

Erhöhe deine Schwingung um in Kontakt mit deinem wahren Selbst zu sein

Autor: Garima Roy ([Fractal Enlightenment](#))

Übersetzung: Cassiopeia

gefunden auf [Humans Are Free](#)

“Deine Frequenz ist, was dir mit hoher Frequenz begegnet. Achte auf Synchronizitäten, denn es gibt wertvolle Lektionen zu lernen, in der Wiederholung deiner Realität.” – Jennifer Sodini

Alls in der Natur/ dem Universum schwingt in unterschiedlichen Frequenzen – ob es ein Baum ist, ein Stein oder ein Mensch. Sogar der Planet auf dem wir leben, ist ein bewusstes, fühlendes Wesen, das zu einer bestimmten Melodie schwingt.

Wir bestehen aus Zellen, diese wiederum aus Elementen (Atomen) und, gemäß der bekannten String Theorie, ist der Grundbaustein jedes natürlichen Elements ein vibrierender Strang Energie.



Auch haben deine Gedanken und Gefühle eine vibrierende Frequenz, die deine Realität erschafft. Es gibt einige Weisheits-Lehren, die davon sprechen, wie deine innere Welt deine äußere beeinflusst. Wenn du also etwas anderes erleben willst, musst du deine Vibration verändern.

Aber was heißt es, sich in hoher Vibration zu befinden?

Hohe Vibration – Ermutigende Gedanken, niedrige Vibration – Entmutigende Gedanken

Wenn du deine Vibration erhöhst, resonierst du mit einer höheren Frequenz und bist mit deinem wahren Selbst verbunden. Dein Denken ist klar, positiv und fokussiert.

Stell dir vor, du bist wie die Saite einer Geige, und der Bogen repräsentiert deine Gedanken. Wenn der Bogen die Saite in die richtige Schwingung versetzt, ergibt das ein wunderbares Geräusch. Aber wenn die Schwingung nicht harmonisch ist, ergibt es ein Geräusch, das niemand lange erträgt.

Wenn du positiv denkst, schwingst du auf einer höheren Frequenz, weil dein ganzer Körper sich gut anfühlt und positive Gefühle wie Begeisterung, Vorfreude und Fröhlichkeit werden zur Norm. Aufgrund dieser Analogie lässt sich sagen, deine Gedanken tragen einen wesentlich Teil zu deiner Schwingung bei (in beide Richtungen).

Der menschliche Verstand ist wie ein Affe, der von einem Gedankenbaum zum anderen hüpfte, und aufgrund unserer komplexen Gedanken-Netze, ziehen wir am Ende unterschiedlichste Energien an, die unser Energielevel runterziehen.

Um dich in einer hohen Schwingung zu befinden, solltest du vor allem positive Dinge denken, die zur Expansion positive Energie in deinem Körper führen und negative Gedanken vermeiden, um die Möglichkeit einer niedrigen Schwingung schon an der Wurzel auszureißen.

Nichtsdestotrotz, wie ich bereits sagte, die Wahl deiner eigenen Musik ist deine Wahl und hier sind ein paar Wege, wie du zu deiner eigenen hohen Frequenz finden kannst.

Liebe dich selbst

Die erste Hürde, die dich daran hindert, in einer hohen/fröhlichen Frequenz zu schwingen, ist deine Idee von dir selbst. Solange du in deinem Kopf dieses Bild von dir hast, wirst du nie in der Lage sein, dich selbst bedingungslos zu lieben.

Du wirst niemals wissen, dass das Leben so viel größer ist als die Frage nach dürr oder übergewichtig, dunkel oder hell, Bauchmuskeln oder keine Bauchmuskeln. Erst wenn du Schuld oder Stolz gehen lässt, die dir wie Monster den Weg zu dir selbst versperren, wirst du verstehen, dass Schönheit nichts mit Bedingungen zu tun hat. Du bist mit einer wunderschönen Seele geboren.

„Den wichtigsten Teil der Schönheit kann kein Foto wiedergeben.“ – Francis Bacon

Perspektive ist nur eine Frage der Wahrnehmung

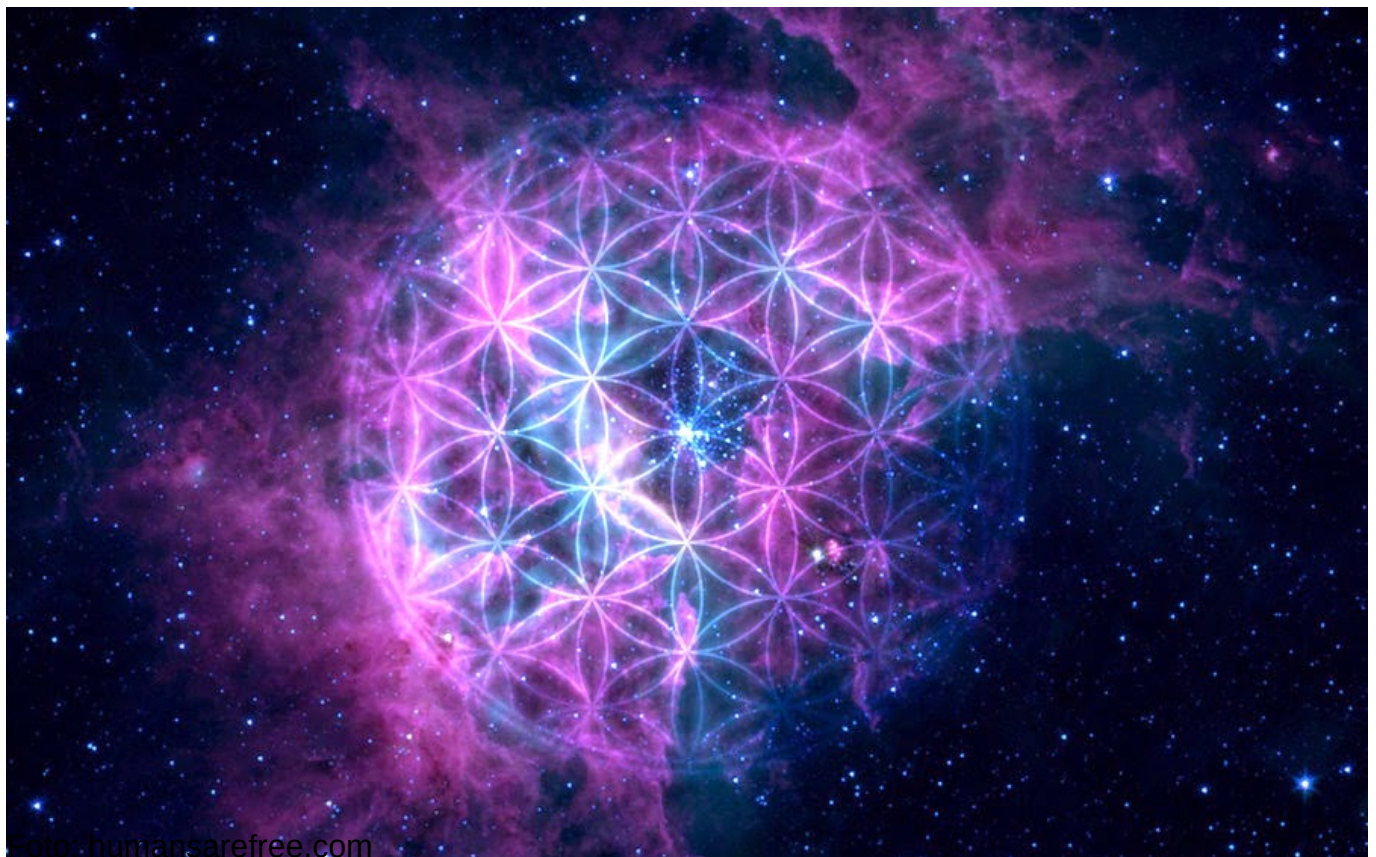
“Verändere die Art und Weise wie du die Dinge siehst, und die Dinge die du siehst, verändern sich.“ – Wayne W. Dyer

Die Welt von einer Reihe von Standpunkten aus zu betrachten, die dir von klein auf eingetrichtert wurden, ist, als würdest du jeden Tag die gleichen, schmutzigen, ungewaschenen

Sachen tragen. Wir sind nicht bereit, die Situationen aus dem 360° Blickwinkel eines Engels zu betrachten, was sich negativ auf die Ausdehnung des Geistes auswirkt.

Die Fähigkeit des Geistes, sich auszudehnen, ist unermesslich. Und die meisten unserer Sorgen und Probleme beziehen sich auf unsere Unfähigkeit, Veränderungen zu akzeptieren, wo doch das einzig Beständige der Wandel ist! Wir fürchten uns vor Veränderung, weil unsere Selbst-Wahrnehmung ein unerschütterliches Fundament gelegt hat, und unser Ego Probleme damit hat, es zu durchbrechen.

Aber die Veränderung wartet nicht darauf, dass sich unsere Selbst-Wahrnehmung anpasst. Sie ist einfach da, und es liegt an uns, sie zu erkennen und mit offenen Armen zu empfangen. Lass nicht zu, dass deine vernebelte Wahrnehmung der Materie dich in Schwierigkeiten bringt und deine Schwingung mindert.



Bringe dich täglich selbst wieder auf Kurs

“Die Menschen beschwerten sich oft darüber, dass Motivation nie lange anhält. Nun, das tut baden für gewöhnlich auch nicht, deshalb empfehlen wir es täglich.“ – Zig Ziglar

Du brauchst täglich Nahrung um zu überleben. Und es ist auch nicht so, dass du die Menge an Nahrung, die du für eine Woche benötigst, an einem Tag zu dir nehmen könntest. Dein Geist funktioniert auf ähnliche Weise. Du musst heute nicht auf der gleichen Energie-Ebene funktionieren wie gestern.

Sei darum bemüht, dich jeden Tag mental zu entwickeln. Entscheide dich für eine Innenschau und Diagnose. Ein Gedanke der dich gestern zum Straucheln gebracht hat, muss es nicht auch

heute tun.

Daher, beginne von Neuem. Lass die Situation gehen. Fühl dich verletztlich, und finde deine Stärke in dieser Verletzlichkeit.

Verbleibe nicht in einem ungesunden Geisteszustand

Nichts ist gekommen um zu bleiben! Nicht einmal dein ungesunder Geisteszustand. Denn deine wahre Natur ist es, glücklich zu sein. Verschwende deine Zeit nicht damit, in negativen Emotionen zu verharren, weil du nicht in der Lage bist diese zu kontrollieren. Nichts kann kontrolliert werden.

Trübsal blasen trägt nur noch weiter zum Problem bei, in dem es deine Schwingung senkt. Wenn du dich also von deiner Gegenwart demotiviert fühlst, denke daran, dass nichts für immer ist.

Wenn du aber erst einmal den Versuch unternimmst, deine trübsinnigen Gedanken zu verändern, wirst du schnell den Mut finden, deine Situation zu verändern und Frieden zu finden.

„Und wenn der Sturm erst einmal vorüber ist, wirst du dich nicht erinnern, wie du es hindurch geschafft hast, wie du es geschafft hast zu überleben. Du wirst dir tatsächlich nicht einmal sicher sein, dass der Sturm vorbei ist. Aber eins ist sicher, wenn du aus dem Sturm wieder auftauchst, wirst du nicht dieselbe Person sein wie davor. Das ist es, was den Sturm ausmacht.“ – Haruki Murakami

Sei vorurteilsfrei

Befreie dich selbst von Bewertung und Vergleich. Wenn du die Notwendigkeit gehen lässt, irgendwen zu vergleichen und zu bewerten, sogar jene die es mit dir tun, wirst du merken, wie es zu einem Paradigmenwechsel in deinen Gedankenstrukturen kommt.

All die Urteile und Vergleiche verstopfen deine Gedanken, und führen dich nicht an einen besseren Ort, im Gegenteil, sie führen dich von dir weg. Du weißt wer du bist und sein willst.

Wenn du als davon ablässt, wirst du ein andauerndes Gefühl des Friedens in dir wahrnehmen können. Und die Notwendigkeit, woanders nach Bestätigung zu suchen wird verschwunden sein.

Ist dieser Weg einmal eingeschlagen, gibt es kein Zurück, weil du jeden Tag eine höhere Schwingung erreichst und das Leben durch dich hindurch fließt ohne Gegenwehr von deiner Seite.

“ Lass von dem Gedanken ab, jemand werden zu wollen, du bist bereits ein Meisterstück. Du kannst dich nicht verbessern. Du musst nur sein, wer du bist, es wissen, es realisieren.“ Osho

Anmerkung: Weitere interessante Gedanken dazu gibt es zum Beispiel [hier](#).