



Health Wealth Club
Die Perlen der Lebensqualität

„Wenn Du etwas bewegen willst, fange bei Dir an“

Vertrauen das Hörbuch

Vertrauen ist eine Eigenschaft mit der wir geboren werden. Ein kleines Kind kann und muss vertrauen, denn alleine hat es keine Überlebenschance. Unsere wirkliche und tiefe Wahrheit, die wir nur in uns selbst finden, lässt uns vertrauen.

Von frühester Kindheit an verfügen wir über das tiefe Uhr Vertrauen. Und wenn wir es heute nicht griffbereit haben ist es nur verschüttet. Du wirst auch gleich feststellen, warum das Vertrauen immer noch da ist und wie du darauf zugreifen kannst.

Erich Fromm hat es perfekt auf den Punkt gebracht. Nur wenn wir an uns selbst glauben können wir auch an andere glauben. Wir besitzen viel mehr Wissen als wir es uns durch Lesen, Zuhören oder Studieren erworben haben.

Wir wissen mehr, weil wir mehr sind. Ist es dir nicht auch schon einmal passiert, dass du von vorne hierher wusstest wie etwas ausgehen wird? Und du hast trotzdem anders gehandelt? Ein spannendes Konzept. Und wir alle handeln hin und wieder gegen unser inneres Wissen.

Denn unser inneres Wissen entstammt einem Bereich den wir nicht mit unserem Verstand greifen können. Aus der Sicht unseres Verstandes bewerten wir nach Zahlen, Daten und Fakten. Nach all dem was wir scheinbar wissen.

Und genau diese Bewertung liegt in einem Großteil der Fälle daneben. Genau genommen sogar in mehr als 90 Prozent aller Fälle. Denn mit dem Verstand erfassen wir nur einen kleinen Teil unseres wirklichen Wissens.

Und das meiste was wir mit dem Verstand erfassen ist dann auch noch stark mit unseren Emotionen verbunden. So haben wir zum Beispiel schlechte Erfahrungen mit einem oder zwei Partnern gemacht und scheinen dann zu wissen, dass kein Verlass auf das andere Geschlecht ist. Dieses Wissen rufen wir über den Verstand ab. In Wirklichkeit entspricht es aber nicht den Tatsachen, sondern nur unserer aktuellen Wahrnehmung der Welt da draußen.

Und du kennst sicher die Definition unseres Unterbewusstseins. Alle Informationen, die dir jemals begegnet sind, liegen deinem Unterbewusstsein als Information vor. Das Unterbewusstsein ist unbegrenzt speicherfähig. So sorgt dein Unterbewusstsein zum Beispiel auch dafür,

dass deine körperlichen Aktivitäten perfekt ablaufen. Dein Nervensystem, die Leber, Magen und Darm, sie alle werden unterbewusst gesteuert.

Du benötigst keinen einzigen bewussten Gedanken, um regelmäßig ein und auszuatmen oder um deinen Herzschlag zu kontrollieren. Und neben diesem

weitgehend bekannten "Unterbewusstsein" verfügen wir auch über ein sogenanntes "Überbewusstsein".

Das Überbewusstsein wird oft als geheimnisvolle Kraft bezeichnet. In spirituellen Kreisen wird von einem höheren oder göttlichen Geist gesprochen.

In Wirklichkeit ist diese Kraft aber gar nicht so geheimnisvoll, denn jeder von uns besitzt diese Kraft. Denn ganz gleich wie wir unser Überbewusstsein bezeichnen, es hat doch immer etwas mit uns zu tun. Wenn wir feststellen, dass unser Überbewusstsein immer präsent ist, dass unser Überbewusstsein eine wahrhaft höhere Energie ist die nach eigenen Gesetzen hinter den Kulissen waltet, ist es einfach dem Überbewusstsein zu vertrauen.

Wir bemerkten nach einiger Zeit, dass wir einfach ein Teil dieser Energie sind. Und sobald wir beginnen zu vertrauen, ist es schlicht egal, ob wir von mir oder von anderen sprechen. Denn unser Überbewusstsein steht im wahrsten Sinne des Wortes über den Dingen, quasi wortwörtlich über uns. Deshalb sprechen wir auch von Überbewusstsein.

Um die Perspektive zu verdeutlichen stell dir einen Frosch vor der in einem Teich sitzt. Da reden wir von einem kleinen, überschaubaren Bereich der Welt.

Es handelt sich um eine Wahrnehmung die nur wenig Überblick über die großen Zusammenhänge ermöglicht. Der Verstand, das Bewusstsein, ist der Frosch im Teich. Und jetzt stell dir vor du fliegst in 100 Meter Höhe in einem Ballon über diesen Teich.

Dann bekommst du ein Bild für dein Überbewusstsein. Es ist immer noch der gleiche Teich. Es ist immer noch der gleiche Frosch. Mit dem Unterschied, dass du nun die Zusammenhänge aus 100 Meter Höhe überblicken kannst. Du siehst die Landschaft in die der Teich eingebettet ist. Du kannst die anderen Tiere sehen. Du siehst die Größe des Teiches. Du siehst sogar schon, was Wetter in der Ferne herrscht und vieles mehr.

Wenn du diese Perspektive erreichst, bist du locker. Wir könnten auch sagen, du vertraust. Doch wie kommst du in diese Perspektive für dich, für dein Leben? Um das Überbewusstsein anzuzapfen, ist es nötig die Verbindung zu unserem Herzen zu stärken.

Unser Überbewusstsein ist direkt mit unserem Herzen verbunden. Das heißt, unser wirkliches, tiefes Vertrauen findet sich in der Intelligenz unseres Herzens. Um diese Intelligenz zu aktivieren ist der erste Schritt, unser bewusstes Ego, unser bewusstes Ich zu erkennen.

Du musst dir darüber klar werden, dass du mit dem Verstand in der Froschperspektive unterwegs bist. Wenn wir von Selbstvertrauen sprechen meinen wir in den meisten Fällen unser bewusstes Ego. Wir vertrauen uns zum Beispiel, weil wir eine bestimmte Fähigkeit erworben haben.

Wir können gut mit Holz arbeiten oder wir sind kommunikativ gut geschult, sodass wir in diesem Bereich Vertrauen aufbauen. Dieses Selbstvertrauen bringt uns allerdings nicht wirklich weit, da es auf der Basis unseres begrenzten Denkens entstanden ist, der Froschperspektive. Erst wenn wir den Zugriff auf unser Überbewusstsein aktivieren können, wird das bewusste Denken in den Hintergrund rücken.

Und wir werden immer noch Vertrauen über die gleichen Fähigkeiten aufbauen. Doch jetzt verstehen wir vielleicht, warum diese Fähigkeit für eine größere Welt interessant ist. Wofür sind unsere Fähigkeiten wirklich gut? Womit und wem können wir mit dieser Fähigkeit dienen?

Die Frage ist wie schnell und effizient wir zu der intuitiven Weisheit unseres Überbewusstseins Kontakt aufnehmen können. Der Kontakt zum Überbewusstsein ist ein natürlicher Zustand. Wie am Anfang erwähnt, sind wir als Kinder mit diesem Vertrauen sehr regelmäßig unterwegs. Dieses Grundsatzverhalten wird dann durch Erfahrungen verändert.

Und interessanterweise bekommen wir den Zugang zu unserem Vertrauen auch nur durch Erfahrungen wieder zurück. Wir sind als Kinder voller Vertrauen. Dann verlieren wir dieses Vertrauen durch Erfahrungen und irgendwann in späteren Jahren gewinnen wir es meistens wieder zurück.

Wie schnell kommst du aber wieder zu deinem Urvertrauen? Die Antwort auf diese Frage entscheidet darüber wie locker du lebst. Das heißt im Klartext wir schenken unserer eigenen Erfahrung die volle Aufmerksamkeit. Die Ratschläge eines Buches, die Ratschläge von Lehrern oder ideologischen Ausrichtungen können bestenfalls als Krücke dienen.

Und damit meine ich nicht, dass ein Lehrer oder ein Buch nicht beachtenswert wären. Warum sollten wir unnötig Zeit damit verbringen uns eine Fähigkeit im Alleingang anzueignen, wenn uns ein Lehrer dabei hilfreich zur Seite stehen kann? Wenn du zum Beispiel das Golfspiel erlernen möchtest könntest du natürlich alles selbst erforschen. Das würde dich eine Menge Zeit kosten und vielleicht würdest du dir auch Dinge angewöhnen die ein gutes Spiel verhindern.

Hier macht der Einsatz eines Lehrers oder eines Trainingsbuches wirklich Sinn, denn wir greifen in diesem Fall auf den Erfahrungsschatz eines anderen zurück der das Spiel bereits beherrscht. Doch wenn du im Golfspiel wirklich gut werden möchtest, und ich meine damit wirklich, wirklich, wirklich gut, führt kein Weg daran vorbei, dass du Dir selbst vertraust. Du musst deiner tiefen Eingebung, deiner Intuition und deinen Entscheidungen vertrauen.

Und genau wie beim Golfspiel ist es mit den Gesetzen des Lebens. Es macht Sinn das du dich mit diesen Gesetzen beschäftigst. Doch wirklich interessant werden diese Gesetze erst, wenn du sie in dein Leben integrierst, wenn du dir vertraust. Und da sind wir bei einem weiteren, sehr provokanten Thema.

Je mehr wir uns selbst vertrauen, desto stärker sind wir mit unserer eigenen Weisheit verbunden. Wir stehen in Kontakt mit unserem Überbewusstsein. Und das Überbewusstsein verfügt über eine hohe Ordnung, die sich durch Weisheit und Liebe auszeichnet.

Sobald du diese Anbindung in deinem Leben installierst wirst du viel weniger Angst und Bedrückung verspüren, weil du sowieso weißt, dass alles gut ist, so wie es ist.

Dieses Selbstvertrauen bringt auch eine Bereitschaft mit sich Fehler zu machen. Wenn du nicht bereit bist Fehler zu machen, kannst du keine Erfahrungen machen, wenn du keine Erfahrungen machst, ist der Aufbau deines Vertrauens blockiert. Denn das Vertrauen entsteht ausschließlich aus deinen Erfahrungen, genauso wie du dein Vertrauen damals über die Erfahrungen deiner Entwicklung verloren hast. Mit jeder Herausforderung wirst du lernen und dich weiterentwickeln. Es gibt einen wunderschönen Spruch:

Dieser Spruch heißt, wir leben vorwärts, um unser Leben rückwärts zu verstehen. Je mehr Erfahrungen du sammelst, desto mehr werden deine Augen für den gegenwärtigen Stand deines Vertrauens geöffnet. Wenn du dir stärker vertraust, richtest du dich mehr nach den geistigen Gesetzen aus.

Und du brauchst immer weniger Hinweise von außen, um dein Leben auf die Spur zu bekommen. Hierzu eine spannende Sichtweise zum Thema Trainer, Lehrer und

Ideologien. Alan Watts hat dazu einmal gesagt: "Hütet euch vor Lehrern die euch die Taschen leeren und euch dann die eigene Geldbörse verkaufen".

So krass und provokant das auch klingen mag, aber kein Lehrer, kein Trainer und keine Ideologie kann etwas anderes tun. Alle Weisheit liegt in dir.

Es kann dir niemand etwas geben, was du nicht schon hattest. Ein Lehrer, ein Trainer oder eine Ideologie kann dir ausschließlich Zeit sparen. Und was uns viel Zeit spart, ist viel Geld wert.

Was uns wenig Zeit spart, ist wenig Geld wert. So einfach ist das. Wenn dir wirklich klar bist das du der einzige bist, der dein Leben in der Hand hat vertraust du dir auch. Sicher kennst du den Ausspruch "Gottes Wege sind unerforschlich". Wenn du dieser tiefen Weisheit des Universums vertraust hast du tatsächlich alles im Griff. Es handelt sich einfach um den Glauben, dass alles zum Besten ist, dass alles gut ist so wie es ist.

Fühle dich als Kind und du weißt, wie dieses geniale Urvertrauen dein Leben wirklich sicherer macht. Bist du mutig genug jeden Augenblick als das Beste anzuerkennen, was du haben kannst? Wenn du diesen Mut aufbringst, wirst du sicher genug sein, um unsicher zu sein.

Ich möchte diesen schönen Satz noch einmal wiederholen. Wenn du den Mut aufbringst, den Augenblick als das Beste anzuerkennen, wirst du sicher genug sein, um unsicher zu sein. Und du wirst feststellen, wenn Vertrauen, wenn Urvertrauen dein Leben durchdringt, dass Sicherheit nur in der Veränderung zu finden ist. Sei sicher genug, um unsicher zu sein. Mit diesem tiefen Vertrauen ist alles in deinem Leben gut. Und zwar genau so, wie es ist. Nochmal. Vertraue dir und du bist sicher genug, um unsicher zu sein.

Wie gehst Du jetzt mit diesem Hörbuch um? Ganz einfach.

Unsere Hörbücher bieten die Gelegenheit sein eigenes MINDSET zielgerichtet anzupassen.

Nachdem Du nun den Inhalt des Hörbuches kennst kannst Du entscheiden, ob du die Botschaft umsetzen willst oder nicht.

Mit der Neoos - Technologie kannst Du die Kernaussage des Hörbuches 10000 mal pro Stunde via Ultraschall an deine Zellen weitergeben. Lernen ist ja das bewusste Hören einer Information, gekoppelt an eine sehr hohe Wiederholungsrate des zu erlernenden Inhalts.

Bereits nach wenigen Tagen erkennst Du dann, dass Dein Verhalten zu mehr Win Win Denken und Handeln führt.

Genauso kannst DU mit Neoos in nur 3 Monate eine komplette Fremdsprache erlernen, wenn du es willst.

Ich wünsche Dir von Herzen viel Erfolg.