

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

9. Tag, Dein höheres Ziel

Herzlich willkommen zu deiner neuen Lektion.

So gerne möchte ich dich heute fragen, wie das Ergebnis deiner Erfolgskontrolle aussieht und dich auch noch einmal daran erinnern, dass ich mich über Mails unter office@alexandrastrass.com sehr freue.

Ich liebe das Thema, dem wir uns heute widmen. Ich finde es sehr berührend und es geht gleichzeitig eine unglaubliche Kraft davon aus.

Du hast dir für diese Challenge Ziele gesteckt und arbeitest täglich daran, dich ihnen Schritt für Schritt zu nähern.

Ich gehe davon aus, dass es dir wirklich wichtig ist, sie zu erreichen.

Doch was wäre, wenn es nicht nur für dich etwas bedeutet, dass du deine Ziele erreichst?

Was, wenn deine Zielerreichung gar nicht deine Privatsache ist?

Wenn es um viel, viel mehr geht, als deinen persönlichen Erfolg?

Hast du dir das schon einmal überlegt?

Wer wird eigentlich aller davon profitieren, wenn du das schaffst, was du dir vorgenommen hast?

Hast du vielleicht Kinder, für die das einen echten Unterschied macht?

Wenn du dich wieder wirklich wohlfühlst, wirst du ausgeglichener sein, energiegeladener, vielleicht wieder mehr mit ihnen unternehmen.

Vielleicht wird sich dadurch nachhaltig eure Beziehung verbessern und das könnte sich sogar auf all ihre zukünftigen Beziehungen auswirken

Und denke auch daran, was du ihnen vorlebst.

Sollen sie lernen, dass es normal ist, dass man Beschwerden hat und das Leben eben einfach kein Wunschkonzert ist?

Es gilt als erwiesen, dass viele Krankheiten, die man zunächst für genetisch bedingt gehalten hat, einfach „erlernt“ wurden. Auf unbewusster Ebene werden die Symptome der Eltern oder Großeltern der Kinder einfach nachgeahmt.

Oder willst du ihnen zeigen, dass alles möglich ist, wenn man an sich selber glaubt? Und dass Gesundheit und Glück ein natürlicher Zustand sind?

Wenn du in einer Partnerschaft lebst, wird es wahrscheinlich deinen Partner glücklich machen, wenn es dir wieder so richtig gut geht.

Und auch deine Eltern werden begeistert sein.

Aber denk auch an deine Arbeitskollegen, deine Kunden (vielleicht auch erst deine zukünftigen Kunden), deine Freunde, vielleicht deine Nachbarn, die Menschen an die du deine Erfahrungen weitergeben wirst, die, die sich von deinem Beispiel inspirieren lassen.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Die, die das Buch lesen, das du schreiben wirst oder die, die in dem Geschäft einkaufen werden, das du vielleicht eröffnest, wenn du endlich in deiner Kraft bist.

Und dann wird es noch andere Wesen geben, die sich mit dir freuen, die vielleicht sogar davon abhängig sind, dass du es schaffst. Vielleicht hast du Haustiere, vielleicht Pflanzen, womöglich macht es einen Unterschied für die Erde, weil du dich im Umweltschutz engagierst. (Tatsächlich profitiert die Erde und das Trinkwasser zum Beispiel davon wenn du keine Medikamente mehr benötigst, die ins Abwasser gelangen.)

Spinne diese Gedanken einmal für dich fort.

Die Idee eines höheren Ziels entstammt meines Wissens dem Buddhismus. Man geht davon aus, dass alles, was ein Mensch reinen Herzens tut auch für alle anderen gut ist.

Ich möchte dich heute bitten, im Namen von uns allen, dein höheres Ziel für dich zu finden.

Ein Ziel, das weit über deine eigenen Interessen hinausgeht. Das so wertvoll und wichtig ist, dass du nur daran zu denken brauchst und schon fühlst du dich davon beflügelt.

Ein Ziel, das dir bewusst macht und dich spüren lässt, wie wichtig du bist. Dass jede einzelne Übung und jede praktische Handlung die du ausführst nicht nur dich selbst, sondern die ganze Welt verändert.

Es macht einen echten Unterschied, was du tust. Ob du dich hängen lässt, Ausreden suchst und im Selbstmitleid badest oder ob du die Fähigkeiten und Potentiale nützt, die dir geschenkt wurden.

Ich möchte dir wie so oft Beispiele aus meiner Praxis erzählen, die dir zeigen, wie wertvoll ein höheres Ziel sein kann.

Eine Mutter möchte zum Rauchen aufhören. Sie formuliert ihr Ziel und bis wann sie es erreicht haben möchte. Dann stellt sie sich vor, wie schön es sein wird, die verschiedensten Gegebenheiten in ihrem Alltag wirklich zu genießen, anstatt immer nur an die nächste Zigarette zu denken.

Doch schon nach wenigen Tagen ereignen sich Dinge, die sie stark unter Stress setzen. Immer wieder verliert sie ihr Ziel aus den Augen und sehnt sich nach der kurzfristigen Ablenkung einer Zigarette.

Gott sei Dank hat sie jedoch ein höheres Ziel.

Sie hat eine fünfjährige Tochter, die bereits damit begonnen hat zu äußern, dass es ihr nicht gefällt, wenn die Mama raucht.

Die Mutter möchte nicht, dass es irgendwann soweit kommt, dass das Kind vom Passivrauchen Schaden nimmt oder aber unbewusst das Verhalten ihres größten Vorbildes unbewusst als normal abspeichert und später selbst ein Leben lang rauchen wird.

Wenn die Lust auf die Zigarette also groß wird, stellt sie sich ihre Tochter vor, wie diese als sportliche junge Frau ihren Freunden ein Vorbild ist, als gesunder, freier und glücklicher junger Mensch ohne Zigaretten.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Sofort fällt es ihr leicht, das kurzfristige Verlangen, dem langfristigen wirklich wichtigen Vorsatz unterzuordnen.

Ein junger Mann hat große Angst vorm Fliegen.

In seiner Kindheit hatte er jedoch einen Film über Afrika gesehen, der ihm nicht aus dem Kopf geht. Er war fasziniert von der Landschaft und den Tieren, vor allem aber berührten ihn die Bilder der hungernden Kinder. Tief in sich verspürte er sofort den Wunsch, irgendetwas zu tun, um diesen Kindern zu helfen. Er wollte damals schon einfach nicht glauben, dass ihm die Erwachsenen sagten, dass man da nichts tun könne.

Nach einem turbulenten Flug im Rahmen einer Urlaubsreise mit seinen Eltern entwickelte er im Alter von 16 Jahren panische Flugangst, die ihn bis zum Ende seines Studiums von weiteren Reisen abhielt.

Dann jedoch erhielt er die Gelegenheit, als Entwicklungshelfer nach Afrika zu gehen. Zunächst wollte er ablehnen, doch dann war da plötzlich der Gedanke in seinem Kopf, dass wenn er mit seiner Arbeit auch nur einem einzigen Kind das Leben retten würde, er es diesem Kind schuldig wäre, seine unbegründete Angst zu überwinden.

Mittlerweile hat er mitgeholfen mehr als 20 Dörfer mit Brunnen auszustatten und jettet regelmäßig und ganz ohne Probleme zwischen den Kontinenten hin und her.

Ich könnte dir noch viel mehr erzählen. Von der Mutter, deren 9 jährige Tochter bereits damit begonnen hatte, die Panikattacken der Mutter zu imitieren. (Unbewusst können Kinder damit versuchen, den geliebten Eltern die Last abzunehmen.) oder von der Frau, die für ihre 8 Katzen den Krebs überwunden hat.

Und ich kann dir versichern, hätte ich damals schon gewusst, dass ich dieses Programm und meine Bücher schreiben werde und so vielen Menschen mit meinen Erfahrungen helfen kann, wäre ich sicher noch viel schneller gesund geworden.

Hier sind deine Übungen für den heutigen Tag.

Finde dein höheres Ziel.

Was ist dir so wichtig, dass du nur daran zu denken brauchst, um jedes Hindernis zu überwinden?

Was ist dir wichtiger als du selbst? Wofür lohnt es sich wirklich durchzuhalten?

Es kann sein, dass sich dir dieser große Grund nicht sofort offenbart.

Wenn du ihn findest, schreibe ihn auf, finde ein dazu passendes Bild oder Foto und hänge es auf.

Wenn du ihn noch nicht findest, nimmst du ein großes Blatt Papier und schreibst darauf:

„Höheres Ziel, zeige dich mir!“

Hänge auch diesen Zettel auf.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Fertige eine Liste an, mit allen Wesen dieser Welt, die davon profitieren werden, wenn du deine Ziele erreichst.

Wage es, groß zu denken!! Denk dran, dass der Flügelschlag eines Schmetterlings auf dieser Seite der Welt auf der anderen Seite einen Sturm auslösen kann.

Oder gefällt dir dieses Zitat, das angeblich vom Dalai Lama stammen soll:

„Wer glaubt, dass Kleinigkeiten keinen Unterschied machen, hat noch nie eine Nacht mit einer Mücke in einem Zimmer verbracht.“