

Wege aus der Krise

Anleitung zum Umgang mit Krisensituationen



Gayala Ricoletti®

In Zeiten der Krise wünscht sich jeder einen Ausweg der schnell und nachhaltig ist. Der Weg in die Lösung beginnt im eigenen Kopf. Dadurch, dass der Mensch blockiert ist in seinem Denken, da er Panik und Angst verspürt, kann er nicht ganzheitlich denken und neigt dazu Szenarien stärker zu fokussieren, die negativ sind. Um eine Krise schnell und nachhaltig zu beenden beginnt daher der Lösungsansatz in der Bewusstwerdung darüber was sich in uns abspielt.

Zunächst ist es notwendig zu verstehen, dass wir nicht unser Körper sind und auch nicht unsere Gedanken. Wir sind zwar in der Lage, den Körper und seine Bestandteile zu benutzen, jedoch nur bis zu einem bestimmten Punkt, nämlich unserem Tod, bzw. dem Tod des Körpers. Bisher ging man in den westlichen Industrienationen davon aus, dass mit dem Körper auch das Leben endet. Allmählich wird jedoch durch Berichte immer bekannter, dass dies ein Trugschluss ist.

Was heißt das im Hinblick auf unsere Krise?

Es bedeutet, dass wir über den Körper hinaus weiter existieren und diese Krise nur ein Ausdruck dessen ist, was wir in unserem Bewusstsein in uns tragen. Gehen wir aus diesem Bewusstsein heraus und akzeptieren, dass es mehr gibt als das, was wir sehen, hören, reichen, schmecken oder fühlen, so sind wir in der Lage eine gewisse Distanz zu unseren Wahrnehmungen und unserem Körper einzunehmen. Wir können uns mit unserem Bewusstsein neben uns oder hinter uns stellen und beobachten, was dort geschieht in diesem Körper und mit diesem Körper. Wenn wir nun betrachten, was dort geschieht, dann erkennen wir, wie dieser Körper auf die vermeintliche Krise reagiert. Er ist angespannt, nervös und hektisch. Er produziert ständige sich wiederholende Gedanken, die ein worst case Szenario beschreiben, die Wenn-Dann-Beziehungen aufbauen und ein düsteres Bild der zukünftigen Wirklichkeit malen. Unsere Festplatte dreht sozusagen durch und wiederholt ständig eine Art Selbsthypnose. Die Wiederholungsrate unsere negativen Gedanken ist eindeutig wahrnehmbar, wenn wir uns darauf konzentrieren ihrem Lauf zu folgen. Wir erkennen, dass ein Fehler vorliegt - ebenso, wie beim Computer, der nicht mehr richtig arbeitet und uns ständig Fehlermeldungen liefert.

Daher geht es als nächstes darum, diesen Fehler zu beheben.

Wir sind der Herr über unseren Körper und unsere Gedanken.

Wir können selbst entscheiden, was wir denken und welche neuronalen Verknüpfungen in unserem Gehirn genutzt oder welche neuen erschaffen werden. Wenn jeder Gedanke eine neuronale Bahn bildet und dieser immer wieder gedacht wird, dann wird die neuronale Bahn immer größer, wie eine riesige Datenautobahn. Stellen Sie sich mal vor wie groß diese nach einem Jahr Corona-Hypnose geworden ist. Mehrfach am Tag überall rund um die Uhr wurde das Corona-Mantra wiederholt. Einfach unglaublich.

Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit beim Prozess des Denkens und dem Bild der neuronalen Verknüpfung. Also, Sie denken die ganze Zeit dieses Mantra. Nun stoppen Sie und machen sich bewusst, dass Sie die ganze Zeit dieses Mantra gedacht haben und es innerlich vor sich hin aufgesagt haben.

Und nun fragen Sie sich bitte, was tun Sie da die ganze Zeit. **Sie wiederholen ein Mantra, dass ihnen Angst, schlechte Gefühle und ein Horrorszenario der Zukunft bringen kann.**

Soweit erstmal. Lassen Sie diese Erkenntnis erstmal wirken. Tief atmen und spüren. Nach ein paar Minuten fragen Sie sich bitte, welches Mantra Sie stattdessen in Ihren Gedanken bewegen möchten. Wie wäre es mit: **Es ist alles in Ordnung!** oder: **Ich bin der Schöpfer/die Schöpferin meiner Wirklichkeit!**

Wiederholen Sie nun einige Male das neue Mantra und fühlen Sie, wie es sich anfühlt. Stellen Sie sich nun vor, wie Sie eine neue neuronale Verknüpfung bilden, in dem Sie das neue Mantra ständig wiederholen. Fühlen Sie die Erleichterung, die Freude und die Entspannung, die in Ihrem Körper entsteht, wenn Sie das neue Mantra gedanklich immer wieder nutzen? Lassen Sie den Unterschied in Ihrem Bewusstsein wirken. Es bedeutet, dass Sie selber entscheiden, wie Sie sich fühlen. Sie legen fest, welche neuronalen Bahn von Ihnen genutzt wird.

Anmerkung: Nun ist es mit neuronalen Bahnen so ähnlich wie mit einem Weg in der Wildnis. Sie gehen ihn einmal und er wächst wieder zu. Gehen Sie ihn mehrmals, wird er immer ausgetretener und größer und irgendwann gehen Sie in ganz automatisch. Genauso können Sie auch aufhören, einem ausgetretenen Pfad zu folgen und je weniger Sie ihn nutzen, desto schneller wächst er wieder zu bis er zum Schluss gar nicht mehr zu sehen ist.

Nun kann es sein, dass Sie aus Versehen durch Begegnung mit dem alten Mantra im Radio, der Zeitung oder dem Fernsehen wieder auf die alte neuronale Bahn zurückgeführt werden. Dann verlassen Sie diese wieder und beginnen von erneut die neue zu stärken, indem Sie mit dem neuen Mantra das alte überschreiben.

Dies ist ein ganz bewusster Akt. Sie wählen aus Ihrem Bewusstsein heraus etwas Neues zu denken und gehen aus dem alten Szenario komplett heraus. Sobald sich der innere Kritiker meldet, der daran zweifelt, dass es funktioniert, sind Sie wieder auf der alten Bahn. Der innere Kritiker ist wie eine Art Wegweiser auf die alte Wegstrecke. Diesen ersetzen Sie bitte durch einen neuen Wegweiser, Ihren inneren Unterstützer, der Ihnen sagt: **Stopp! Da warst Du bereits - das ist eine Sackgasse! Bitte wenden und in die andere Richtung denken.**

Stellen Sie sich beide vor Ihrem inneren Auge vor. Den Kritiker und den Unterstützer. Je mehr Sie bemerken, wieviel Raum und Platz der eine oder der andere in Ihrem Denken bekommt, desto leichter können Sie entscheiden, wem Ihre Gedanken eher folgen möchten.

Nun haben Sie gelernt, wie Ihr Bewusstsein Ihnen dabei helfen kann, Ihre Gedanken und Gefühle zu verändern. Doch wie wirkt sich das nun auf die Wirklichkeit aus?

Verabschieden Sie sich bitte von dem Bild, Sie seien von anderen getrennt und nur Ihr Körper existiert als physische Materie. Sie sind **Bewusstsein in einem Körper** und **Ihr geistiger Anteil ist mit allem anderen verbunden.**

Warum ist das wichtig zu wissen? Weil Sie dadurch etwas mitgestalten, was ich kollektives Feld nenne. Sie erhalten durch dieses kollektive Feld auf geistigem Wege Informationen in Form von Frequenzen, die auf Sie einwirken. Ebenso wirken Ihre Gedanken/ Informationen in Form von Frequenzen auf das Feld ein. Es besteht also eine Wechselwirkung zwischen dem kollektiven Feld und Ihnen in beide Richtungen.

Wenn also das kollektive Feld Kriseninformationen in Form von Frequenzen an Sie sendet, können Sie Harmonisierungsinformationen in Form von Frequenzen aussenden und damit das Feld beeinflussen. Und je mehr Sie dies tun, desto stärker werden diese Harmonisierungsfrequenzen zu Ihnen zurückfließen, denn es gilt das Gesetz der Resonanz.

Gleiches zieht Gleiches an!

Wenn da draußen irgendjemand dasselbe neue Mantra übt und wiederholt wie Sie, dann verbinden sich diese und erschaffen etwas Neues.

Und je mehr Menschen dies tun und Ihre Gedanken und Gefühle wandeln, desto schneller verwandelt sich die vermeintliche Realität.

Die Krise kann über diese Haltung verwandelt werden und wenn Sie sie beenden möchten, dann schauen Sie sich ganz bewusst an, welches Mantra Sie in Ihren Gedanken wiederholen.

Ich wünsche Ihnen sehr viel Erfolg dabei. Möge das neue Mantra in allen Gedanken erklingen und sich fortsetzen bis zum Ende dieser Krise und der Erschaffung einer neuen Wirklichkeit!

Ihre Gayala Ricoletti®

www.gayala-ricoletti.com

© Alle Rechte vorbehalten November 2020