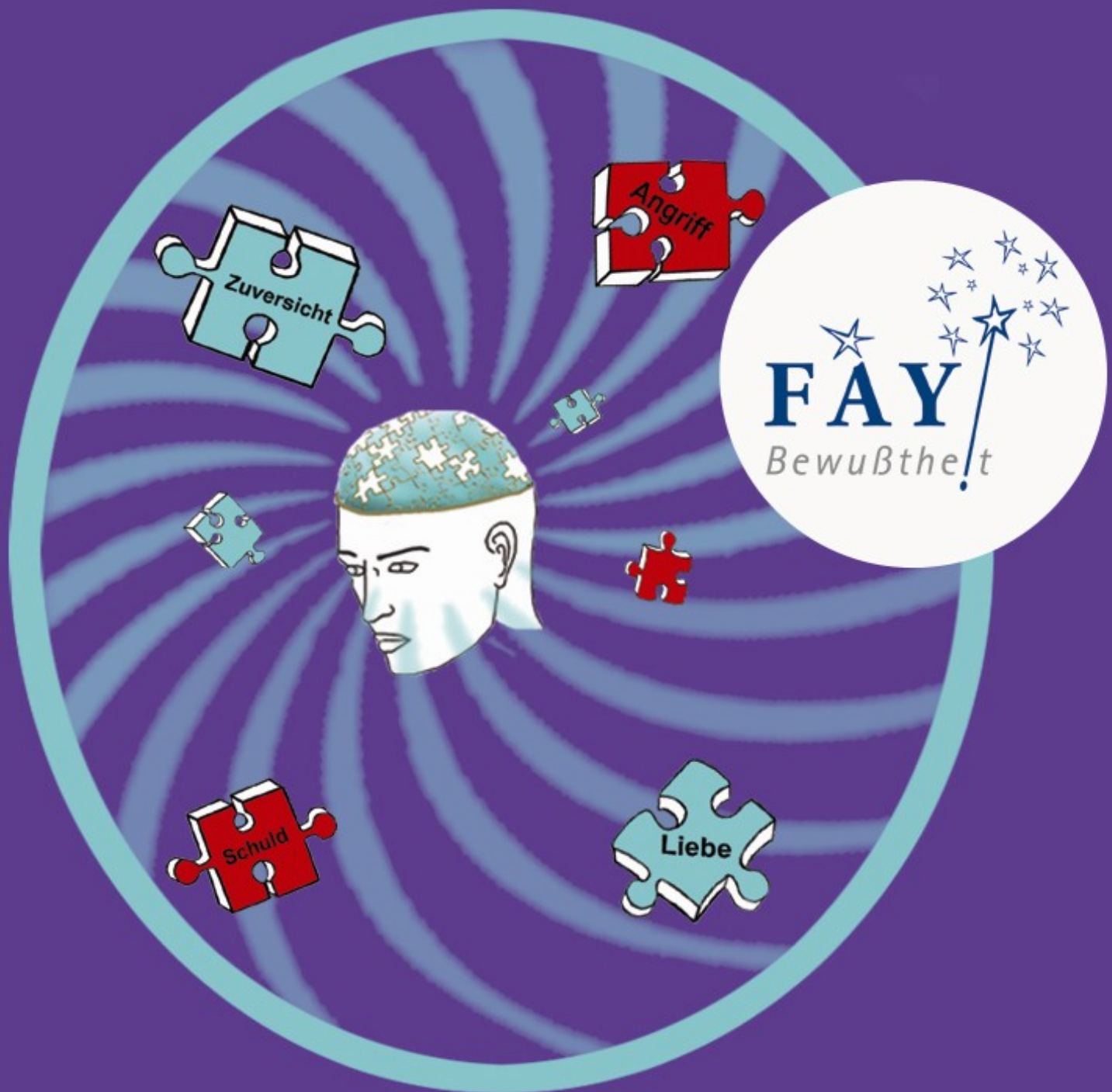


Wie Du krankmachende Gedanken abstellst



Gedankenhygiene
Neuordnung deines Bewusstseins

mit Katalin Fáy

Wie du deine krankmachenden Gedanken abstellst

Gedankenhygiene – Neuordnung deines Bewusstseins

Dieser Vorgang ist vergleichbar mit der Reorganisation der Festplatte deines Computers. Alle Informationen und Daten werden neu geordnet.

Solche die nicht mehr benötigt und die nicht mehr dienlich sind werden gelöscht. Ich stelle dir eine Technik der Reorganisation deines Bewusstseins vor.

Sie kann zu jeder Zeit angewendet werden, sie wird nach ausreichender Übung, sogar vollkommen automatisch im Hintergrund deines Bewusstseins ablaufen. Es geht bei dieser Technik darum, jeden Gedanken der einschränkend und disharmonisch – also nicht dienlich ist – zu löschen.

Die Gedanken die von großer Bedeutung sind, also dienlich sind, sollten bevorzugt realisiert werden. Mit Gefühlen ist ebenso zu verfahren.

Und so funktioniert die Technik:

Der erste Schritt ist, dass du dein Bewusstsein auf Beobachtung - auf Wahrnehmung umstellst.

Dies geschieht vollkommen zwanglos. Einfach durch deine Absicht. Also durch deinen Willensausdruck. Du beobachtest und nimmst einfach völlig bewusst alles wahr, was in deinem Bewusstsein auftaucht. Du schaust alles ganz gelassen und liebevoll an.

Jeden Gedanken, jedes Gefühl – ohne diese zu be- oder zu verurteilen!
Zum Beispiel: das ist gut oder das ist schlecht.

Aber du entscheidest welcher Gedanke und welches Gefühl dein Leben bereichern soll bzw. was du in der Zukunft verwirklicht haben möchtest.

Wenn du ausreichend übst, wird das Beobachten ganz selbstverständlich. Es fällt dir ganz leicht, deine Gedanken und Gefühle zu erkennen, sie zu durchschauen und damit neu zu ordnen.

Nachdem du dich auf das Beobachten bzw. auf das Wahrnehmen eingestellt hast und die ersten Gedanken auftauchen, triffst du eine Entscheidung:

Zum Beispiel.: Dieser Gedanke soll gelöscht werden.

In diesem Fall machst du symbolisch ein weißes Kreuz über diesen Gedanken. Du markierst ihn also. Damit gibst du deinem Unterbewusstsein den Auftrag, diesen Gedanken sofort oder bei der nächsten Gelegenheit aus deinem Energiefeld zu entfernen.

Gedanken die du realisieren möchtest, markierst du symbolisch mit einem weißen Unterstrich. Damit signalisierst du deinem Unterbewusstsein, dass dieser Gedanke verwirklicht und ins Schöpferbewusstsein weitergehen soll. Sollte einmal kein Gedanke oder Gefühl da sein, beobachtest du einfach die Stille bzw. die Leere.

Um diesen Zustand der Leere zu erreichen, bemühen sich viele Meditierende vergeblich.

(Gedanken und Gefühle kannst du auch räumlich sortieren, wenn es dir lieber ist! Zum Beispiel, dass du die "förderlichen" in deinen Glücksgarten setzt, wie Blumen, Zwiebeln oder Pflanzen, die du in die Erde setzt, wo sie dann wachsen, blühen und reiche Früchte bringen können. Die "hindernde" nimmst du und wirfst sie ins heilige Feuer, wo sie verbrannt und damit neutralisiert werden.)

Diese Übung machst du, wann immer du Lust dazu hast. In der Straßenbahn zum Beispiel, bei der Hausarbeit oder beim Autofahren. Dieser CD hilft dir, dass du dich nicht in den Gedanken verlierst, das Beobachten vergisst und damit wertvolle Zeit verstreicht. Daher werde ich dich in regelmäßigen Abständen an das Beobachten erinnern.

Ich empfehle dir diese Übung regelmäßig zu praktizieren. Zu Beginn der Übung erfolgt die Programmierung und Markierung deiner Gedanken und Gefühle.

Damit weist du dein Unterbewusstsein an, wie es reagieren soll. Es ist eine Art Selbstsuggestion und entscheidend für die Wirksamkeit der Technik.

Nur noch ein letzter Hinweis: Natürlich musst du nicht jeden Gedanken markieren, nur die die auffällig sind.

Und ich betone noch einmal: Deine neutrale Haltung gegenüber jeden Gedanken ist sehr wichtig. Wenn du welche mit dem Löschesymbol markierst, heißt es nicht dass du diese ablehnst, sondern dass du einfach neu sortierst, wie bei einem Puzzlespiel. Du spielst freudvoll und neutral, wie ein Göttliches Kind, das du in Wirklichkeit bist!

Spiele einfach Puzzle. Wie heißt dein Puzzle?

Wie lautet der Haupttitel deines Lebens?

Jeder Gedanke ist ein Puzzleteil. Das eine passt zu deinem Titelbild und das andere nicht. Wenn zum Beispiel dein Lebenspuzzle Freude, Fülle, Liebe heißt, suche die Gedanken, also die Puzzleteile heraus, die da hinein passen.

Diese markierst du dann mit einem Unterstrich.

Alle Gedanken die unpassend sind, markierst du mit einem Kreuz. (Du kennst ja das Symbol für Papierkorb!) Die brauchst du ja nicht zu deinem Puzzle. Du lehnt sie nicht ab als Solches und hast keine Angst vor denen, sondern stellst ganz einfach und neutral fest, dass diese unpassend sind. (Puzzleteile eines „Pferd-Puzzle“ passen ja nicht zum „Hase-Puzzle“ - nicht wahr?)

Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg bei deinem Bemühen um Gedankenhygiene!

Katalin Fáy

<http://www.dr-bewusst-sein.de>

P.S.: um unbewusste Programme aufzudecken benutze die [FilmWechsel® Methode!](#)