

Nimm dir Zeit für die Selbstheilung ~ Eric Raines ~ 9. Juli 2019

gefunden auf [TheEarthPlan](#)



Quelle: [Unleashing Natural Humanity](#)

Die meisten Menschen in unserer Gesellschaft behaupten, „keine Zeit“ für die Vervollkommnung, die Hobbys oder das Selbstwachstum zu haben, obwohl es in der Tat nicht die Zeit ist, die das eigentliche Problem darstellt, sondern die Angst- und Kampf- oder Fluchtprogramme, die in einem Moment der Nicht-Zerstreuung an die Oberfläche springen.

Da die Hektik und die Plackerei, in unserem Leben Schritt zu halten, zur einzigen Ablenkung werden von all der Sorge, dem Schmerz oder einfach nur dem Kopf über Wasser halten, gibt es immer dann genug Entspannung, wenn wir einen Moment der Klarheit finden, ein im-Moment-sein oder im-Frieden-sein, um damit zu beginnen, diese schweren Programme / Energien im Körper freizugeben.

Oftmals, wenn wir giftige Emotionen freisetzen, spüren wir diese losgelassenen Emotionen. Dies wird als Herxheimer-Reaktion bezeichnet und findet extrem häufig statt.

Leider programmiert dies die Leute dazu, zu glauben, dass, wenn sie sich herunterfahren, sie mit all dem überlastet werden, was sie zu vermeiden versuchen, so dass die nichtendende Taskmaster-Peitsche die Norm wird.

Indem wir uns in dieses Unbehagen hineinbegeben, indem wir es wirklich aufrechterhalten und nachfühlen, können wir diese giftigen Emotionen leicht verarbeiten und bereinigen, einen Raum des Friedens finden, in dem wir auf die Welt antworten können, statt auf sie zu reagieren.

Nimm dir etwas Zeit für dich. Tue etwas, mit dem du in dem Moment wirklich mitfühlst.

Magie leitet sich nur aus dem Jetzt ab. Wenn alles, was du tust, nur darin besteht, vor *dann* wegzulaufen, wird das *jetzt* zu einem Ort, vor dem du dich verstecken wirst, den du vermeidest.

Wenn du bemerkst, wie dir beklommen zumute wird oder du ängstlich bist bei dem Gedanken, mit dir selbst allein zu sein, ohne Ablenkung, nun, dann du hast einen erstaunlich offensichtlichen Raum, um mit der Selbstheilung zu beginnen.

Lehne dich hinein.