

Hier für dich alle praktischen Tipps und Übungen des 6. Kapitels noch einmal im Überblick:

- Versuch nicht, unangenehmen Situationen zu entkommen, sondern stelle dich ihnen bereitwillig. Sie verfolgen dich sonst erst recht.
- Wann immer du eine starre Überzeugung entdeckst, hinterfrage sie.
- Welche Überzeugungen hast du in der Vergangenheit bereits aufgeben müssen oder dürfen? Wie hat sich das ausgewirkt?
- Erkenne, dass du dich selbst klein machst, wenn du starre Regeln aufstellst. Du gestehst dir selbst und dem Leben damit ein, dass dein Seelenfrieden von ganz bestimmten äußeren Bedingungen abhängt.
- Kein äußerer Umstand kann dir so schaden, wie dein eigener Widerstand gegen diesen Umstand.
- Denk an die alchemistische Idee der alten Mystiker. Mach Gold aus dem Minderwertigen, das dir täglich begegnet, dann bist du wahrhaft reich.
- Auch wenn du dich auf konkrete Ziele ausrichtest, bleib flexibel in Hinblick auf den Weg dorthin.
- Entwickle Freude daran, deine Widerstände zu durchbrechen und entdecke die Freiheit die es dir bringt. Überquere am besten täglich eine deiner inneren Grenzen. Tue Dinge, die dir Respekt einflößen.
Erlaube dir, was du dir nie erlauben konntest.
Fang aber auch hier wieder im Kleinen an und überfordere dich nicht.
- Mach dir bewusst, dass Widerstände kein Zeichen sein müssen, dass dir etwas nicht guttut. Ganz im Gegenteil. Sehr oft sind sie Teil eines ausgeklügelten Selbstsabotage-Programms und dahinter wartet ein gewaltiges Stück Heilung auf dich.
Vor allem dann, wenn da auch eine leise Stimme ist, die dich trotz des Widerstandes in diese Richtung zieht.
- Erkenne, dass dich nur eines wirklich heilen kann: Deine Fähigkeit, dich selbst immer wieder zu überwinden und deine selbst gesteckten Grenzen zu überwinden.
- Gib deinem inneren Schweinehund keine Macht mehr über dich, indem du einfach nicht mehr umdrehst, wenn er dir Steine in den Weg legt.
- Lass die Frage auf dich wirken: „Die Überwindung welcher innerer Grenze kann mich heilen?“ Wovor drückst du dich womöglich schon länger, obwohl es dich gleichzeitig in diese Richtung zieht?
- Fertige eine Liste mit all deinen No-Goes an. Was darf man absolut nicht tun? Was verurteilst du an anderen zutiefst?
Traust du dir zu, dir zumindest Teilaspekte davon einmal doch zu erlauben?

- Vollende deine angefangenen Projekte, sie binden deine Energie.
- Sammle Beispiele für durchbrochene Widerstände in deiner Vergangenheit. Wann hast du jemals eine Grenze überquert und im Nachhinein davon profitiert?
- Erwinnere dich auch an die großen Erfolge deines Lebens. Hattest du auf dem Weg zu ihrer Erreichung auch mit Ängsten und Widerständen zu kämpfen oder war der Weg immer ganz leicht?
Mit welcher Haltung bist du an die Sache herangegangen und inwiefern unterscheidet sich diese Haltung von der, mit denen du deinen Symptomen und anderen Herausforderungen begegnest?
- Hilf dir selbst dabei, Hindernisse und Schmerzen zu begrüßen, indem du den Satz denkst: „Ich habe mir gewünscht, dass es so kommt.“
Und wende natürlich auch das positive Interpretieren an.
- Folgende Übung kann dir ebenfalls helfen, Grenzen zu überwinden.
Stell dich mit leicht geöffneten Beinen hin und stell dir vor, das, was du ablehnst oder fürchtest in Form eines Energieballes in einer deiner beiden Hände zu halten.
In der anderen hältst du die Energie des genauen Gegenteils davon.
Strecke deine Arme nun nach beiden Seiten aus und fühle das Gewicht dieser beiden Energiebälle. Führe dann deine Arme ganz langsam vor deiner Brust zusammen und erlaube, dass die Gegensätze sich annähern und schließlich zusammenkommen um sich auszugleichen, indem du dir vorstellst, dass du die beiden Kugeln vor deiner Brust zu einer großen verschmelzen lässt. Spüre wieder ganz bewusst diese Energie und lass sie, wenn du möchtest, auch in deinen Körper fließen, z.B. über dein Herzchakra.