

METAMORPHORIC ENERGY

Selbstdisziplin & Ausdauer



DANIELAWEIDE.DE



Vorab jedoch die versprochen Erläuterung zum Thema Angst.

Was ist sie eigentlich? Angst ist zuallererst ein Grundgefühl, dass sich in als bedrohlich empfundenen Situationen als Besorgnis und unkontrollierte Erregung empfunden wird. Angst hat allerdings grundsätzlich seine gute Seite. Sie bewahrt uns vor Gefahren, sie ermöglicht uns noch einmal näher hinzuschauen und sie ist eine Unterstützung bei Veränderungswünschen. Sie zeigt uns, dass noch nicht alles rund ist und lässt uns noch einmal auf die Situation schauen. Und sie entsteht oft, wenn wir unseren bekannten Gefilde (Komfortzone) verlassen wollen. Je öfter wir uns aus unserer Komfortzone begeben, um so mehr lernen wir. Wir entwickeln uns, wir öffnen uns für neue Dinge und unser Bewusstsein wird immer größer.

Die Komfortzone und deine Seele

Anders herum ist es so, dass, wenn wir in unserer Komfortzone bleiben, diese immer enger wird. Der Drang deiner Seele, deines in dir steckenden wahren Selbst, wird immer größer. Dein Körper reagiert und wenn du nichts an der Situation änderst, kann es dazu kommen dass du krank wirst.

DU MÖCHTEST EINE VERÄNDERUNG!!

WORAN ICH DAS ERKENNE? DU HAST DIR DIESES KLEINE E-BOOK HERUNTER GELADEN, WEIL DU DIR DARÜBER BEWUSST GEWORDEN BIST, DASS DU ETWAS ÄNDERN MÖCHTEST. DEINE KOMFORTZONE SCHRUMPFT, DU FÜHLST DICH NICHT MEHR WOHL?

NICHTS GEHT VON HEUTE AUF MORGEN. GEDULD UND DEN FESTEN GLAUBEN AN EINE VERÄNDERUNG UND HEILUNG DEINER THEMEN SIND DER GARANT DAFÜR, DASS DU DICH VON TAG ZU TAG WOHLER FÜHLST UND DEINE POSITIVE VERÄNDERUNG ERLEBEN KANNST.

Auch ich trainiere jeden Tag

Natürlich kommt es auch bei mir noch vor, dass sich ab und zu einmal Ängste zeigen. Ich habe gelernt, diese zu akzeptieren, denn Ängste sind nichts anderes als Botschaften aus unserem Körper heraus, die uns ermahnen, bei Veränderungswünschen genauer hinzuschauen. Dein Unterbewusstsein möchte dich sprichwörtlich vor Enttäuschung und seelischen Verletzungen bewahren, damit du nicht wieder in eine negative Spirale hineingerätst.

Ich habe gelernt meine Ängste zu analysieren, sie einzuordnen. Was möchte mir dieses ungute Gefühl mitteilen und welche Schritte muss ich ändern, damit sie verschwinden.

ES IST KEINE OPTION RÜCKWÄRTS ZU GEHEN, DENN DU KANNST DEINEM UNTERBEWUSSTSEIN NOCH VIELES LERNEN INDEM DU DEINE KOMFORTZONE ÜBERSCHREITEST UM NEUES AUSZUPROBIEREN.

Lehne deine Schatten nicht ab!

Schau auf deine Schatten, akzeptiere sie als ein Indikator und gehe trotzdem immer und immer wieder neues an. So lernst du dir und deinem Unterbewusstsein Neues und kannst immer besser mit unbekanntem Situationen umgehen. Und by the Way... du lernst mit deiner Angst umzugehen.

1. Wann spürst du Angst?
2. Was will sie dir sagen?
3. Was brauchst du, um dich selbst zu beruhigen?
4. Wie kannst du es trotzdem schaffen?
5. Was hast du bereits alles erreicht?
6. Glaube an dich und deine Fähigkeiten!!!

