Das Ego blockiert die Möglichkeit, zufrieden und glücklich zu sein mit dem was ist, mit dem, was uns ausmacht. Vom Ego kommen die negativen Gedanken. Lenke also ganz bewusst DU selbst deine Gedanken immer wieder auf das Positive! Auf das Positive in dir und in deinem Leben, auf das Positive in der wunderbaren Welt, in der wir hier leben und vergleiche dich so wenig wie möglich. Da erinnere ich an das Video: *Immer vergleichen! Ist das richtig oder falsch?*

2. Lass (alle) Menschen so sein, wie sie sind.

Jeder Mensch ist ein Individuum und besitzt eigene Gefühle, eigene Charaktereigenschaften, eigene Potenziale, eine eigene Lebensgeschichte. Es wäre doch langweilig, wenn jeder Mensch auf diesem Planeten Schokoladenpudding essen würde. Daher: Andere Personen zu kritisieren, ihr Verhalten zu kritisieren oder sogar ändern zu wollen, das ist nicht deine Aufgabe. Du hast keinen Erziehungsauftrag! Da ist wieder dein Ego in Aktion. Annahme, Akzeptanz und Toleranz sind gefragt.

3. Vergeben statt nachtragen.

Vielleicht existiert eine oder mehrere Personen, mit denen du dich gestritten hast oder mit denen du im Clinch liegst. Spüre einen Moment in dich hinein. Gibt es negativen Beziehungen oder Situation, wo du etwas nachträgst, wo noch alter Groll und Ärger vorhanden sind. Das ist eine negative Grundenergie, die ständig den inneren Frieden stört. Auf Dauer hilft nur: Vergebung jenen, denen du böse bist und Toleranz gegenüber jenen, die so ganz anders sind und dich aufregen, beunruhigen oder innerlich ärgern.

Nun die 5 Tipps, die den inneren Frieden aufbauen und stärken:

1. **Innere Stille (Meditation):** Nimm dir täglich einige Minuten Zeit, um innere Stille zu erleben, um deine Gedanken zur Ruhe zu bringen. Die uralte Tradition heißt: Meditation. Meditation hilft zuverlässig, den Geist zu beruhigen und Momente der Glückseligkeit, Momente des inneren Friedens zu finden..
2. **Dankbarkeit:** Konzentriere dich sich auf das, wofür du dankbar sein kannst. Mach dir bewusst, wie viel Gutes in deinem Leben vorhanden ist. Dankbarkeit hilft zuverlässig, negative Gedanken und negative Emotionen zu reduzieren und den Fokus auf das Positive zu lenken. Dankbar sein bringt dir täglich „viele“ Glücksmomente.
3. **Selbstliebe:** Liebe dich selbst und akzeptiere dich so, wie du bist. Setz dich nicht unter Druck, anders sein zu wollen, perfekt zu sein. Lerne immer besser, dich selbst so zu akzeptieren und zu lieben wie du bist. Auch das stärkt zuverlässig den inneren Frieden
4. **Natur:** Verbringe Zeit in der Natur und genieße sie: genieße die Ruhe, die Schönheit, den Frieden. Die Natur „genießen“ stärkt zuverlässig deinen inneren Frieden.
5. **Entspannung:** Nimm dir regelmäßig Zeit für Entspannung und Erholung. Tu immer wieder Dinge, die dir Freude machen. Was immer es ist: Lesen, Musik hören, Yoga, Qi-Gong, Meditieren, spazieren gehen... Entspannung baut Stress ab und stärkt zuverlässig den inneren Frieden.

Ja, es lohnt sich, den inneren Frieden konsequent zu stärken. Er ist diese mächtige Burg für ein, für dein erfüllteres und glücklicheres Leben.