



## Emotionen

90 Prozent unserer Krankheit und Schmerzen entstehen durch emotionale Altlasten, wie durch **unverarbeitete Erlebnisse in der Kindheit**, durch Probleme am Arbeitsplatz, durch Lebenspartner, die nicht mehr in unser Leben passen oder eine Scheidung. Diese Emotionen graben sich tief in unser Unterbewusstsein. Sie bilden negative Emotionsmoleküle, setzen sich in unseren Körperzellen fest und blockieren unser gesamtes Leben. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein großer Prozentanteil unserer Schmerzen, die wir erfahren, durch festgehaltene Emotionen entsteht, durch „emotionale Altlasten“:

1. Missbrauch in der Kindheit (und der beginnt viel früher als wir annehmen).
2. „Unbewusste Erziehung“ in der Kindheit.
3. Übertragungen der elterlichen Energien auf ihre Kinder.
4. Durch Wiederholung der Beziehungsmuster, durch Scheidungen und Schwierigkeiten am Arbeitsplatz etc.

Diese **Energien** bleiben in uns und stören unser Leben und verursachen unsere Krankheitssymptome. Sie bewirken einen Großteil unserer Selbstsabotage. Das ist das am wenigsten beachtete Thema in der westlichen Medizin. Es bleibt komplett unberücksichtigt. Die Zeit ist gekommen, dass wir unser Bewusstsein dafür weiten, uns innerlich verändern und somit auch die Welt verändern. Ich bin fest davon überzeugt, dass unsere festgehaltenen Emotionen, die Dramen und unsere Ängste und nicht verarbeiteten Lebenserfahrungen in unserem Nervensystem, die Quelle von allem sind, das uns hindert. Es ist eine unausgesprochene Wahrheit und die Wirklichkeit spiegelt sich in den chronischen Krankheitssymptomen der Menschen wieder. Die körperlichen Symptome schreien es heraus, sie teilen uns mit, hier läuft vieles falsch! Emotionen sind eine Aufzeichnung der Vergangenheit und wenn sie im Körper gespeichert sind, dann lebt der Körper buchstäblich in der Vergangenheit. Der Körper ist das Unterbewusstsein, welches glaubt, es wäre den gleichen Umweltbedingungen ausgesetzt, die es in verschiedenen Situationen erlitten hatte:

- 24 Stunden am Tag.
- 7 Tage in der Woche.
- 365 Tage im Jahr.

Als Resultat davon steigt die Herzfrequenz an, unser Immunsystem wird geschwächt, wir werden ängstlicher, weil wir im Moment nicht unser volles Potenzial leben. Der Kern jedes Symptoms, jeden Stresses und der Krankheit sind Emotionen und Erinnerungen. Dramatische Gedankenkonzepte sind in unserem Unterbewusstsein begraben. Emotionen neigen dazu, sich aufzubauen und wir neigen dazu, sie „wegzudrücken“, sobald sie hochkommen, weil uns beigebracht wurde, Dinge abzuwehren, die sich nicht gut anfühlen, anstatt auch die Gefühle zu fühlen, die sich nicht gut anfühlen. Viele der Dinge, die unter der Masse begraben sind, erzeugen negative Emotionsmoleküle. Sind sie erst einmal ausgebildet, sind sie real. Du kannst sie nur umwandeln und den Körper erlösen, wenn du weißt, wie es geht, denn auch der Umgang mit Gefühlen wurde uns nicht beigebracht:



### Eltern:

- „Was ziehst du denn wieder für eine „Fläppe“ (Ruhrgebietsssprache), wir sehen doch, wie mürrisch du wieder bist!“
- „Du kommst erst aus deinem Zimmer, wenn du wieder lieb bist!“
- „Schau dir die anderen an, die lachen und du ziehst so ein Gesicht!“
- „Wenn ihr nicht wäret, hätten wir ein ganz anderes Leben!“
- „Reiß dich mal zusammen!“
- „Wir hatten nicht einmal etwas zu essen!“
- „Andere Eltern werfen ihre Kinder in die Mülltonne, sei gefälligst nicht so undankbar!“

Hinzu kommt, dass Eltern es selbst nie gelernt haben, mit ihren eigenen Gefühlen konstruktiv umzugehen und die Wunden ihrer Kindheit heilen. Diese negativen Energien übertragen sie tagtäglich unbewusst auf ihre Kinder und je nachdem, wie schwer sie es hatten, trifft es auch die Kinder. Wenn wir lernen, mit unseren Gefühlen umzugehen, erleben wir wieder Freude in unserem Leben.

Die Umwandlung von Gefühlen bewirkt, dass sich negative Energien in positive Energien umwandeln. Das Resultat ist, dass wir in uns eine neue Welt manifestieren, für die wir ursprünglich bestimmt waren. Stell dir vor, in einer Welt zu leben, in der jeder tatsächlich aus seinem Herzen heraus seine perfekte Kreation, die in jedem von uns ist, manifestiert. Da bewegen wir uns hin. Es ist eine Reise für Visionäre. Es gibt Menschen, die haben herausgefunden, dass 98 Prozent der Menschheit, ihre Zeit mit nutzlosen Dingen verbringen. Das bedeutet, der Durchschnittsmensch hat keine Ahnung, was er überhaupt hier auf der Welt macht, was er ist und was der echte fundamentale und heilige Zweck seines Lebens ist.

### Was wünschst du dir von deinem Leben?

Wenn du etwas in deinem Kopf hast, was schädigend und schmerzlich ist, wie lange solltest du daran festhalten? So lange wie du möchtest, dass ein kleines Kind daran festhält. Wir bewegen uns von den durch Stresshormone gesteuerten selbstsüchtigen Zuständen zu jenen selbstlosen Zuständen. Wir können so wirklich etwas beitragen, wenn wir einen Unterschied erzeugen wollen. Uns anzustrengen, um uns wirklich selbst zu transformieren, jeder einzelne von uns, ist und das glaube ich fest, der beste Weg, die Welt zu transformieren. Du wirst herausfinden, dass du aufhörst zu kämpfen, anfängst zu leben und anfängst, „zu sein“, anstatt hart daran zu arbeiten. Gestalte deine eigene Realität.

Wenn wir anfangen, uns auf unseren Weg und auf unseren Lebenssinn hinzubewegen und uns wieder mit unserer spirituellen Integrität verbinden, bewegt sich das Universum auf uns zu. Die Verwandlung läuft weiter bis schließlich die Möglichkeiten auf uns zukommen.

Verliere was verloren werden muss, um das zu finden, was gefunden werden muss

### Bewusst Leben, Denken und Handeln