Finde dein Glück, indem du diese 15 Dinge aufgibst

geschrieben von L Luminita D. Saviuc, gefunden auf bodymindsoulspirit, übersetzt von Plejade

Hier ist eine Liste von 15 Dingen, die, wenn du sie aufgibst, dein Leben um einiges einfacher und weitaus glücklicher machen. Wir halten an so vielen Dingen fest, die uns jede Menge Schmerz, Stress und Leiden bescheren – und anstatt sie loszulassen, anstatt uns zu erlauben, stressfrei und glücklich zu sein – hängen wir an ihnen fest. Beenden wir dies! Von heute an werden wir all diese Dinge aufgeben, die uns nicht länger mehr dienen und die Veränderung annehmen. Fertig? Los geht's:

1. Gib es auf, immer Recht haben zu wollen

Es gibt so viele unter uns, die können es nicht ertragen, sich vorzustellen, es wäre etwas falsch an ihnen oder sie lägen falsch – sie wollen immer recht haben/ richtig sein – sogar mit dem Risiko, dass großartige Beziehungen in die Brüche gehen oder ein großes Ausmaß an Stress und Leid für uns und die anderen verursacht wird. Das ist es einfach nicht wert. Wann immer ihr den Drang verspürt, euch in einen Kampf zu verstricken darüber, wer Recht hat und wer Unrecht, dann stellt euch diese Frage:

„Möchte ich lieber Recht haben oder lieber gütig sein?“ Wayne Dyer

Welchen Unterschied macht das? Ist euer Ego wirklich so groß…

2. Gib dein Verlangen nach Kontrolle auf

Sei gewillt, dein Verlangen aufzugeben, immer die Kontrolle über alles haben zu wollen, was dir und um dich herum geschieht – Situationen, Anlässe, Menschen, usw. Ob es nun geliebte Menschen sind, Arbeitskollegen oder einfach nur Fremde, die dir auf der Straße begegnen – erlaube ihnen, zu sein. Erlaube allem und jedem so zu sein, wie er/es ist und du wirst sehen, wie viel besser du dich damit fühlen wirst.

„Durch Gehenlassen erledigt sich alles. Die Welt wird gewonnen von jenen, die es laufen lassen. Doch wenn du immer wieder versuchst und versuchst, dann ist die Welt jenseits davon, gewonnen zu werden.“ Lao Tzu

3. Gib Schuldzuweisungen auf

Gib dein Bedürfnis auf, anderen die Schuld zu geben, für alles was dir widerfährt oder du nicht hast, was du fühlst oder was du nicht fühlst. Höre auf, deine Kraft zu verschwenden und übernimm die Verantwortung für dein Leben.

4. Gib dein kontraproduktives Selbstgespräch auf

Meine Güte! Wie viele Menschen verletzen sich selbst aufgrund ihrer negativen, belastenden und immer wieder kontraproduktiven Einstellung. Glaube nicht alles, was dein Verstand dir erzählt – besonders, wenn es negativ und kontraproduktiv ist. Du bist besser als das.

„Der Verstand ist ein prima Instrument, wenn er richtig benutzt wird. Falsch benutzt jedoch wirkt er sehr zerstörerisch.“ Eckhart Tolle

5. Gib deine begrenzten Glaubenssätze auf …

…über das, was du tun kannst oder nicht, über das, was möglich oder unmöglich ist. Von jetzt an wirst du nicht länger mehr deinen begrenzten Glaubenssätzen erlauben, dich am falschen Platz festkleben zu lassen. Spreize deine Flügel und fliege!

„Ein Glaubenssatz ist keine Vorstellung, die vom Verstand festgehalten wird, es ist eine Vorstellung, die den Verstand festhält“. Elly Roselle

6. Gib das Jammern auf

Gib dein fortwährendes Verlangen auf, dich über so viele, viele, vieeeeele Dinge zu beschweren – Menschen, Situationen, Anlässe, die dich unglücklich, traurig und depressiv machen. Keiner kann dich unglücklich machen, keine Situation kann dich traurig machen oder elend fühlen lassen, solange du es nicht erlaubst. Es ist nicht die Situation, die solche Gefühle in dir hervorruft, sondern deine Entscheidung, wie du sie betrachten willst. Unterschätze niemals die Kraft des positiven Denkens.

7. Gib den Luxus zu kritisieren auf

Gib dein Verlangen auf, Dinge zu kritisieren, Anlässe oder Menschen, die anders sind als du/deine. Wir sind alle verschieden, sind aber doch alle letztendlich gleich. Wir alle möchten glücklich sein, lieben, geliebt und verstanden werden. Wir alle haben Bedürfnisse und Wünsche.

8. Gib dein Verlangen auf, andere beeindrucken zu wollen

Hör auf damit, mit aller Gewalt etwas sein zu wollen, was du gar nicht bist, um wie andere zu sein. Das klappt so nicht. In dem Moment, in dem du aufhörst, unbedingt etwas darstellen zu wollen, was du gar nicht bist, nimmst du alle deine Masken ab. In dem Moment, in dem du dein wahres Ich akzeptierst und annimmst, wirst du Menschen finden, die du ohne Bemühen anziehst.

9. Gib deinen Widerstand auf, dich zu ändern

Veränderung ist gut. Veränderung wird dir helfen, von A nach B zu kommen. Veränderung wird dir helfen, dein Leben zu verbessern und ebenso das Leben der anderen um dich herum. Folge deinem Glück, umarme die Veränderung – und widersetze dich ihr nicht.

„Folge deinem Glück und das Universum wird dir Türen öffnen, wo vorher nur Mauern waren.“ Joseph Campbell

10. Gib es auf, zu etikettieren

Hör auf damit, jenen Dingen, Menschen oder Anlässen ein Etikett anzuheften, die du nicht verstehst, die du als verrückt oder verschieden ansiehst und versuche, nach und nach einen offenen Geist zu bekommen. Der Geist funktioniert nur, wenn er aufgeschlossen ist.

„Die höchste Form von Ignoranz ist, wenn du etwas zurückweist, wovon du keine Ahnung hast.“ Wayne Dyer

11. Gib deine Ängste auf

Angst ist einfach nur eine Illusion. Sie existiert nicht – du hast sie erschaffen. Es ist alles nur in deinem Verstand. Korrigiere dein Inneres und das Äußere wird sich richten.

„Das einzige, was wir zu fürchten haben, ist die Furcht selbst.“ Franklin D. Roosevelt

12. Gib deine Entschuldigungen auf

Schicke sie ihre Bündel packen und sag ihnen, sie sind gefeuert. Du brauchst sie nicht mehr länger. So viele Male grenzen wir uns selbst ein, weil wir so viele Entschuldigungen gebrauchen. Anstatt zu wachsen und daran zu arbeiten, uns und unser Leben zu verbessern, stecken wir fest, lügen uns selbst an, nutzen alle Arten von Entschuldigungen – Entschuldigungen, die zu 99,9 % nicht einmal real sind.

13. Gib die Vergangenheit auf

Ich weiß, ich weiß, es ist schwer. Besonders, wenn die Vergangenheit so viel besser ausschaut als die Gegenwart und die Zukunft so angstmachend aussieht, doch du musst die Tatsache berücksichtigen, dass der gegenwärtige Moment alles ist, was du hast und immer haben wirst. Die Vergangenheit, nach der du dich jetzt sehnst – die Vergangenheit, von der du jetzt träumst – wurde von dir ignoriert, als sie präsent war. Hör auf, dich selbst zu täuschen. Sei gegenwärtig in allem, was du tust und genieße das Leben. Im Grunde genommen ist das Leben nichts als eine Reise und keine Zielsetzung. Habe eine klare Vision für die Zukunft, bereite dich vor, doch sei stets im Hier und Jetzt.

14. Gib Anhaftungen auf

Dies ist ein Konzept, das für die meisten von uns so schwer anzugehen ist, ja, ich muss euch sagen, das war es auch für mich (und ist es immer noch), doch es ist nicht unmöglich. Du wirst mit der Zeit und der Praxis immer besser darin. In dem Moment, in dem du dich von allen Dingen loslöst (dies bedeutet allerdings nicht, dass du die Liebe für sie aufgibst) – denn Liebe und Anhaftung haben nichts zu tun miteinander. Anhaftung kommt von einem Ort der Angst, während Liebe… nun, wahre Liebe ist rein, freundlich und selbstlos, wo also Liebe ist, kann keine Angst herrschen, und deswegen können Anhaftung und Liebe nicht koexistieren), wirst du so voll des Friedens, so tolerant, so freundlich und so voll heiterer Gelassenheit. Du gelangst dahin, wo du fähig sein wirst, alle Dinge zu verstehen, sogar ohne dass du das versuchen musst. Ein Zustand, der mit Worten nicht zu beschreiben ist.

15. Gib es auf, dein Leben nach den Erwartungen der Anderen zu führen

Soo viele Menschen führen ein Leben, das eigentlich gar nicht ihres ist. Sie führen ein Leben nach dem, was andere denken, dass es das Beste für sie sei. Sie leben ihr Leben gemäß dem, was ihre Eltern denken, dass es für sie das Beste sei oder ihre Freunde, ihre Feinde und ihre Lehrer, ihre Regierung und die Medien. Sie ignorieren ihre innere Stimme, ihren inneren Ruf. Sie sind so damit beschäftigt, jedem zu gefallen, nach den Erwartungen, die andere an sie haben, zu leben, dass sie die Kontrolle über ihr Leben verlieren. Sie vergessen, was sie glücklich macht, was sie wollen, was sie brauchen… und möglicherweise vergessen sie sich sogar darüber. Du hast ein Leben – dieses eine gerade jetzt – du musst es leben, es besitzen und lass dich ganz besonders durch die Meinung anderer Menschen nicht von deinem Weg ablenken.