



Positives Tun



Anmerkungen zur aktuellen Situation auf unserer Welt

Was ist die wichtigste Investition, die wir Menschen machen können?

- ☺ Die Investition in unsere persönliche Weiterentwicklung, egal wie alt wir sind

Und was sind die wichtigsten Fragen?

- ☺ Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben, was liegt mir am Herzen, was sind meine Werte?
- ☺ Was ist der Sinn in meinem Leben, was ist meine Berufung...?

Wir stehen vor großen gesellschaftlichen Veränderungen:

Die Corona-Pandemie war der Startschuss, mit dem der Wandel in unserer Welt in diesem Jahrzehnt eingeläutet wurde. Nach diesem „Viren-Krieg“ dann der so traurige richtige Krieg in der Ukraine, der „Energie-Krieg“, die Inflation, die Umweltkrise... Genau jetzt ist es umso wichtiger, nicht in Angst und Passivität zu versinken, sondern sein Leben mit (Selbst-)Vertrauen in die Hand zu nehmen. Wie in allen „Kriegen“ ist es wichtig, diese als Herausforderung anzunehmen, denn jede „Veränderung“ bietet immer große Chancen, wenn wir wissen, worauf es jetzt ankommt. Wenn ich was verändern kann, dann tue ich es konsequent und umgehend, wenn ich es nicht verändern kann, dann kann ich es nur akzeptieren oder das „Spielfeld“ verlassen (Love it, leave it, change it).

Wir leben schon viele Jahre in Zeiten schneller und fundamentaler Veränderungen auf unserer Welt. Genau genommen „schliddern“ wir schon von 2008 bis heute von einer Krise in die nächste:

Finanzkrise, Euroschuldenkrise, Corona, richtiger Krieg, Energie-Krieg, Inflation. Und die größte und entscheidende Krise ist der Klimawandel.

Natürlich belastet auch mich all das, was sich in den letzten Jahren ereignet hat und macht uns tief traurig. Viele Menschen haben Angst, ja sogar Panik, sehen kaum noch einen Ausweg, haben zu sich und ihrem Leben immer weniger Vertrauen, tun sich schwer mit einer erfüllenden Zukunft.

Doch was passiert, wenn ich den Kopf in Sand stecke, was ändert sich dann bei mir, was ändert sich in der Welt?



In den letzten Jahren scheint es vielen von uns so, als würden uns immer neue Hindernisse in den Weg gelegt, um uns aus dem Fluss des Lebens zu bringen. Kreisende Gedanken, Gefühle und Angst vor der Zukunft bauen Barrieren auf und hindern uns sogar daran Lebensfreude zu empfinden.

- ✚ Stehen wir zwischen einer weltweiten Krise oder einem wundervollen Frühling, der Hoffnung macht?
- ✚ Leben wir in einer Welt, in der uns vom System oder von wem auch immer, vorgeschrieben wird, wie und wer wir sein müssen?
- ✚ Ist es nun an der Zeit die Sichtweise zu ändern und alte Paradigmen zu überholen, also unsere Denkmuster, unsere Rahmenbedingungen, unsere Grundauffassung, unsere Probleme und noch vieles mehr anders zu lösen?
- ✚ Ist es dazu unabdingbar, dass wir wieder die Verantwortung für unser Leben übernehmen und selbständig Entscheidungen treffen, um im neuen Wassermann-Zeitalter nicht nur zu überleben, sondern aufzuwachen und bewusst zu werden?
- ✚ Wie können wir uns und andere so akzeptieren/respektieren, wie wir, wie sie sind?
- ✚ Wie viel Vertrauen haben wir in unsere Zukunft, in die Zukunft der Menschheit?
- ✚ Wie bekommen wir wieder dieses so notwendige Urvertrauen zu uns und unserem Leben?
- ✚ Wenn wir uns und niemandem mehr vertrauen, ist es dann vielleicht wichtig, uns bewusst zu machen, dass sich jeder von uns entschieden hat, so und nicht anders zu denken?
- ✚ Erzeugen wir dann Misstrauen, Zweifel und Verzweiflung in unserem Denken und Fühlen und schicken wir diese in die Welt hinaus?
- ✚ Erschaffen wir dann das Leben, das unserem Misstrauen entspricht?

- ✦ Kann es sein, dass jeder von uns unsere Welt verändert, jeden Tag, jede Stunde durch all das, was er an feinstofflichen Energien (Gedanken, Gefühle, Worte und Handlungen) in die Welt sendet?
- ✦ Wie können wir in dieser immer schnelllebigeren Zeit mit den gravierenden Veränderungen, mit den großen Herausforderungen Schritt halten?
- ✦ Hängen wir vielleicht zu sehr in der Vergangenheit und machen wir uns zu viel Sorgen um die Zukunft und kann dies dann Leid und Schmerz verursachen?
- ✦ Wenn wir die Gedanken der Vergangenheit ablegen und uns weniger Sorgen um die Zukunft machen, können wir dann die aufkommende neue Welt mit offeneren Armen empfangen und glücklicher werden, als je zuvor?
- ✦ Akzeptieren wir einfach alle Informationen, glauben sie und lassen uns darauf ein, analysieren sie kaum, und denken, fühlen, entscheiden, verhalten uns dann auf eine bestimmte, vielleicht gewollte Weise?
- ✦ Wenn wir in starker Angst, Vorurteilen, Aggressionen... leben, sind wir dann für Informationen empfänglicher, ohne sie zu prüfen? Oder anders ausgedrückt, kann gesagt werden, dass Informationen nur dann von Bedeutung sind, wenn sie den Emotionen entsprechen, die wir gerade erleben?
- ✦ Wenn Menschen Informationen, die ihrer emotionalen Verfassung entsprechen, glauben und sich auf sie einlassen, werden sie dann unbewusst programmiert?
- ✦ Wie können wir uns auf Liebe statt auf Angst programmieren?
- ✦ Wie können wir Menschen Informationen an die Hand geben, die sie stärken und wieder größere Eigenverantwortung erlangen lassen?
- ✦ Ist es besser sich nicht auf ein „irgendetwas“ oder „irgendjemand“ außerhalb unserer selbst zu verlassen, sondern selbständig und eigenverantwortlich unser Leben und die großen Herausforderungen zu lösen?

Es ist von enormer Bedeutung, wie wir all diese Fragen beantworten, um die großen Herausforderungen in unserer Welt mit einem ganz neuen Bewusstsein und vor allem gemeinsam zu lösen.

Welche Chance bietet das „Chaos“ in unserer aktuellen Situation und welche großartige Möglichkeit haben wir für unsere Entwicklung?

Hierzu einige Anregungen/Ideen

- ☺ Ich finde meine Stärken, was mir am Herzen liegt, meine Berufung und noch vieles mehr
- ☺ Ich verändere meine Gedanken, meine Worte, meine Gefühle und damit dann auch mein TUN in eine mich voranbringende Richtung und dadurch kann ich mehr erreichen
- ☺ Ich lerne Methoden, die mir helfen, anders zu denken und anders zu leben, um mich von negativen Gefühlen zu befreien
- ☺ Ich lerne also, wie ein Gedanke zum Glauben und schließlich zu meiner Wahrheit wird
- ☺ Ich lerne, was mir hilft, meinen Verstand umzuprogrammieren
- ☺ Ich erkenne in all den Krisen eine Chance zu wachsen und ganz besonders die Chance der Kooperation statt der Konkurrenz
- ☺ Also, wie wir vom Gegeneinander ins Miteinander kommen können, warum wir wieder solidarischer werden müssen und was uns hilft, mit unseren Ängsten fertig zu werden
- ☺ Dann ist es auch ganz einfach nicht mehr zu schauspielern, keine Maske mehr zu tragen, also immer absolut offen und ehrlich mir und allen anderen Menschen gegenüber zu sein
- ☺ Dies unterstützt mich auch, wie ich aus der Negativitätsspirale ausbrechen kann
- ☺ Ich lerne durch Niederlagen mehr als durch Erfolge
- ☺ Ich erkenne, warum wir uns in der Natur so wohl fühlen, warum uns zu viel Social Media unglücklich und unkreativ macht, was Dankbarkeit, Liebe, Wertschätzung, Urvertrauen und vieles mehr für uns tun können und wieso es wichtig ist, sich um eine gesunde Lebensweise zu kümmern
- ☺ Dazu fragen wir uns: Was ist für mich die richtige gesunde Ernährung, was die richtige Bewegung, die richtige Entspannung, wie nehme ich die für mich sauerstoffreichste/gesunde Luft auf und wie ernähre ich mich 24 Stunden am Tag mental mit meinen Gedanken und Worten, die dann positive oder negative Gefühle verursachen und mich zum richtigen TUN führen?
- ☺ Und die abschließende Frage: Wie kann ich mit meinem Atem meinen Körper und Geist verbinden, damit ich voller Energie bin, damit mein Zustand immer häufiger kohärent und nicht inkohärent ist, damit ich meine innere Zufriedenheit bekomme?

Es gibt viele Möglichkeiten, uns in die richtige Richtung zu entwickeln. Unserer Meinung nach ist die wichtigste Methode deine mentale Stärke zu trainieren. Je mehr Methoden du ausprobierst, desto schneller kommen auch die Erfolge. Einige wirkungsvolle Methoden sind:

- ✚ Meinen Fokus auf eine positive Zukunft auszurichten, statt mich jeden Tag aufs Neue mit meiner negativen Vergangenheit und den Sorgen der Zukunft zu beschäftigen. Ich suche nach Lösungen für Probleme, statt nach dem Grund für das Problem.
- ✚ Ich benutze nur noch positive Worte (in Gedanken und auch in Aussprache), denn jedes Wort erzeugt eine zerstörerische oder eine gewinnbringende Energie, die in meinem Körper bestimmte chemische Prozesse in Gang bringt
- ✚ Damit erzeuge ich in mir einen positiven Zustand, den ich auch durch meine Gestik, Mimik und Bewegung stark beeinflusse
- ✚ Ich entscheide an jedem Tag, welchen Weg ich jetzt gehe und welche Welt ich mit erschaffe. Eine Welt der liebenden Verbundenheit oder eine Welt der Trennung durch Angst, Ohnmacht und Hass...

**Und nun komme ich wieder zu meiner ersten Anmerkung zur aktuellen Situation auf unserer Welt:
Was ist die wichtigste Investition, die wir Menschen machen können?**

☺ **Die Investition in unsere persönliche Weiterentwicklung, egal wie alt wir sind**

Also haben wir uns bei „Positives Tun“ gerade in den letzten herausfordernden Jahren immer wieder gesagt, bzw. daran erinnert, dass es doch besser ist, das zu tun, was wir verändern können und das ist die Investition in unsere persönliche Weiterentwicklung, egal in welchem Alter.

Klicke hierzu einfach auf „Über uns“, da kannst du lesen, was ich in den letzten Jahren alles gemacht habe.

Und in diesen Jahren ist mir noch klarer geworden was die wichtigsten Fragen für uns sind, die ich schon ganz zu Anfang weiter oben gestellt haben:

☺ **Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben, was liegt mir am Herzen, was sind meine Werte?**

☺ **Was ist der Sinn in meinem Leben, was ist meine Berufung...?**

Ganz wichtig, wenn ich wenig Antworten finde, bzw., wenn unser Verstand viele Rechtfertigungen findet, wieso alles nicht geht, oder was solche Fragen überhaupt sollen, dann stelle ich mir nochmals diese Fragen, nur diesmal frage ich mein Herz!

Ich nehme dabei immer direkt meine ersten Gedanken.

Nur ganz wenige Menschen können diese Fragen spontan beantworten und noch weniger leben dann auch täglich danach. Was die Mehrheit allerdings kann, alles aufzählen, was ihnen in ihrem Leben nicht gefällt.

Oder sie meinen zu wissen, was ihnen am Herzen liegt, was ihre Berufung ist, jedoch wissen sie nicht wirklich, was das bedeutet, wie sie das machen sollen.

Ein Beispiel einer „Berufung“ aus unserer Ausbildung zum „Gesundheitsberater“ von November 2019 bis März 2022:

„Den Sinn meines Lebens, meine Berufung sehe ich als „Ganzheitlicher Gesundheitsberater“, das liegt mir am Herzen.“

- ✚ **Weiß ich das wirklich?**
- ✚ **Woher weiß ich, dass dies meine Berufung ist?**
- ✚ **Sind darin meine wichtigsten Werte enthalten?**
- ✚ **Macht mich diese „Berufung“ innerlich stark?**
- ✚ **Glaube ich das, oder weiß ich das ganz tief in mir drin und was sagt mein Herz dazu?**
- ✚ **Weiß ich, warum ich das tue, was ich als Gesundheitsberater tue?**
- ✚ **Wann fühle ich ein liebevolles, dankbares, ein erfülltes Leben, als Gesundheitsberater?**
- ✚ **Was veranlasst mich als Gesundheitsberater zu „arbeiten“?**
- ✚ **Habe ich die notwendigen Talente/Fähigkeiten/Stärken schon, oder wie bekomme ich diese?**

Dies ist nur ein Bsp., das gilt für alle Themen in unserem Leben, in allen Lebensbereichen (Gesundheit, Beruf, Finanzen, Partnerschaft...), ob Jung oder Alt, also auch für den Workshop „Mein Traumberuf“.

Mir liegt es am Herzen, dass immer mehr Menschen die obigen Fragen sofort positiv beantworten können und vor allem tagtäglich dies auch leben. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir Menschen dann eine viel größere Chance haben, ein liebevolles, dankbares und erfülltes Leben zu führen.

Warum gibt es Menschen, die so gut wie nie krank sind, in ihren Lebenssituationen überwiegend erfolgreich und zufrieden sind, kaum Unfälle haben...?

Sie alle haben ihre Berufung gefunden, ihren Sinn im Leben und machen jeden Tag mit Feuer und Flamme genau das, was dazu notwendig ist.

Sie stellen sich immer wieder die Fragen von weiter oben und können diese sofort zu jeder Tages- und Nachtzeit auch in einem Satz beantworten und das Wichtigste, sie leben das auch jeden Tag.

Wenn ich den Sinn in meinem Leben kenne und auch lebe, dann denke und rede ich anders mit mir und anderen, habe dann andere Gefühle, handele dann anders und ziehe auch andere Ergebnisse in mein Leben. Krankheiten, Unfälle, ... sind dann absolute Ausnahmen.

Wenn ich auf diese Fragen ganz ehrliche Antworten finde, dann finde ich auch viel einfacher Lösungen/Antworten für meine beste „Gesunde Lebensweise“...

Dazu habe ich all meine neuen Erkenntnisse der letzten Jahre, insbesondere die Erkenntnisse der Gehirnforschung in meine neuen Seminare „eingearbeitet“:

Wenn du nach Sinn und Erfüllung in deinem Leben suchst und jeden Morgen mit vollkommener Gesundheit, Energie und dann auch voller Begeisterung und Freude in den Tag starten (und abends genauso glücklich ins Bett gehen) möchtest – gibt es nur eine Sache, die du wirklich tun kannst:

Hör auf dein Herz!

Denn in dir existiert eine innere Stimme, die bereits weiß, welcher Weg der Richtige für dich ist. Vermutlich hast du nur verlernt, auf sie zu hören und vertraust bei wichtigen Entscheidungen zu sehr deinem Kopf. Was wir jetzt brauchen, das sind Menschen, die mit Freude, Begeisterung und Leidenschaft, ihre wirklichen Werte kennen, das was ihnen am Herzen liegt, ihre Berufung, ihren Sinn im Leben. Und dann voller Energie, in Eigenverantwortung und Disziplin, Visionen und Lösungen in Bewegung setzen, für sich und eine liebevolle/dankbare Welt. **Bist du dabei?**

**Glücklich zu sein, ist eine Wahl, kein Schicksal TU DIR WAS GUTES
Ich kann nicht!! Wer das sagt, setzt sich selbst Grenzen**

Mein Herzenswunsch ist es, viele Menschen zu unterstützen, auch diese Lebensphilosophie zu „leben“.

Wolfgang Lüsebrink
Tel. 02264 – 7448

positives-tun@t-online.de
www.positives-tun.de

Zum Dreieck 3
51709 Marienheide