



Marco Aversente



MINDSET EVOLUTIONS



Stressbewältigung–Mindset–Analytik–Bewusstsein
Persönlichkeitsentwicklung in Ehrenamt
Gemeinsam Neues schaffen als neuer Bund

MINDSET EVOLUTIONS

**Stressbewältigung-Mindset-Analytik-Bewusstsein-
Persönlichkeitsentwicklung in Ehrenamt**

Gemeinsam Neues schaffen als neuer Bund

www.mindset-evolutions.de

Powered by

www.FrontSideSolutions.de



REDUZIERE DEN GEDANKENFLUSS DANK
REFLEXION FÜR MEHR RUHEKRAFT



Mindset-Evolutions.de & www.FrontSideSolutions.de

Marco Aversente

Hilfe zur Selbsthilfe

Wenn ich jemandem helfen will dann helfe ich, weil ich es gerne mache und überlege nicht erst ob ich irgendwann einen Nutzen davon habe. Und ich bin frei in Fluss, Flow, Fokus und Fülle der Heilkraft. Es ist Leicht und Smart.

Die Vision zu helfen leitet Uns als Leitstern des Gleichmut und Lebenskraft

Marco Aversente



Wie du dich sofort besser fühlst:

Zu viele Gedanken = Schreibe

Müde = Mach einen Mittagsschlaf (20 Minuten)

Traurig = Trainiere

Ängstlich = Meditiere und Kontempliere

Wütend = Höre Musik (ist auch Meditation)

Faul = Reduziere die Bildschirmzeit

Burnout = Lies Bücher

Gestresst = Gehe spazieren

Liebe Leser und Leserinnen, ich widme dieses Buch meinen Freunden, die oft meinen Psychologen gespielt haben, meinen Kindern, meiner Frau und allen Kindern der Welt, den Empfängern des Vermächtnisses der Erde und Weisheit als Wirkung der Evolution. Ein Dankeschön geht vor allem an Örs Kurucz (Montessori-Pädagoge und Schulleiter) und Dipl.-Psych. Felix Zegelman für die Unterstützung und Austausch, sowie an die Menschen, die Heilung suchen, und die Menschen mit Einfühlungsvermögen und Empathie, die uns unterstützen in Hilfe zu Selbsthilfe. Freundschaft und ein nobler Freund sind das schönste Meisterwerk der Natur und die Lehren.

Wir freuen Uns, dass unsere Arbeit der Impulse und Inspiration Früchte trägt... Wir geben damit dem Leiden, das wir hatten, einen Sinn... Unsere Mentoren haben uns gelehrt, den größten "Berg" (Stress, Leiden, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheiten) zu besteigen und den Gipfel zu erreichen... Uns auf Hindernisse vorzubereiten... Motivation, Elan und Hingabe in uns zu aktivieren. Als wir den Gipfel erreicht haben, fragen viele von uns, was dann zu tun ist... Darauf antworten die Mentoren: "Geh hinunter und hilf (Hilfe zur Selbsthilfe) anderen, denn sie sind deine Familie"

"Mach dir Notizen über die Inspiration und überflüssige Gedanken."

Beantworte die fragen auch mal schriftlich. So schreibst du die Biografie von Dir.

"Unsere Lebensphilosophie und unser Mindset sind das Fundament der Praxis. Philosophieren ohne Umsetzung ergibt keinen Sinn... Das Philosophieren darüber, das Potenzial des Lebens zu erkennen, dank Reflexion und Erkenntnis, ist das Licht auf dem Pfad des Lebens. Wir sollten dann die Lebenskraft (auch Arbeitskraft) kanalisieren und umsetzen, mit Offenheit und Inspiration, und auch Wege finden, um zu manifestieren. Auf diese Weise erreichen wir die Balance zwischen Vision, Philosophie und Praxis..."

Das Buch hier kann man mit Leichtigkeit lesen oder es kann eine Herausforderung sein. Es hängt davon ab, wie geübt du in Reflexion bist.

Bitte vernetze dich mit Uns. Stelle uns Fragen oder gib Uns Feedback an info@frontsidesolutions.de, aversente@me.com oder an +49 173 713 46 15,

Marco Aversente

Bitte sende das Ebook Hier per E-Mail oder Messenger an alle Mitmenschen, die mit Stress konfrontiert sind, werden könnten und daran gehindert werden, das Beste aus ihrer Lebenszeit zu machen und nicht ihr volles Potenzial entfalten können.

„Zu Beginn der Reise werteten wir ehrenamtlich die Ergebnisse und Erkenntnisse der Bewusstseinsforschung aus und unterstützten in Ehrenamt (Wie Heute noch) Mitmenschen bei der Bewältigung von Stress, Burnout, Depressionen, Mobbing, Leiden, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheiten, indem wir Hilfe zur Selbsthilfe anboten, untersuchten, überwandten und lösten. Je erfolgreicher wir als Experten waren, desto mehr Menschen wurden krank aufgrund miserabler Führungskräfte am Arbeitsplatz. Daher entwickelten wir die Vision, mit Hilfe von FrontSideSolutions.de (Beruflich) und unserem Bildungsportal www.mindsetevolutions.de, das eher privat ist, dem Elend am Arbeitsplatz ein Ende zu setzen. Präventiv und Kurativ. Diese Vision kristallisierte sich heraus, weil der Gründer, Marco Aversente, bereits über 10 Jahre Erfahrung als Vertriebscoach und in großen Unternehmen gesammelt hat, in denen er Mitarbeiter und Führungskräfte entwickelte. Die Rechnung ging auf. Die Forschungsansicht ist, dass Unternehmen und Mitarbeiter die Verantwortung für ihre mentale Gesundheit, ihre Lebenskraft (Arbeitskraft= Lebenskraft=Schmerzkörper) und das Erlangen eines neuen Mindsets tragen sollten. Es gibt ausreichend Lehren da draußen, die dies fördern, und es ist wichtig zu erkennen, dass Achtsamkeit ein wichtiges Werkzeug für eine verbesserte Work-Life-Balance ist. Der Fokus und Flow der Selbstheilungskräfte Aktivierung und Stressbewältigung durch Achtsamkeit gewinnen hier immer mehr an Bedeutung, da Stress, Depressionen und Burnout rapide und stetig zunehmen. Betroffene müssen oft ein Jahr warten, um ein Erstgespräch mit einem Psychologen zu führen. Denn Medikamente allein sind niemals eine Lösung für die Ursache, und oft ist die Ursache der Mangel an Empathie und Kooperation bei Mitmenschen Privat und Beruflich, die immer tauber werden was Empathie, Mitgefühl und Kooperation angeht. Die Betroffenen werden häufig stigmatisiert. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, dass Unternehmen und Mitarbeiter die Initiative ergreifen, um ihre mentale Gesundheit zu stärken und neue Denkweisen zu entwickeln, damit wir gemeinsam eine unterstützende und gesunde Arbeitsumgebung und Lebensstil schaffen können.“

Wenn FrontSideSolutions Projekte eingeführt werden, betrachten sich die Mitarbeiter als Unternehmer im Unternehmen und haben gelernt, Verantwortung zu übernehmen, dank der Erkenntnisse von www.mindsetevolutions.de.

Kapitel

1. MindsetEvolutions.....	15
2. Ist das Projekt was für Dich?.....	40
3. Die Vision.....	62
4. Die „Ent-Täuschung“ beginnt HIER.....	79
5. Die Drei Juwelen als Zufluchtsort.....	91
6. Über Uns.....	98
7. Erfahrung Testimonials.....	103
8. Die Qualitäten in Dir. Fördern, Entwickeln und Etablieren.....	109
9. Jnana (Erkenntnis) und Bheda-Abheda Philosophie und Psychologie.....	117
10. Heilsame Wurzeln und Geistesgifte.....	122
11. Die 5 Hindernisse vs. Fokus, Flow und Ruhekraft.....	128
12. Vorwort: „Der Überfluss an Information: Ein Junk-Food für den Geist in -DIR-„.....	137
13. Zeitwende, Akzeptanz und Wort.....	141
14. „Be Water, My Friend!“ Bruce Lee.....	150
15. Informationshygiene und Priorisierung.....	157
16. Bewusstsein: Deklaration und Erkenntnis.....	170
17. Die Kraft der Selbstinvestition und Mindset.....	184
18. Mindset: Das Potenzial in Dir.....	194
19. Persönlichkeits- Entwicklung Mindset in Synergie.....	207
20. MEDitation, Mentoren und Lehren.....	221
21. (Das Herz des Portals) Du verkörperst das Gesetz (Ethik) der Yin und Yang in der Natur. Wer bist du?.....	264

ÜBER MARCO AVERSENTE

Als Kind in Neapel erlebte ich mehrere Traumata. Ein Kind in Neapel muss früh genug wissen, was richtig oder falsch ist, denn es geht um Leben oder Tod. Mafia oder Nicht. Im Alter von 12 Jahren fragte ich mich, warum ich trotz des Leidens positiv war. Energie ist Positiv, dachte Ich. Im Angesicht des Leidens wurde mir ein gewisser Realitätssinn bewusst, und das Leiden gab mir den Namen Energia mein "Zocker Name". Das Leiden als größter Lehrmeister. Meine verheilten Narben, die mit Mitte 30 wieder aufbrachen, als ich vergaß, sind für andere heilend. Es macht also alles Sinn, und viele Empathen sind von einer Sinnkrise gezeichnet, die sie lehrt, "Bewusst zu Sein" und das Ego durch die Arbeit der Vergebung zu hinterfragen und transformieren. Mit 15 kam ich nach Deutschland und wurde betreut vom Jugendamt. Tolle Pädagogen, Große Hilfe. Ich fing eine Ausbildung an und später fand ich einen guten Job im Vertrieb, wo ich als Coach arbeitete und die ersten Berührungspunkte mit der Psychologie hatte. Seit 2014, nachdem ich inspiriert wurde, den Vertrieb zu verlassen, um mich hauptberuflich der Bewusstseinsforschung und der integralen Naturheilkunde, der angewandten Philosophie zu widmen, kann ich täglich viel Freude und Fülle in meinem Leben manifestieren, indem ich Heilungssuchende begleite und das Portal für ganzheitliche Naturheilkunde und integrale Psychologie www.Mindset-Evolutions.de, sowie Trainingsmodule für Stressmanagement, Persönlichkeitsentwicklung und Achtsamkeit entwickle. Das Wissen aus dem Portal fließt in dieses Buch ein. Die Begierde nach Wissen und es als Weisheit umzusetzen, hat mich nie verlassen. Es zeichnet mich aus und es ist sehr notwendig, damit nicht aufzuhören, denn in der Neurowissenschaft und Bewusstseinsforschung wird viel Neues entdeckt. Das Wissen des Westens, das die Vielfalt der Einheit des Ostens bestätigt. In der Medizin und Psychologie sollten wir nie aufhören, uns ganzheitlich weiterzuentwickeln, um die besten Heilmethoden anbieten zu können. Viele „haften“ an bestehendes Wissen. Ich widme mich der griechischen indischen östlichen Philosophie, der integralen und transpersonalen Psychologie von C.G. Jung und der Meditationsarbeit.

Als Meditationslehrer bin ich in der Lage, meine Mitmenschen durch geführte Kontemplation in völlige Entspannung zu bringen, um Leiden zu transformieren. Der Körper dient als Objekt der Achtsamkeit (Transzendenz), um den Geist in seine Essenz der Stille (Leerheit) zu bringen. Der Geist ruht dann im reinen Bewusstsein als Beobachter der relativen Gedanken des Egos und es entfalten sich Frequenzen (Alpha- und Theta-Wellen der Gehirnströme), die die Selbstheilungskräfte aktivieren. Diese Arbeit mit Mantras ist ein UNESCO-Kulturerbe. Albert Einstein erklärte, dass Frequenzen die Zukunft der Medizin sind. MED das Zentrum. Meditation und Medizin sind eins.



Welche Nahrung gibst du dem Geist und den Gefühlen (Schmerzkörper)? Was ist die Ursache und Wirkung aller Ursachen? Was ist die Wahrheit über das Sein und Nichtsein? Was ist das Wissen über Bewusstsein? Was ist Glückseligkeit, und welche Ursachen hat sie? Welche Ursache und Wirkung hat das Ego? Welchen Gegenpol hat das Ego? Was ist die Ursache des Elends? Was regiert die Welt? Was ist die Urquelle der Gedanken? Wie können wir beobachten und Beobachtungen bewerten, statt zu urteilen? Wer ist der Beobachter und Beobachtete in uns? Was ist der Unterschied zwischen Wissen und Weisheit? Was ist Polarität und Dualität? Was sagt das Gesetz der Resonanz? Wie können wir das Immunsystem verbessern? Wie ist die Antriebsdynamik von Geist, Gefühlen und Körper? Was ist die Essenz der Gefühle (Schmerzkörper)? Was ist die Ursache von Skepsis und die Ursache von Vertrauen? Was ist Stress? Was ist Intellekt und was ist Intuition? Welche Einflüsse hat die Sensibilisierung des Sein-Ego-Bewusstsein-Geistes (Intellekt)-Gefühle-Körpers auf uns in der Familie, bei der Arbeit und auf die Arbeitskraft (Lebenskraft, Vitalkraft, Schmerzkörper, Elan, Motivation und Hingabe)?

Das beantworten wir Gemeinsam.

Die Entscheidung zur Veränderung braucht erst einmal einen Raum durch ein Commitment, eine Entscheidung, Entschlusskraft und Entschlossenheit.

Dieser Raum kann nur erschaffen werden, wenn man die Vision hat, das volle Potenzial aus seinem Sein und seiner Lebenszeit zu schöpfen, und die Analyse sowie das Loslassen von Glaubenssätzen, Konditionierungen, falschen Erwartungen, Konzepten, die nicht dienlich sind, und der Glaube an ihre unbewussten konditionierten Gedanken in Zeiten ohne die Werkzeuge der tiefgründigen Analyse, die wir schenken. Loslassen = Raum für Neues

Das Werkzeug der Erkenntnisgewinnung und die Praxis von Elan, Motivation und Hingabe ermöglichen es Uns, neue Talente, Gaben und Kreativität zu entdecken.

Wir sind geprägt von Bruce Lee und Mentoren der Menschheit. Mit Uns sind Menschen mit Menschlichkeit also Gewahrsein, Gewissen, Empathie, Mitgefühl, Gleichmut und das spüren Helfen zu wollen ohne Erwartungen.

Ein großer japanischer Meister bat Bruce Lee, ihn zu lehren. Bruce Lee erkannte durch den Dialog, dass der Großmeister zu festgefahren war in der Vergangenheit und seine Kampfkunst.

Bruce Lee antwortete ehrenvoll: „Großmeister, ich kann dir nichts lehren, denn dein Fass ist zu voll.“

Wenn der Verstand zu stark konditioniert ist von den Erbanlagen der Großeltern, Eltern und der Gesellschaft, ist er zu voll, um Neues zu lernen.

Wenn du die Lehre von Bruce Lee und die Wirkung des Akademie und Education Portal hier eine Form gibt, ist das nicht das, was wir dir schenken möchten. Es ist dynamisch und stets fließend. Wasser (Wirkung) fließt smart und in Leichtigkeit in Flow von Elan, Motivation, Hingabe, Ruhekraft, Willenskraft und Entschlusskraft.

Die Frage ist: Waren wir in der Vergangenheit bewusst über das Sein? Sind wir neugierig und offen für neue bewusste Erfahrungen? Suchen wir Bestätigung der Skepsis oder Vertrauen wir? Nutzen wir die Gaben der Ethik, des Gewährseins, des Gewissens, der Verantwortung, des Intellekts und der Intuition?

Sind wir immun gegen Stress, Leiden, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheiten?

Sind wir uns unseres Seins bewusst?

Unser Geisteszustand und Gemüt können sowohl von äußeren Faktoren als auch von der Wirkung unbewusster Menschen beeinflusst werden. Es ist wichtig zu erkennen, dass die Anpassung an eine kranke Gesellschaft und Politik kein Zeichen von Gesundheit ist. Vielmehr streben wir danach, eine neue Bindung zu schaffen.

Wir verfügen über Werkzeuge der Analytik, und es ist entscheidend, verschiedene Perspektiven einzunehmen.

Wenn wir holistisch und ganzheitlich denken und reflektieren, betrachten wir die Dinge dreidimensional in einem „Sowohl-als-auch“-Ansatz anstelle von der kranken Dualität des „Entweder-Oder“.

Urteile und Vorurteile beenden die Reflexion. In dieser schnelllebigen Welt, in der Informationen schnell konsumiert werden, verlieren wir oft die Fähigkeit zur tiefgründigen Analyse und zur Ruhe der Reflexion. Dies ist äußerst gefährlich und ungesund.

Stattdessen sollten wir besser beobachten, unsere Beobachtungen analysieren und dann mit starken Werkzeugen auswerten. Wir sollten dies mehrmals und aus verschiedenen Perspektiven tun, holistisch und ganzheitlich.

Liebe Freunde, Sihing (Bruder, Trainer) und Sije (Schwester, Trainer),



Wir arbeiten mit der Transpersonalen Psychologie von C.G. Jung.

Die Vision von C.G. Jung, die wir hier verkörpern, ist die Synergie zwischen der Erkenntnis der klassischen Psychologie und der Achtsamkeitslehre des Ostens und Orients sowie von Sokrates und Co. Verbundenheit (Yoga) von Westen und Osten. Moderne und Antike. Synergie und Symbiose.

Also seid alle herzlich willkommen, eure Impulse und Inspirationen hier in unsere Berufung einfließen zu lassen.

Unsere Lebensphilosophie ist per Naturgesetz kostenlos und in Ehrenamt.

Wir sind lieber Krieger im Garten als Gärtner im Krieg, und ja, wir kämpfen gegen Hass, Gier, Unwissenheit, Verblendung, die Matrix, Leiden, Stress, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheiten.

Jetzt kannst du eine Entscheidung treffen und uns Fragen stellen. Vielleicht wird dich jedoch das Schicksal bremsen und dich zur Reflexion zwingen, ähnlich wie in der Corona-Pandemie. Egal wann du bist eingeladen in Dialogen der Harmonie und Frieden. Du kannst weiter mit Dir und Mitmenschen kämpfen. Die Frage ist ob du meditierst während der Kampf, wie wir es tun. In Fluss, Flow, Fülle, Leichtigkeit der Lebenskraft und Vitalkraft als Arbeitskraft und Schmerzkörper. Kannst du die Schmerzen überwinden (Transzendieren). Die Sinne?

Der Pfad ist das Ziel, Gemeinsam als Familie der Menschheit geht stets Besser dank Mentoren für Mentoren.

Be Water my Friend!!!

Wasser = Information, Wirkung, Elan, Motivation, Hingabe, Lebenskraft, Vitalkraft, Ruhekraft und Entschlusskraft

Fließ und Wirke auf alle Kanäle der Kommunikation.

Und doch sind sie voll im Geist und leer im Herzen.

Sie ermorden Kinder mit der Resonanz unserer Arbeitskraft.

Was haben wir getan, werden wir uns in der Ewigkeit fragen.

Frieden für Palästina und Israel.

Frieden für Mutter Erde. Frieden für alle Wesen.

Wenn nicht du (Wir), wer dann? Wenn nicht jetzt, wann dann?

Beenden wir Terror und Kriegen und Propaganda.

Wir flehen euch an. Lass uns formieren und erheben. Lass uns Streiken.

GELÜBDE:

"Mögen alle fühlenden Wesen von Leiden, Stress, Unzufriedenheit und Unzulänglichkeit sowie von den Ursachen des Leidens getrennt sein. Mögen alle fühlenden Wesen niemals von der Freude, die frei von Leiden ist, getrennt sein. Mögen alle fühlenden Wesen in Gleichmut verweilen, der frei von Anhaftung und Ablehnung ist."





REDUZIERE DEN GEDANKENFLUSS DANK
REFLEXION FÜR MEHR RUHEKRAFT



Mindset-Evolutions.de & www.FrontSideSolutions.de

Marco Aversente Die Struktur von Mindset Evolutions

Hier sind die überarbeiteten Impulse und Inspirationen für die Reflexion über die Ruhekraft der Reflexion:

1. Analyse und Auswirkungen von Kontemplation, Mindset, Analyse, Reflexion, Wirkung der Informationen, die gelesen, gesprochen, gedacht und schriftlich verfasst werden.
2. Bewusstsein und die Ruhekraft der Nicht-Identifikation und des Loslassens von Glaubenssätzen, Konzepten und Konditionierungen durch Überwindung von Spaltungen und Ablehnung.
3. Persönlichkeitsentwicklung durch Mindset und Entschlossenheit als Engagement für neuen Elan, Motivation und Hingabe.

Grundlage:

Transpersonale Psychologie nach C.G. Jung

Wir transzendieren die Wahrnehmung der Sinne sowie Stress, Leiden, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheiten, um Ruhekraft und Raum für neue Erkenntnisse durch analytische Reflexion zu schaffen.

MP3 AUDIO: Die Wirkung des Loslassens. Be Water als Unternehmen, Organisation, Unternehmer, Führungskraft und Mitarbeiter - [HIER KLICKEN](http://www.FrontSideSolutions.de) - www.FrontSideSolutions.de

Wasser ist als Metapher auch die Kraft der Liebe (Hingabe)



**Wenn ihr das Böse verbannen wollt, denkt daran:
Das Böse fürchtet das Böse nicht, es wächst an ihm.
Das Böse hat eine tödliche Angst vor der Liebe.
Das ist unsere Waffe!**

#CreativeSociety

"Der Mensch ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen, ein in Raum und Zeit begrenzter Teil. Er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als getrennt von allem anderen - eine Art optische Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist wie ein Gefängnis für uns, das uns auf unsere eigenen Vorlieben und auf die Zuneigung zu Wenigen beschränkt. Unser Ziel muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Horizont unseres Mitgefühls erweitern, bis er alle lebenden Wesen und die gesamte Natur in all ihrer Schönheit umfasst."

Aus dem Buch "Ideas and Opinions" von Albert Einstein

01

MindsetEvolutions

"Der tiefgründige, kritische Denker ist zum Außenseiter der Welt geworden, das ist kein Zufall. Um Ordnung und Kontrolle aufrechtzuerhalten, müssen Sie den Intellektuellen, den Weisen, den Philosophen und den Gelehrten isolieren, bevor ihre Ideen die Menschen erwecken."

Carl Gustav Jung



Wenn wir ewig das Trennende sehen und alles zerteilen und voneinander abgrenzen, werde wir nie das verbindende Ganze erleben.

Wir arbeiten stets in Ehrenamt, interdisziplinär, holistisch und ganzheitlich und erfreuen uns an der Synergie, die durch die gemeinsamen Elemente von Ost und West sowie von Antike und Moderne entsteht.

„Die moderne Medizin basiert auf den Lehren des Hippokrates, der die fünf Säulen der Gesundheit auf das Fundament des Bewusstseins setzte. Das Zitat von Albert Einstein ist eindeutig. Bewusstsein wirkt Heilsam in Uns. Lass Uns Hindernisse erkennen, bevor sie entstehen und lösen wir Stress, Leiden, Unzufriedenheiten und Unzulänglichkeiten.

"Bitte überfliege das hier nicht, denn das würde bedeuten, dass du dir nicht die Zeit zur Reflexion nimmst. Wir analysieren und kontemplieren (gemeinsam reflektieren) hier die Ruhekraft der Reflexion und Lebenszeit."

Was ist das Bewusstsein? Was bedeutet die Täuschung über Bewusstsein und Sein? Ist Uns das klar?

Wir dürfen uns nicht getrennt fühlen von der Natur, denn wir sind die Natur. Menschen. Wir alle wissen, welche Wirkung ein Spaziergang im Wald in uns hervorbringt oder die Liebe eines Hundes, Haustiers, Eltern, Kinder, Geschwister, Freunde oder Mitmenschen. Wir können diese Verbundenheit spüren, und wenn wir bewusst als Sein der Natur in Uns sind, sind wir stets verbunden. Die Lebenskraft in Uns gehört zur Natur. Der Pfad des Bewusstseins als Lebenskraft ist sehr heilsam und beginnt immer mit Entschlusskraft und der Entscheidung, am Mindset zu arbeiten.

Worum geht es Hier? Es geht darum zu lernen, sich in einen gewünschten Gefühlszustand zu versetzen und trotz äußerer Umstände dieses Gefühl zu bewahren. Solange unser Wohlbefinden von äußeren Faktoren abhängig ist, bedeutet das, dass wir nicht die Kontrolle über unser Leben haben. In wessen Händen ist es dann? In den Händen von Menschen ohne Demut... in der Art, wie wir begrüßt werden... ob andere Menschen uns anerkennen... sich an Erwartungen Mitmenschen anzupassen....unbewussten Mitmenschen... der Musik in einem Lokal... gestressten Autofahrern... neidischen Kollegen... Mitmenschen, die ihre Emotionen nicht im Griff haben... Menschen, die gewisse Grenzen überschreiten... dem Erfolg von Verkaufspsychologen... Das sind die Dinge und mehr, die derzeit unser Leben und unsere Gefühlswelt bestimmen können.

Wir sind mehr darauf fokussiert, zu besitzen in haben wollen, anstatt zu sein... mehr in der Ablenkung als in der Konzentration oder Achtsamkeit... Wir übernehmen nicht die Verantwortung für unsere mentale Gesundheit und unser Mindset und sind konditioniert von unbewussten Erfahrungen und der Konditionierung anderer unbewusster Menschen...

Sei proaktiv und lerne, nicht immer auf Menschen und Situationen reagieren zu müssen, die dir Elan, Motivation, Hingabe und damit den Frieden der Lebenskraft rauben.

Bei Uns geht es um persönliche Befreiung dank der Werkzeuge von Mentoren aus der Antike und der Moderne, die in einer Synergie von Westen und Osten wirken. Evolution bedeutet, Erkenntnisse zu gewinnen, sie weiterzugeben und im Leben zu implementieren, um Vertrauen, Harmonie, Verbundenheit, Geborgenheit und Sicherheit als Ursachen für Glückseligkeit zu etablieren. Was möchten wir dann noch?

Balance ist der Ursprung und die Voraussetzung, um Harmonie zu schaffen.

Wie weißt du, ob du harmonisch durch das Leben gehst? Wie weißt du, dass du im Einklang mit dem Leben stehst?

Du erkennst es daran, dass es immer mehr Tage gibt, an denen du dir wünschst, mehr von dieser "Art von Tagen" zu haben.

Und die Tage, die du streichen würdest oder vermeiden könntest, werden weniger.

Das Ziel und der Zweck letztendlich: **"Nutze und mache das Beste aus deiner Lebenszeit."**

Nur ein brennendes Licht kann weitere Lichter anzünden. Das Licht ist für alle da. Gebt mein Licht weiter, verwendet meine Texte um auch euren Freunden, Brüdern und Schwestern zu helfen. Verteilt es großzügig. Ich bin Bewusstseinsforscher und Analytiker. Aus diesem Grund ist mir eine gewisse wissenschaftliche Herangehensweise zu eigen geworden. Es hat viele Vorteile wenn man den Autor eines Buches oder das Buch wo man mehr über ähnliche Lichter oder das Licht im Detail erfahren kann auch auffinden kann. Nützt also auch diese Möglichkeit wenn ihr das Licht weitergebt, die Leute auch die Ursprungsfackel finden zu lassen. Die Vision dass sich auf diese Weise Licht über die gesamte Erde verteilt kann Wirklichkeit werden. Glaubst fest daran, es ist faszinierend anderen ein Licht der Hoffnung zu sein, heilsam zu wirken und zu helfen.

In einem Gefängnis, wie es weltweit tausende gibt, jedoch gut versteckt hinter Fassaden aus Lebensmut und Frohsinn, ereignete sich eine bemerkenswerte Geschichte.

Ein berühmter und einflussreicher Mentor der Menschen empfand, dass das innere Gefängnis, das ihn viele Lebenszeiten gefangen hielt, plötzlich aufbrach. Der Wärter dieses Gefängnisses war die Unwissenheit (als Ursache der „Täuschung des Bewusstseins“), die seinen Geist lange Zeit verdunkelte. Von täuschenden Gedanken getrübt, teilte sein Geist die Wirklichkeit in Subjekt und Objekt, in Selbst und Andere, in Geburt und Tod. Aus diesen Trennungen entstanden falsche Sichtweisen, die sich als inneres Gefängnis von Empfindungen wie Begierde, Gier, Zorn, Eifersucht, Ablehnung, Feindesbilder, Skepsis, Spaltung ; usw. manifestierten. Im Laufe des Lebens verdichteten sich diese falschen Sichtweisen zu immer dickeren Gefängnismauern. Die Lösung bestand darin, dem Gefängniswärter, der Unwissenheit, ins Gesicht zu sehen und ihn zu vertreiben. Denn wenn der Wärter erst einmal weg ist, öffnet sich auch das innere Gefängnis dank Bewusstsein.

Allerdings, wie es oft der Fall ist, hatte der Wärter den Schlüssel verlegt. Obwohl die Tür offen steht und die Freiheit ruft, hört man sie im inneren Gefängnis nicht. Es scheint angenehmer zu sein, sich mit dem eigenen Elend zu beschäftigen und sich dabei den runden Bauch zu streicheln. Freiheit ist eben auch anstrengend, und Mauern vermitteln Geborgenheit.

Philosophie ist das Erkunden der Realität im Hier und Jetzt und die Mutter der Psychologie und des Mindsets. Nur wer sich nicht bemüht, es zu verstehen, glaubt, es sei abstrakt. Hier geht es um das Leben. Was ist die Lebensphilosophie, die dich ausmacht?

„Die Reduzierung des Gedankenflusses, dank „Bewusst zu Sein“, stärkt die mentale Gesundheit und das Immunsystem durch die entstehende Ruhekraft. Es ist an der Zeit, dass wir die Verantwortung nicht abgeben und uns bewusst machen, dass wir unsere Achtsamkeit und Energie auf Bereiche des Lebens richten sollten, die eine entscheidende Rolle für uns und unsere Mitmenschen spielen.“

In der heutigen Welt scheint es oft so, als müssten wir uns ständig für eine Seite entscheiden, und sobald wir das tun, sind wir entweder dafür oder dagegen. Dieses ständige Hin und Her zwischen den Fronten des „Für“ und „Gegen“ prägt unser Denken und schafft ein starkes Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe. Doch in diesem Streben nach Identität und Gemeinschaft verlieren wir oft den Blick auf das Wesentliche: unser Menschsein. Die wahre Essenz dessen, was es bedeutet, Mensch zu sein, liegt in unserer Fähigkeit, vernünftig zu denken, unser Gewahrsein zu entwickeln, ethisch zu handeln, Empathie zu zeigen und Mitgefühl zu empfinden. Doch allzu oft geben wir diese grundlegenden menschlichen Eigenschaften zugunsten eines scheinbaren „guten“ Gefühls auf, das wir durch die Identifikation mit einer Gruppe erreichen. In diesem Prozess des Gruppenzugehörigkeitsgefühls verlieren wir jedoch oft das Bewusstsein über unser eigenes Sein, denn wer in Bewusstsein verankert ist, identifiziert sich nicht. Diese fundamentalen menschlichen Eigenschaften sind es, die uns als Individuen auszeichnen und uns befähigen, uns mit anderen zu verbinden, ihre Standpunkte zu verstehen und konstruktive Lösungen für die Herausforderungen unserer Zeit zu finden. Doch leider gehen diese Grundwerte in unserer zunehmend polarisierten Gesellschaft oft verloren. Anstatt unvoreingenommen und offen zu sein, verstecken sich viele hinter den dogmatischen Standpunkten ihrer Gruppen, ohne den Mut oder die Bereitschaft zu zeigen, ihren eigenen Verstand zu nutzen und kritisch über verschiedene Perspektiven nachzudenken. Es ist an der Zeit, dass wir uns wieder auf das Wesentliche besinnen und unsere Menschlichkeit durch Vernunft, Gewahrsein, Ethik, Empathie und Mitgefühl zum Ausdruck bringen. Wir müssen den Mut haben, unsere eigenen Überzeugungen zu hinterfragen, den Sachverhalt gründlich zu analysieren und uns aktiv dafür einzusetzen, einen ausgewogenen und gerechten Standpunkt einzunehmen. Denn nur indem wir unsere gemeinsamen Werte pflegen und uns bemühen, die Kluft zwischen den verschiedenen Gruppen zu überbrücken, können wir eine harmonischere und mitfühlendere Gesellschaft schaffen, in der jeder Mensch zählt und gehört wird. Aus der Verschmelzung der östlichen Philosophie und Psychologie mit den Lehren von Freud und C.G. Jung aus Europa sowie den Weisheiten der großen Denker aus dem antiken Griechenland und Indien ergibt sich ein faszinierendes Konzept, das wir als „die Dualität der Entweder-Oder“ bezeichnen können. Dieses Konzept beschreibt die Illusion, die entsteht, wenn wir uns in einem binären Denken verfangen, das uns zwingt, ständig zwischen zwei gegensätzlichen Positionen hin- und herzupendeln, ohne Raum für Nuancen oder Zwischenbereiche zu lassen. Diese Dualität ist ein Produkt unserer Unwissenheit über die tiefgreifende Verbundenheit aller Wesen und Phänomene in der Welt. Wenn wir uns in dieser Trennung zwischen „gut“ und „böse“, „richtig“ und „falsch“ gefangen fühlen, vergessen wir oft, dass alles miteinander verbunden ist und dass wir Teil eines umfassenden Netzwerks von Beziehungen sind, die über unsere individuellen Unterschiede hinausgehen.

Daher streben wir danach, diese Illusion der Dualität zu überwinden und uns stattdessen in der Natur und Heilkraft des „Sowohl-Als-Auch“ zu verankern. Diese philosophische Perspektive lädt uns ein, die Welt und uns selbst nicht länger in starre Kategorien einzusperren, sondern die Komplexität und Vielfalt des Lebens anzuerkennen. Es erlaubt uns, sowohl unsere rationalen als auch intuitiven, emotionalen Seiten anzuerkennen und zu integrieren, ohne uns auf eine Seite zu beschränken. Indem wir uns dem Prinzip des „Sowohl-Als-Auch“ öffnen, können wir eine tiefere Verbindung zur Welt um uns herum herstellen und ein tieferes Verständnis für die Dynamik und Interdependenz aller Dinge entwickeln. Wir erkennen, dass es nicht immer entweder richtig oder falsch, gut oder schlecht gibt, sondern dass die Realität oft in Schattierungen von Grau existiert. Diese Erkenntnis erlaubt es uns, mit mehr Flexibilität, Mitgefühl und Offenheit durch das Leben zu navigieren, und trägt zur Entwicklung einer ganzheitlichen und integrativen Perspektive bei, die unsere persönliche und kollektive Entwicklung fördert.

3 Dimensional: „UND“ und „SOWOHL ALS AUCH“ statt „ENTWEDER-ODER“ und „ABER“

MEHRERE ANSICHTEN UND PERSPEKTIVEN

WESTEN UND OSTEN

MINDSET, PSYCHOLOGIE UND PHILOSOPHIE

ANTIKE UND MODERNE

MEDIZIN UND NATURHEILKUNDE

ARBEIT UND ACHTSAMKEIT

PRÄVENTIV UND KURATIV

WIR ALS FAMILIE DER MENSCHHEIT, TIERE, FAUNA, SAUNA UND „MUTTER ERDE“

FRIEDEN FÜR PALESTINA UND ISRAEL

FRIEDEN FÜR GLÄUBIGE, YOGIS, BUDDHISTEN UND ATHEISTEN

FRIEDEN FÜR RUSSLAND UND UKRAINE FRIEDEN FÜR ALLE WESEN

BRUCE LEE SAGTE EINMAL

**Anstatt deinen Kindern all das zu kaufen, was du nie hattest,
solltest du ihnen all das beibringen, was dir nie beigebracht wurde.**

Materielles nutzt sich ab, aber Wissen bleibt.

DAS WEITER SCHENKEN DER ERKENNTNIS IST EVOLUTION

"In dem Prozess des Loslassens oder Transformierens von Blockaden, Muster, Konzepten, Glaubenssätzen, Ablehnung, Spaltung, Falsche Identifikationen, Angst, Stress, Unsicherheit, Unzulänglichkeit und Konditionierungen schaffen wir neue mentale Räume und Mindsets. Dadurch öffnen sich Möglichkeiten, Neues zu erschaffen und auf intuitive Weise mit unserem Intellekt zu agieren und zu wirken. Aus Angst zu weit zu gehen, gehen wir oft nicht weit genug."

"Mögen alle fühlenden Wesen von Leiden, Stress, Unzufriedenheit und Unzulänglichkeit sowie von den Ursachen des Leidens getrennt sein. Mögen alle fühlenden Wesen niemals von der Freude, die frei von Leiden ist, getrennt sein. Mögen alle fühlenden Wesen in Gleichmut verweilen, der frei von Anhaftung und Ablehnung ist."

„Es gibt die Quelle der Natur. Ja, das Sein als Wirkung und Kraft – das kollektive Bewusstsein, das als Information wirkt. Immer wieder ist es eins. Immer wieder tritt es hervor. Immer wieder verbindet es uns.“

Es besteht ein Unterschied zwischen dem theoretischen Wissen über den Weg (oder dem Glauben, ihn zu kennen) und dem praktischen Gehen des Weges.

Wir hier sind der Beginn eines Pfades, der bisher alle Menschen begeistert....

Ja, das Überwinden (Transzendieren) von Stress, Leiden, Unzulänglichkeit und Unzufriedenheit.

„Wer nichts weiß und weiß nicht, dass er nichts weiß, ist ein Tor – meide ihn.

Wer nichts weiß und weiß, dass er nichts weiß, ist bescheiden – belehre ihn.

Wer etwas weiß und weiß nicht, dass er etwas weiß, ist im Schlafe – wecke ihn.

Wer etwas weiß und weiß, dass er etwas weiß, ist weise – folge ihm.“

Was würde Sokrates über Dich, Freunde, Führungskräfte und Uns sagen?



Sokrates lehrt „das Wissen nicht zu Wissen“, um erstens Demut (Erdung) zu lehren und zweitens den Fokus darauf zu richten, Unwissen durch Reflexion in Erkenntnis zu transformieren und diese zu erleben, um weise zu werden. Denn Philosophie ist das Fundament der Praxis und das Erkunden der Realität, was als Weisheit deklariert wird. Sokrates erläutert, dass der Beginn der Weisheit die Deklaration der Begriffe ist. Auf Italienisch gibt es das Wort „Essere Spensierato“, das den Zustand der Gedankenlosigkeit beschreibt, als Synonym für Sorgenfreiheit, Frieden, Ruhekraft, Klarheit und Hingabe im Hier und Jetzt. Wir möchten dich einladen, über die Konditionierung und Essenz der Gedanken zu reflektieren (Nachdenken, Kontemplation), um die Pausen zwischen den Gedanken zu vergrößern und dir klar zu machen, dass dieser Raum die Wirkung des Bewusstseins ist, der die Gedanken beobachten kann, und somit lösen wir die Identifizierung der Gedanken und Gefühle.

Die analytische Wirkung des Verstands (Mindset) und die Kohärenz der Gefühle werden durch das Transzendieren (Überwinden, Überschatten) der Sinnesorgane erreicht, wodurch der Körper als Tempel der Achtsamkeitsobjekte fungiert.

Lass uns diese Ideen betrachten.

Kontemplation ist das Werkzeug der Achtsamkeit und Zusammen Reflektieren (Kontemplieren) in Dialogen der Harmonie.

Kon = Zusammen Du und Wir in Verbundenheit (Sicherheit, Geborgenheit, Vertrauen, Liebe)

Tempel = Der Körper als Objekt der Achtsamkeit und Transzendenz (Überwinden)

Aktion = „Nach höherem Schauen“ = Analytik = Mindset (Objekte der Kontemplation= Lebenskraft, Ruhekraft, Essenz der Gedanken, Bewusstsein, Elan, Motivation, Hingabe, Krankheit, Stress, Leiden, Unzulänglichkeit, Unzufriedenheit, „Essere Spensierato“)

Das gesamte Buch dient als Portal, das dir Erkenntnis und Inspiration in Bezug auf die INFORMATIONSHYGIENE, das BEWUSSTSEIN, die ACHTSAMKEIT und die REFLEXION schenkt. Durch die KONTEMPLATION wird die Lebenskraft der RUHE (auch Sicherheit, Verbundenheit und Geborgenheit) in dir aktiviert, auch wenn die Reflexion dich ermüden mag.

Nach dem Engagement gewinnst du jedoch Lebenskraft in Form von ELAN, MOTIVATION und HINGABE. "In der Ruhe liegt die Kraft", und die KONTEMPLATION ist eine Form der ACHTSAMKEIT und MEDITATION, die du bereits JETZT erlebst. Mit der Zeit, wenn du in der Reflexion geübt bist, wirst du eine gewisse Leichtigkeit erleben. Du wirst souverän sein und dich nicht von Schwierigkeiten aus der Ruhe bringen lassen.

Charismatische Menschen strahlen eine positive Ausstrahlung und einen gesunden Optimismus aus.

Meditiere, Kontempliere und Reflektiere über die Erkenntnis hier. Diese drei Begriffe sind eins.

Sokrates' Ansatz, das Wissen nicht zu Wissen, ist ein grundlegendes Konzept seiner Philosophie. Indem er Demut lehrt, erinnert er uns daran, dass wir nicht alles wissen können und dass es wichtig ist, unsere eigenen Annahmen und Überzeugungen zu hinterfragen. Diese Demut führt zu einem offeneren Geist und ermöglicht es uns, neue Erkenntnisse zu gewinnen. Gesundheit.

Der Fokus darauf, Unwissenheit durch Reflexion in Erkenntnis zu verwandeln, ist ein zentraler Aspekt der sokratischen Methode. Indem wir unsere Gedanken und Überzeugungen kritisch untersuchen, können wir zu einem tieferen Verständnis der Welt gelangen. Diese Reflexion ermöglicht es uns auch, uns selbst besser kennenzulernen und unsere eigenen Denkmuster zu erkennen.

Die Idee, dass der Beginn der Weisheit in der Deklaration der Begriffe liegt, ist interessant. Indem wir die Begriffe, die wir verwenden, klar definieren und verstehen, können wir Missverständnisse vermeiden und zu klareren Kommunikationen gelangen. Auf diese Weise können wir auch unser Denken präzisieren und unsere Gedanken klarer ausdrücken.

Das Konzept von „Essere Spensierato“, das Wir erwähnen, betont den Zustand der Gedankenlosigkeit und des Friedens. Dieser Zustand wird oft als erstrebenswert angesehen, da er Ruhe, Klarheit und Hingabe im Hier und Jetzt verkörpert. Durch die Vergrößerung der Pausen zwischen den Gedanken können wir diesen Zustand erreichen und eine tiefere Verbindung zu unserem inneren Selbst herstellen. Bewusstsein. Die Reflexion und Kontemplation über die Konditionierung und Essenz der Gedanken erinnert uns daran, dass unsere Denkmuster oft von äußeren Einflüssen geprägt sind. Indem wir diese Konditionierung erkennen und hinterfragen, können wir die Kontrolle über unsere Gedanken zurückgewinnen und uns von negativen Denkmustern, Blockade, Ego, Glaubenssätze, Denkfehler und Konditionierungen befreien. Dies ermöglicht es uns, eine größere Klarheit und Ruhe des Geistes zu erreichen.

Insgesamt wird die Reflexion und Kontemplation sowie das Erkennen der Natur der Gedanken uns helfen, ein tieferes Verständnis von uns selbst und der Welt um uns herum zu erlangen. Durch die kritische Untersuchung unserer Gedanken und Überzeugungen können wir zu einem klareren und erfüllteren Leben gelangen. Hier werden wir auch über die Philosophie des Ostens reflektieren, ohne uns mit den Lehren der Naturgesetze und des Bewusstseins zu identifizieren, denn sie lehren auch die Befreiung durch No-Mind (Ruhekraft) und Non-Identifikation. Zusätzlich werden wir Bestätigung in der modernen Psychologie und Neurowissenschaft finden.

Kontemplation ist das natürlichste Werkzeug der Menschheit und sehr einfach, wenn wir lernen loszulassen und nicht anzuhafte, denn das Wissen gehört weder unseren Mentoren noch uns, sondern allein der Natur und Wissen ist Wertlos ohne Umsetzung und Engagement (CHI, Elan, Motivation, Hingabe) und Umsetzung. Evolution ist das Schenken der Erkenntnis. Wir schenken dir, was uns "Geheilt" hat und die "Täuschung" (Zitat Albert Einstein) gelöst hat. Gleich zeigen wir Dir Analyseverfahren die uns „Erleichtern“.

Nimm es an oder auch nicht. Wir sind frei von Erwartungen und möchten weder Dank noch irgendetwas von dir. Wir sind im Fluss, im Flow, in der Fülle der Lebenskraft und Vitalität. Wenn etwas ankommt, freuen wir uns in Gleichmut; wenn nicht, dann verweilen wir in Mitgefühl, denn wir wissen, wie sich die Welt entwickelt, und dass Stress, Kriege, Burnout und Depressionen stetig und rapide wachsen. Wir möchten dem entgegenwirken, präventiv und selbst dann, wenn wir glauben, dass es zu spät ist. Es ist nie zu spät, mal „zu bremsen“ oder „Langsam zu werden“.

Das ist eine treffende Zusammenfassung der zwei Hauptwege, auf denen Veränderung und persönliches Wachstum stattfinden können.

Durch Schicksalsschläge und Lebenszwänge:

Manchmal sind wir gezwungen, uns zu verändern, weil das Leben uns vor Herausforderungen stellt, denen wir uns stellen müssen. Diese Herausforderungen können in Form von Schicksalsschlägen, Krisen oder schwierigen Umständen auftreten, die uns dazu zwingen, uns anzupassen und zu wachsen, um sie zu überwinden.

Durch Erkenntnis und Inspiration:

Eine andere Möglichkeit, Veränderungen anzustoßen, ist durch Erkenntnis und Inspiration. Wenn wir eine tiefe Einsicht gewinnen oder durch inspirierende Erfahrungen oder Menschen dazu angeregt werden, können wir die Motivation finden, uns selbst zu verbessern und unser verborgenes Potenzial zu entfalten. Das kann durch die Entdeckung unserer Gaben, Talente, Kreativität sowie durch Entschlusskraft und Entschlossenheit geschehen.

Beide Wege können uns dazu bringen, uns weiterzuentwickeln und unser Bestes zu geben, um ein erfülltes und bedeutungsvolles Leben zu führen. Es ist wichtig, offen für Veränderungen zu sein und die Möglichkeiten zu erkennen, die sich uns bieten, sei es durch herausfordernde Lebensumstände oder durch inspirierende Einsichten.

Du kannst darauf warten, dass die Zeit und die Situation möglicherweise eintreten, in denen du erkennen musst, wann du langsamer werden solltest und gewisse Stresssysteme oder das Leben hinterfragen wirst, weil die Welt dich zur Reflexion zwingt. Jetzt ist es eine Option, denn hier geht es auch um Prävention für Dich, um die nächsten Generationen und Mitmenschen. Wenn du Kinder hast, kannst du dich fragen, ob du deine Konditionierung und Identifikation weitergeben möchtest oder ob du die Synergie von Moderne und Antike, Westen und Osten deutlich machst, um sie Vorzubereiten und lehren zu Hinterfragen. Kinder sind als Vorbilder zu nehmen. Sie widmen sich in Hingabe, sind Neugierig und ohne Vorurteile.



Carl Gustav Jung:

Die Welt wird dich fragen, wer du bist, und wenn du es nicht weißt, wird sie es dir sagen.

Das Privileg des Lebens besteht darin, der zu werden, der man wirklich ist.

Alles, was uns an anderen irritiert, kann zu einem Verständnis von uns selbst führen.

Unsere famose wissenschaftliche Realität schützt uns nicht im Geringsten vor der sogenannten Irrealität des Unbewussten.

Das Unbewusste ist gewissermaßen der Mutterboden, aus dem das Bewusstsein wächst.

Die entscheidende Frage für den Menschen ist: Bist du auf das Unendliche bezogen oder nicht? Das ist das Kriterium seines Lebens.

Es ist leichter, zum Mars vorzudringen, als zu sich selbst.

Die Menschen tun alles, und sei es noch so absurd, um nicht mit ihrer eigenen Sein konfrontiert zu werden.

Du bist, was du tust, nicht was du sagst, was du tun wirst.

Das Unerwartete und das Unerhörte gehören zu dieser Welt. Nur dann ist das Leben ganz.

Die Paradoxie gehört sonderbarerweise zum höchsten geistigen Gut.



Was möchtest du in Hier und Jetzt Sein? Zu was sollen die Kinder und die Generationen erzieht werden?

Kinder erziehen oder sollen wir von Kinder Glückseligkeit, Hingabe und Neugier lernen ohne Vorurteilen?

in der Modul hier sprechen wir von Metapher.

wer sieEs gibt Wölfe, Schafe , Hunde, Pastoren, Adler, Kolibris, Panther, Schlangen und vieles mehr.

Der Adler, als Zeichen der Stärke und Prävention, überfliegt alle Hindernisse und erkennt sie von Weitem.

Der Kolibri bedient sich bescheiden am höchsten Nektar (Liebe, Fülle, Freude, Geborgenheit, Sicherheit, Verbundenheit), ohne die Natur zu missbrauchen und zu plündern.

Der Panther kennt keine Angst vor Dunkelheit (Unwissen) und Tod (Dualität).

Die Schlange, Zeichen der Weisheit, häutet sich und wird nicht mehr von der Vergangenheit konditioniert und lebt ohne Anhaftung.

Und dann gibt es den Phönix aus Feuer (Karma = Wirkung, Vitalkraft, Lebenskraft, Elan, Motivation, Hingabe, Ruhekraft), der aus der Asche von Stress, Krankheit, Leiden, Unzulänglichkeit und Unzufriedenheit geboren wird.

Du kannst über das Sein anderer (Spiegel?) reflektieren und kontemplieren und dein wahres Sein erkennen.
Was ist die Vision in Uns?

Wir sind im Haben und im Haben Wollen gefangen, anstatt im Sein als Teil der Natur zu verweilen. Wir klammern uns an Materie, anstatt frei im Fluss, in der Fülle, im Flow und in der Leichtigkeit in Richtung der Quelle (des Bewusstseins) zu sein.

Wir haben ein Goldenes Buch und ein Silbernes Buch in uns verfasst. Sein.

Im Goldenen Buch (Ethik, Gewissen, Gewährsein) sind alle Informationen aus dem kollektiven Bewusstsein und alle Naturgesetze geschrieben:

1. Das Prinzip der Geistigkeit: Tatsächlich beginnen viele menschliche Schöpfungen, zuerst als Ideen oder Konzepte im menschlichen Geist.
2. Das Prinzip der Entsprechung: Wie oben, so unten; wie innen, so außen. Fluss, Flow, Fülle, Wirkung. Laut Quantenphysik existiert Materie, Zeit und Raum nicht.
3. Das Prinzip der Schwingung: Nichts ruht; alles bewegt sich; alles schwingt. Wirkung, Energie.
4. Das Prinzip der Polarität: YIN & YANG; Alles ist dual aber ein Fata Morgana; alles hat Gegensätze; Gegensätze sind identisch in Natur, aber unterschiedlich in Grad. ILLUSION DER DUALITÄT= Hass ist das Fehlen von Liebe, Gier das Fehlen von Gebefreudigkeit, Verblendung durch Unwissen ist das Fehlen von Weisheit, Kälte das Fehlen von Wärme, Ego das Fehlen von Bewusstsein (Sein = Natur Ist was Kollektives)
5. Das Prinzip des Rhythmus: Alles fließt, aus und ein; alles hat seine Gezeiten; alle Dinge steigen und fallen; der Pendelschlag manifestiert sich in allem; die Messung der Schwingung ist das Gesetz.
6. Das Prinzip der Ursache und Wirkung: Kausalität = KARMA = ABSICHT = URSACHE = WIRKUNG = HANDLUNG = CHI = LEBENSKRAFT = RUHEKRAFT. Jede Ursache hat ihre Wirkung; jede Wirkung hat ihre Ursache; alles geschieht entsprechend dem Gesetz; es gibt viele Ebenen der Ursachen, aber keine Ausnahmen.
7. Das Prinzip des Geschlechts: Geschlecht ist in allem; alles hat männliche und weibliche Prinzipien und Kräfte; Geschlecht manifestiert sich auf allen Ebenen.

Das Silberne Buch ist am Anfang leer, und es wird unser Leben und das, was wir mit der Erkenntnis des Goldenen Buches tun, beschreiben



Viele Bücher zu lesen ist keine Kunst. Spannend wird es jedoch, wenn du in der Lage bist, nicht nur zwischen den Zeilen zu lesen, sondern auch hinter den Worten deutliche und verborgene Botschaften zu erkennen. Dann wird das Lesen und die daraus resultierende Erkenntnis zu einem Verweilen in einem Geisteszustand der Ruhekraft. Eine Bereicherung und Engagement (Praxis) für dein Sein in Motivation, Elan, Hingabe und Begeisterung.

Die Artikel des digitalen Buchs und des Portals „Hier“ im Website-Format behandeln die Resonanz jahrzehntelanger Bewusstseinsforschung in Ruhekraft und Hingabe, die wir hier mit dir teilen. Wir haben uns die Zeit genommen, uns kurz und prägnant zu fassen, während andere Bücher und Werke dafür mehr Raum benötigen. Kürzere und prägnantere Texte erfordern mehr Analyse, Reflektion, Zeit, Rhetorik und Vorbereitung.

Für die Entwicklung dieses Portals und digitalen Buches haben wir über 20 Jahre Arbeit in die Bewusstseinsforschung investiert. Tausende Gespräche und Austausche waren notwendig, um diese hohe Qualität und Standard zu erreichen. Unsere Expertise basiert auf der Synergie von Antike und Moderne, Westen und Osten, und folgt der Vision von Mentoren, die als einflussreiche Menschen der Geschichte gelten.

Wir wissen, dass schneller Video-Content attraktiver ist und auch geplant ist. Jedoch gibt uns das Lesen mehr Raum für tiefgründige Reflexion. Lass uns gemeinsam „langsamer“ werden und die Lebenskraft und Zeit investieren, die uns Vertrauen, Elan, Motivation, Hingabe, Ruhekraft und Entschlossenheit schenkt – die Essenz der Lebenskraft :-). Das Teilen der Lebenskraft verringert sie nicht, sondern vermehrt sie. Das wirst du spüren. Sensibilität ist eine Gabe. Analytik ist Essenziel dafür.....

Glaube nicht, was hier steht, und untersuche alles, so wie der Goldschmied Gold mit Hingabe und Analytik untersucht nach Ursache und Wirkung und spüre die Resonanz. Nimm nur das an, was wahrhaftig, gut und notwendig erscheint. Nimm mehrere Perspektiven wahr. Erkenne das Relative und Absolute. Ist es in Tugend? Tu es Bitte in Vertrauen. Achte auf die Qualität und nehme dir die Zeit zu Reflektieren. Achte stets auf die Nahrung des Geistes und überlege, ob du den Gedanken Glauben schenkst, obwohl du die Konditionierung nicht kennst und was Informationen mit dir machen. Hier geht es um dich in uns (Natur=Sein). Beobachte die Wirkung des Wortes hier in Dir und Bewerte erst Dich und dann Uns. Lerne zu verlernen, was wir falsch gelernt haben. Tu es gerne und mit Entschlossenheit.

Das ist wohl das Analyseverfahren in Hingabe hier in das Fundament der Vertrauen und Tugend:

- 1. Ursache, Wirkung**
- 2. Resonanz**
- 3. Gute, Notwendigkeit und Wahrhaftigkeit**
- 4. Unterscheidung zwischen Relatives und Absolutes**
- 5. Erkenne die Konditionierung und Glaubenssätze**
- 6. Lerne zu verlernen, was ungesund ist**
- 7. Untersuche mehrere Perspektiven**

Wenn wir Neues erkunden, stehen wir vor der Wahl, es mit Vertrauen oder Skepsis anzugehen. Skepsis kann durch negative Erfahrungen entstehen, die uns beeinflussen und dazu neigen, neue Erlebnisse zu verfälschen. Wir möchten ja die Skepsis bestätigen.

Was ist die Grundlage des Vertrauens ? Die Mitte liegt im Gleichmut.

Oft meinen wir, die Absichten anderer zu verstehen, was jedoch schwer ist, es sei denn, wir nutzen die richtige Analyse. Durch das Reflektieren gewinnen wir Sicherheit und innere Ruhe. Inmitten des Informationskonsums („Junkfood“ oder Qualität ist die Frage) und des hektischen Lebens verlernen wir jedoch oft das Reflektieren, und Urteile beenden den Prozess. Um eine qualitativ hochwertige Verarbeitung von Informationen zu gewährleisten, ist es wichtig, sich Zeit für die Analyse zu nehmen und sich bei vertiefter Reflexion auf die Intuition zu verlassen. Hier schenken wir dir die Kunst der Reflexion und Kontemplation, die sich aus antiken und modernen Einflüssen des Westens und Ostens speist. Wir reichen dir Impulse, Inspiration und Gleichmut. Unsere Vision folgt dem Fluss, dem Flow und der Fokus der Lebenskraft der Natur als essentielles Sein. Erlebe mit uns neue Dimensionen und Erhalte Werkzeuge für erneuertes Vertrauen in dich selbst, in Mitmenschen und im Leben.

Deine Wahrnehmung hängt von deinem

Geisteszustand und Bewusstsein ab, und der Geisteszustand wiederum hängt von der Erkenntnis, Impulse und Inspiration ab, die Erkenntnis von der Reflexion und die Reflexion von den Analyseverfahren.

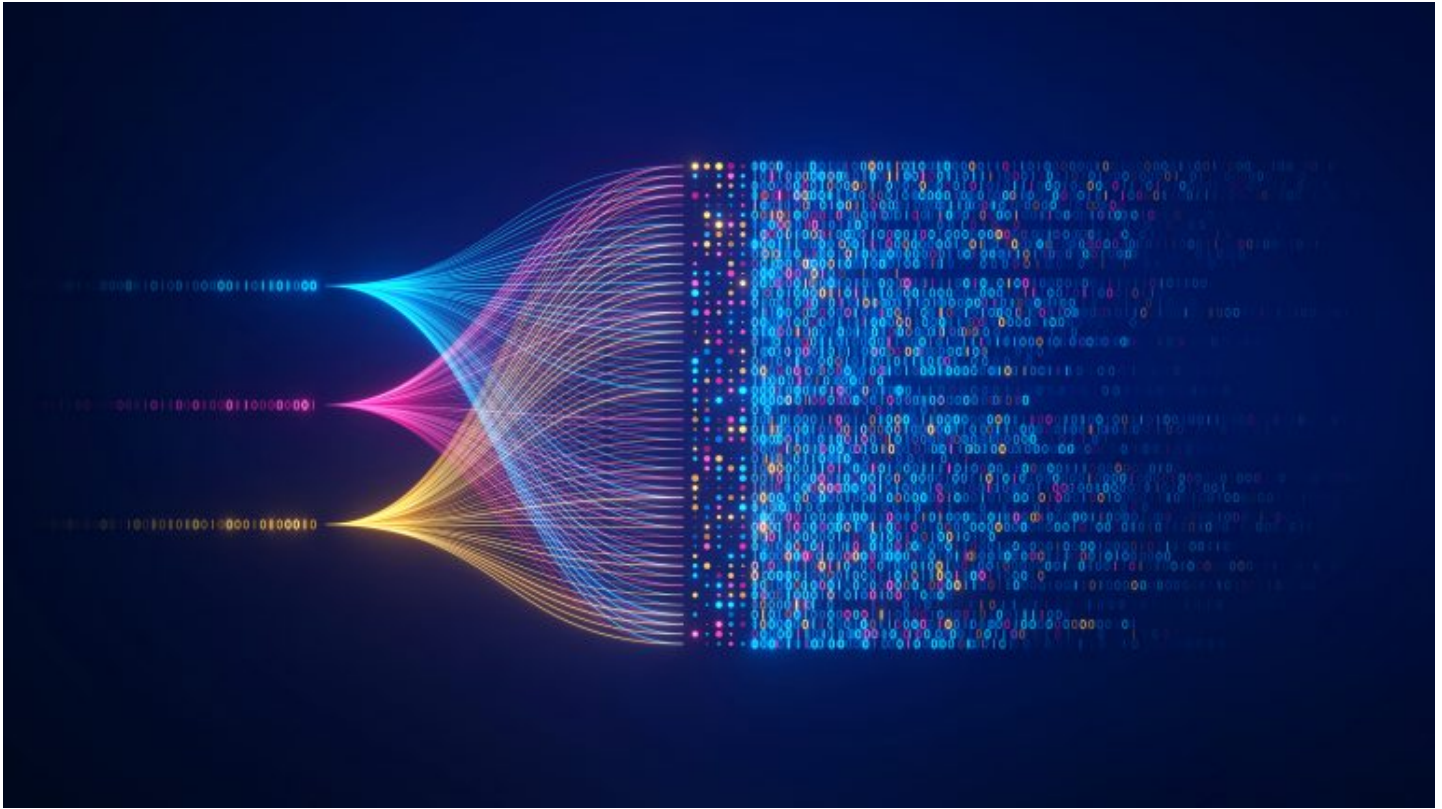
Das Bewusstsein wird als der Raum betrachtet, zwischen den Gedanken. Es ist der Beobachter, der die Gedanken und das Ego wahrnimmt. Der Geisteszustand der Ruhe, Frieden und Glückseligkeit wird als eine Qualität dieses Bewusstseins beschrieben. Wir können Ego, Gedanken, Stress, Leiden, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheiten sowie die Sinne transzendieren (Überwinden, überschatten).

In vielen Lehren wird betont, dass das Bewusstsein von Natur aus still und friedlich ist, während Gedanken und das Ego die Quellen von Unruhe und Konflikten sind. Durch die Öffnung für das Bewusstsein und die Beobachtung der Gedanken kann man eine tiefere Verbindung zu einem Zustand der Ruhe und Freude herstellen in Verbundenheit, Geborgenheit, Sicherheit und Glückseligkeit.

Die Idee, dass das Bewusstsein der Beobachter ist, geht auf Konzepte der Achtsamkeit und Meditation zurück, bei denen man lernt, seine Gedanken zu beobachten, ohne von ihnen mitgerissen zu werden. Dieser Beobachterzustand wird oft als Quelle innerer Freiheit und Gelassenheit betrachtet.

Es ist wichtig zu beachten, dass diese Konzepte in verschiedenen Kontexten unterschiedlich interpretiert werden können, abhängig von philosophischen Traditionen. Ihre Beschreibung spiegelt eine Perspektive wider, die in östlichen Philosophien und Praktiken oft zu finden ist.

Wir schätzen die Synergie zwischen Westen und Osten, Moderne und Antike, denn gegenwärtig erkennt die Neurowissenschaft immer mehr die heilende Kraft der Achtsamkeit.



"Wenn man genau weiß, was man will, kann man beginnen, sein Leben bewusst zu ändern und zu gestalten. Das Fundament dabei ist Klarheit, Hingabe, Entschlossenheit und Kohärenz in Leichtigkeit, Fluss, Flow und Fokus. Wenn der Fokus hingegen auf dem liegt, was man nicht will, realisiert man genau das immer mehr, und es erfordert zusätzliche Energie."

"Wenn du keine Entscheidung triffst und nicht entschlossen folgst, entscheiden andere für dich."

Wie können Wir Wissen was wir wollen? Was wollen wir Wirklich? Geborgenheit, Verbundenheit und Sicherheit? Entdeckt zu werden? Das Potential der Gaben, Talenten und Kreativität entfalten?

Menschliche Erfahrungen werden nicht von außen erzeugt, sondern innen. Wichtig ist, wie wir auf Einflüsse reagieren und welchen Geisteszustand wir erreichen. Was innen erlebt wird, kann manchmal von außen angeregt werden – jedoch ist es auch möglich, dies selbst ohne äußerliche Reizung zu bewirken. Die Bandbreite dieser Erfahrungen reicht von Glückseligkeit und Entschlossenheit bis hin zu Angst, Unsicherheit, Stress, Mut und Ruhekraft, gepaart mit Achtsamkeit.

Die Essenz der Erfahrung liegt in uns selbst. Du entscheidest, was du erfahren möchtest. Oft neigen wir dazu, Ausreden zu finden und die Verantwortung abzugeben.

Ein Wesen als Teil der Natur sollte wissen, was es sein kann, und dieses Wissen kann Ängste, Stress, Unzulänglichkeiten, Unzufriedenheiten und Leiden auflösen oder Liebeskraft, Hingabe, Elan, Motivation, Vertrauen, Entschlossenheit, Mitgefühl, Ruhekraft, Empathie, Glückseligkeit und Heilung. Du entscheidest, was du fördern möchtest als Wirkung des Seins. Das geht nicht ohne Selbstreflexion und ohne das Bewusstsein zu erweitern. Wir dürfen uns nicht konditionieren lassen von Erfahrungen aus unbewusster Zeit, in der wir kontaminiert werden und uns anpassen wollen an Erwartungen von Mitmenschen, die unbewusst im Außen leben.

Ängste, Stress, Unzulänglichkeiten, Unzufriedenheiten und Leiden entstehen und entwickeln sich mit der Unfähigkeit, mit deiner Gedankenwelt, Glaubenssätzen, Konditionierung und Gedankenfluss umzugehen.

Wir haben Angst vor Ereignissen, die noch nicht eingetreten sind, also existieren sie nicht. Oft leiden wir über Dinge, die nicht existieren. Was morgen passiert oder gestern passiert ist, existiert nicht im Hier und Jetzt. Wir haben ein sehr ausgeprägtes Erinnerungsvermögen und eine brillante Vorstellungskraft.

Das kann uns heilen oder krank machen. Das ist unsere Entscheidung. Wenn wir getrieben werden von diesem schnellen Umfeld, das auf Druck basiert, dann ist es leicht zu erkennen, was mit uns geschehen kann...

Was passiert, wenn wir uns leiten lassen von einer Vision der Heilkraft im Fundament der Moral, Gewissenheit, Ethik, Mitgefühl, Empathie und der Individualität, die in der Einheit der Verbundenheit aller Wesen mündet? Was geschieht mit dir? Was geschieht mit uns?

Wir Menschen sind der Höhepunkt und Gipfel der Evolution und als Teil der Natur mit den höchsten Fähigkeiten, Talenten, Gaben und Kreativität ausgestattet. Ein innerer Kompass kann uns in höchste Glückseligkeit führen.

Das Leben der Menschen ist nicht so festgelegt wie das anderer Wesen, die gewisse Möglichkeiten nicht haben.

Wenn die Psyche komplex ist, sollten wir wissen, wie wir funktionieren können und in der Intuition mit Leichtigkeit natürlich wirken.

Je besser du zum Beispiel eine Spiegelreflexkamera kennst, desto besser kannst du sie bedienen und sie dient dir. Zusammen holst du das Beste aus dieser Maschine heraus. Du schöpfst das Potential, und das Werkzeug dient dir vollkommen. Je besser du die Kamera kennst, desto mehr kristallisiert sich der Nutzen heraus. Was ist aber mit dem Bewusstsein in dir? Was ist mit dem Sein? Was ist mit dem Ego? Was ist mit der Psyche? Was ist mit dem Mindset? Dienen diese Werkzeuge uns? Kennen wir ihren Nutzen? Sind das Gaben, die uns dienen können? Können sie uns glücklich machen? Was ist mit Reflexion? Was ist mit Selbstreflexion? Was ist mit Stress? Wohin gehst du? Was ist dein Pfad? Was ist dein Ziel? Wo stehst du in 5 oder 10 Jahren? Was ist mit deinen verborgenen Talenten, Gaben, Kreativität? Was ist mit Erkenntnis? Was ist mit Dankbarkeit und Vergebung? Nimmst du das Leben, wie es kommt, oder bist du der Kapitän deines Lebens? Welche Fracht trägst du hinaus? Was ist dein Leitstern? Was ist dein Kompass? Was ist dein sicherer Hafen? Was ist deine Flotte? Welcher Gemeinschaft gehörst du an? Wer ist dein Mentor? Wer begleitet dich und fördert dich? Wer hilft dir? Was ist deine Vision? Was ist die Gebrauchsanweisung von Ego, Mindset, Psyche und Bewusstsein? Reagierst du oder lebst du proaktiv? Wie wirken Menschen in Uns? Wie Wirken wir? Wer erzeugt Feindesbilder in Uns? Wer oder was erzeugt Ängste in Uns? Wie können wir entgegenwirken?

"Der Mensch.

Er opfert seine Gesundheit,
um Geld zu verdienen. Wenn er es hat,
opfert er sein Geld, um seine Gesundheit
zurückzuerlangen. Und er ist so auf die
Zukunft fixiert, dass er die Gegenwart
nicht genießt. Das Ergebnis ist, dass er
weder die Gegenwart, noch die Zukunft
lebt. Er lebt so, als ob er nie sterben
würde und schließlich stirbt er, ohne
jemals richtig gelebt zu haben."

"Menschen müssen nicht erlöst oder gerettet werden; sie benötigen Wissen über ihre eigenen Kräfte und darüber, wie man sie aktiviert."

Unsere Existenz ist eine Abfolge von Ereignissen und Konsequenzen. Kausalität. Aktion und Reaktion. Ursache, Wirkung und Resonanz. Für die meisten Menschen gestaltet es sich schwierig, in den richtigen Fluss, Fokus und Fülle zu gelangen. Oft erkennen sie nicht, wie wichtig es ist, kurz innezuhalten, um den richtigen Pfad zu finden und ihre Energie dorthin zu lenken, wo sie wirklich förderlich ist. Vielen ist nicht bewusst, dass kommende Ereignisse von Entscheidungen abhängen, die wiederum von alten Glaubenssätzen und vergangenen Entscheidungen geprägt und konditioniert sind. Möchtest du dein Potential entdecken und etwas ändern? Das Portal beantwortet die Fragen hier.

„Die Fragen à la Sokrates inspirieren zur (Selbst)-Reflexion, und wer nicht daran gewöhnt und geübt ist, lehnt die Fragen und den Fragenden ab. Reflexion ist der meditative Zustand der Ruhekraft, der Erkenntnis (JNANA!) schenkt.“

In dieser schnellen Welt und Druck sind wir getrieben. Doch von wem und von was werden wir getrieben? Was konditioniert uns? Wo bleibt die Lebenskraft der Hingabe, des Elans und der Motivation? Warum sind Gaben, Talente und Kreativität oft eingeschränkt? Warum schöpft nicht jeder sein höchstes Potential aus, das in der Natur angelegt ist?

Warum sind wir oft so unbewusst? Welche Informationen wirken auf uns? Wie sortieren und analysieren wir diese Informationen? Wie wichtig ist Bewusstsein für die Gesundheit? Was ist die Resonanz von Stress? Wie entscheidend ist es, die Kette der Ereignisse zu erkennen und zu durchbrechen und mit Entschlossenheit etwas verändern zu können? Verlassen wir gerne die Komfort Zone?

Sind wir geistig frei? Sind wir glücklich, glücklich, glücklich? Ist Glück etwas Kollektives? Ist Bewusstsein kollektiv, wie es Albert Einstein und andere Mentoren deklarieren? Nehmen wir mehrere Aspekte und Perspektiven an? Kannst du proaktiv sein und die Erkenntnis haben, nicht immer reagieren zu müssen? Gibt uns Verbundenheit und Geborgenheit doch Sicherheit und Klarheit (des Geistes), also Ruhekraft? Ist Geborgenheit und Verbundenheit in der Essenz der Liebe? Können wir uns in Hingabe widmen, ohne Liebe? Welche Emotionen und Gefühle benebeln den Verstand?

Was ist Intuition? Was ist Intellekt? Kannst du die Fragen hier intuitiv beantworten? Sind wir Teil der Natur und des Universums? Womit identifizierst du dich? Warum identifizieren wir uns? Braucht das Bewusstsein Identifikationen? Tun uns Identifikationen spalten oder verbinden? Was verbindet? Sowohl-Als-Auch-Perspektive (3-Dimensionalität) oder „Entweder-Oder“ Dualität? Kann die wahrhaftige, absolute, bedingungslose Liebe das Objekt der Liebe ablehnen? Warum nicht? Was ist die Essenz und Ursache der Ablehnung? Wie wirkt Ablehnung in uns?

Das Portal, Buch im Website-Format und Netzwerk reflektieren ehrenamtlich die Essenz einer gemeinsamen Natur. Natur ist das Sein, und die Essenz der Heilkraft darf nicht verkauft werden.

Du verkörperst diese Natur mit einem Potenzial an Gaben, Talenten und Kreativität und bist der Gipfel der Evolution. Wie beeinflussen uns die Glaubenssätze aus der Vergangenheit? Sind wir konditioniert? Halten Uns klein?

Was raubt uns Elan, Motivation und Hingabe? Sind wir in Demut geerdet?

Ist das wirklich das, was wir als unser Sein oder Bewusstsein anstreben?

Es gibt Menschen, die darauf ausgebildet sind, Bedürfnisse (Materielles) in uns zu wecken, während die Natur in uns nur Geborgenheit, Verbundenheit und Sicherheit möchte. Der Schlüssel ist die Klarheit und Hingabe, dank der Erweiterung des Bewusstseins.



02

Ist das Projekt
was für Dich?



Lass uns hier gemeinsam reflektieren, meditieren, philosophieren, analysieren und die Bereiche unseres Lebens untersuchen, um zu erkennen, was uns in diesen Bereichen prägt und konditioniert, sei es zu fördern oder zu vergessen. Was können wir ändern und fördern, um das Maximum an Lebenskraft und Lebenszeit in unserem Leben, in unseren Lebenssituationen und in den verschiedenen Lebensbereichen zu gewinnen? Lass uns dann mit Entschlossenheit und Entschlusskraft entscheiden, was wir ändern werden. Commitment. Wo sehe ich mich in fünf Jahren in diesen Bereichen? Wie würde ich gerne mein Leben verbringen? Kohärenz! Was ist das Rezept, um mit unserem aktuellen Stand und unseren Möglichkeiten eine Vision zu finden und in allen Bereichen zu manifestieren? Was benötige ich, um in die Zukunft eine neue Version von mir zu entwickeln? Welchen Pfad gehe ich allein? Welche Pfade habe ich mit Begleitung? Wer und was ist mein Leitstern? Welche Werkzeuge habe ich, welche Werkzeuge fehlen mir? Wird mich www.mindset-evolutions.de Privat und www.FrontSideSolutions.de als Werkzeug dienen? Wir wünsche dir alles Gute und vielleicht möchtest du in dieser Lebensphase etwas transformieren. Vielleicht gibt es Dinge in deinem Leben, die dir nicht gefallen oder dich belasten. Vielleicht suchst du einen Weg, dich ohne Stress zu entfalten. Vielleicht bist du bereits bereit für das nächste Level. Sehnt du dich nach Veränderung? Möchtest du endlich aufräumen und eine Kohärenz zwischen Verstand und Gefühlen finden?

Wir lieben es, Menschen in Zeiten zu unterstützen, die nicht einfach sein können.

Wenn du zuvor noch nicht in Erwägung gezogen hast, über bestimmte Aspekte nachzudenken, und nun erkennst, dass die Nutzung dieses Portals für dich von Vorteil sein könnte, dann bist du möglicherweise auf dem richtigen Weg. Die Fähigkeit, reflektiert und bewusst Entscheidungen zu treffen, ist entscheidend für persönliches Wachstum und eine gezielte Selbstverbesserung. Dieses Portal bietet dir die Möglichkeit, in verschiedene Lebensbereiche einzutauchen, gezielt Fragen zu stellen und somit eine tiefere Verbindung zu deinen persönlichen Entwicklungszielen herzustellen.

Indem du die verschiedenen Aspekte deines Lebens analysierst und reflektierst, schaffst du eine solide Grundlage für eine bewusste Lebensgestaltung. Das Stellen von gezielten Fragen ermöglicht es dir, Klarheit über deine aktuellen Handlungen, deine gewünschten Veränderungen und mögliche Herausforderungen zu gewinnen. Dieser Prozess der Selbstreflexion ist wie ein Werkzeugkasten, der dir dabei helfen kann, deine Ziele zu definieren, Hindernisse zu überwinden und schließlich aktiv an einer ausgewogenen und erfüllten Lebensweise zu arbeiten.

Neben der Analyse deiner Lebensbereiche bietet dieses Portal auch einen Raum für individuelle Anpassungen und Weiterentwicklung. Es unterstützt dich dabei, nicht nur eine Bestandsaufnahme deiner gegenwärtigen Situation zu machen, sondern auch konkrete Schritte zur Selbstverbesserung zu planen und umzusetzen. Dieser Prozess kann zu einer tieferen Selbsterkenntnis führen und dir helfen, bewusster durch das Leben zu gehen.

Nutze dieses Portal als Instrument, um aktiv an deiner persönlichen Entwicklung zu arbeiten. Jeder Schritt, den du hier machst, kann einen positiven Einfluss auf deine Lebensqualität und Zufriedenheit haben. Die bewusste Auseinandersetzung mit deinen Lebensbereichen ermöglicht es dir, das volle Potenzial deiner Selbst zu entfalten und ein erfülltes, ausgewogenes Leben zu führen.

In unserer hektischen Welt ist es oft eine Herausforderung, die verschiedenen Aspekte unseres Lebens in Einklang zu bringen. In diesem Artikel werden wir die Bereiche Gesundheit und Fitness, Intellektuelles Leben, Emotionales Leben, Charakter, Spiritualität, Liebesbeziehung, Lebensvision, Lebensqualität, Karriere, Finanzen, Sozialleben und Erziehung genauer unter die Lupe nehmen.

A. Gesundheit und Fitness:

1. Aktuelle Maßnahmen:

– Reflektiere, welche konkreten Schritte du derzeit für deine Gesundheit und Fitness unternimmst. Das kann die regelmäßige Bewegung, gesunde Ernährung oder Entspannungstechniken umfassen.

2. Verbesserungsmöglichkeiten:

– Identifiziere konkrete Schritte, um deine körperliche und mentale Gesundheit zu verbessern. Dies könnte die Integration neuer Sportarten, bewusster Ernährung oder Stressbewältigungsstrategien beinhalten.

3. Hindernisse für Veränderungen:

– Analysiere mögliche Gründe, warum bisherige Veränderungen in diesem Bereich schwer umzusetzen waren. Dies könnte Zeitmangel, fehlende Motivation oder fehlende Unterstützung sein.

2. Ziele und Hindernisse:

– Formuliere, welche neuen Fähigkeiten oder Kenntnisse du erwerben möchtest. Identifiziere mögliche Hindernisse wie Zeitmangel oder fehlende Ressourcen.

B. Intellektuelles Leben:

1. Investition in Entwicklung:

– Überlege, wie du in deine intellektuelle Entwicklung investierst. Dies könnten Weiterbildungen, das Lesen von Büchern oder die Teilnahme an Seminaren sein.

C. Emotionales Leben:

1. Umgang mit Emotionen:

– Analysiere, wie du derzeit mit deinen Emotionen umgehst. Betrachte positive und negative Muster in deinem emotionalen Verhalten.

2. Veränderung von Mustern:

– Überlege, welche emotionalen Muster du verändern oder verstärken möchtest. Identifiziere konkrete Schritte zur Umsetzung.

D. Charakter:

1. Eigene Wertschätzung:

– Reflektiere, welche Charaktereigenschaften du an dir schätzt. Dies stärkt das Bewusstsein für deine persönlichen Stärken.

2. Stärken und Schwächen:

– Identifiziere Aspekte deines Charakters, die du stärken oder verändern möchtest. Erkenne mögliche Herausforderungen, die damit verbunden sein könnten.

E. Spiritualität:

1. Pflege der spirituellen Seite:

– Überlege, wie du deine spirituelle Seite pflegst. Dies könnte Gebet, Meditation oder andere spirituelle Praktiken umfassen.

2. Integration in den Alltag:

– Betrachte, ob du spirituelle Praktiken in deinen Alltag integrieren möchtest. Kläre, wie dies möglich ist und welche Bedeutung es für dein Wohlbefinden hat.

3. Bedeutung für das Wohlbefinden:

– Reflektiere, warum Spiritualität für dein persönliches Wohlbefinden von Bedeutung ist. Dies schafft Klarheit über die Relevanz dieses Bereichs in deinem Leben.

F. Liebesbeziehung:

1. Gestaltung der Beziehung:

– Analysiere, wie du deine gegenwärtige Liebesbeziehung gestaltest. Achte auf positive und verbesserungswürdige Aspekte.

2. Angestrebte Veränderungen:

– Formuliere die Veränderungen, die du in deiner Liebesbeziehung anstrebst. Identifiziere mögliche Gründe, warum bisherige Veränderungen schwierig waren.

G. Lebensvision:

3. Umsetzungsbarrieren:

– Erkunde mögliche Barrieren, die dich daran hindern, die gewünschten Veränderungen umzusetzen. Dies könnte Kommunikationsprobleme oder unklare Erwartungen umfassen.

2. Umsetzungsschritte:

– Formuliere konkrete Schritte, um deine Lebensvision zu verwirklichen. Achte auf mögliche Hindernisse und entwickle Strategien zu ihrer Überwindung.

3. Schwierigkeiten bei der Konkretisierung:

– Reflektiere, warum es möglicherweise schwierig ist, deine Lebensvision zu konkretisieren oder zu verfolgen. Dies könnte Unsicherheit oder äußere Einflüsse umfassen.

H. Lebensqualität:

1. Persönliche Definition:

– Definiere persönlich, was Lebensqualität für dich bedeutet. Dies schafft Klarheit über deine individuellen Prioritäten.

2. Elemente für hohe Lebensqualität:

– Identifiziere die Elemente, die für dich zu einer hohen Lebensqualität beitragen. Betrachte, wie du diese verstärken und integrieren kannst.

3. Minderungsfaktoren:

– Analysiere Gewohnheiten oder Umstände, die deine Lebensqualität mindern. Entwickle Strategien, um diese zu minimieren oder zu verändern.

I. Karriere:

1. Zufriedenheit:

– Bewerte deine Zufriedenheit mit deiner aktuellen beruflichen Situation. Achte auf positive Aspekte und mögliche Unzufriedenheiten.

2. Berufliche Ziele:

– Formuliere klare berufliche Ziele, die du erreichen möchtest. Identifiziere die Schritte zur Realisierung und mögliche Hürden.

3. Hindernisse auf dem Weg:

– Erkenne mögliche Hürden zwischen dir und deinen beruflichen Zielen. Dies könnte mangelnde Weiterbildungsmöglichkeiten oder zwischenmenschliche Herausforderungen umfassen.

L. Finanzen:

2. Finanzielle Ziele:

– Setze klare finanzielle Ziele und definiere, was für dich finanzieller Erfolg bedeutet. Achte auf kurz- und langfristige Perspektiven.

3. Schwierigkeiten bei der Zielerreichung:

– Erkunde mögliche Schwierigkeiten, die dich daran hindern, deine finanziellen Ziele zu erreichen. Dies könnte mangelnde Budgetplanung oder unvorhergesehene Ausgaben umfassen.

M. Sozialleben:

1. Gestaltung des sozialen Umfelds:

– Analysiere, wie du dein soziales Umfeld gestaltest. Achte auf die Vielfalt und Qualität deiner sozialen Verbindungen.

2. Wichtige soziale Verbindungen:

– Identifiziere, welche sozialen Verbindungen dir besonders wichtig sind. Dies ermöglicht eine gezielte Pflege und Stärkung dieser Beziehungen.

3. Einschränkungen im sozialen Leben:

– Reflektiere mögliche Gründe, warum du dich in deinem sozialen Leben eingeschränkt fühlen könntest. Dies könnte Zeitmangel, Distanz oder persönliche Unsicherheiten umfassen.

N. Erziehung:

1. Gestaltung der Erziehung:

– Analysiere, wie du die Erziehung deiner Kinder oder Bezugspersonen gestaltetest. Achte auf positive Ansätze und mögliche Verbesserungsbereiche.

2. Erzieherische Ziele:

– Formuliere klare erzieherische Ziele, die du verfolgst. Dies könnte die Förderung von Werten oder die Unterstützung bei der individuellen Entwicklung umfassen.

3. Herausforderungen in der Erziehung:

– Erkenne Herausforderungen in der Erziehung, die du angehen möchtest. Entwickle Strategien, um eine positive Erziehungsumgebung zu schaffen.

Fazit:

Die bewusste Analyse dieser Lebensbereiche ermöglicht es uns, Klarheit über unsere aktuellen Handlungen, gewünschten Veränderungen und mögliche Widerstände zu gewinnen. Durch das Stellen von zielgerichteten Fragen können wir die Grundlage für eine gezielte Selbstverbesserung schaffen und aktiv an einer ausgewogenen Lebensgestaltung arbeiten. Indem wir diese Bereiche ganzheitlich betrachten und miteinander in Verbindung setzen, schaffen wir die Grundlage für ein erfülltes und ausgewogenes Leben.

Es gibt professionelle Copywriter, die darauf abzielen, Texte zu erstellen, die lediglich den Kauf anregen und die Preise attraktiv gestalten. Durch den Einsatz von Psychologie wird versucht, Bedürfnisse zu wecken, was oft zu einem höheren Preis aufgrund manipulativer Marketingstrategien führt. In der heutigen Zeit wird vermehrt Geld für die „Verpackung“ und die „Skills“, um mehr Geld zu verlangen, ausgegeben, anstatt für die Qualität von Produkten und Dienstleistungen.

Unser Portal und Buch bieten dir Impulse und Inspiration, um durch Reflexion und Erkenntnis dein Selbst und Sein zu erkunden. Dadurch kannst du mentale Gesundheit gewinnen, die dich auf dem Fluss des Lebens begleitet und im Einklang mit der natürlichen Lebenskraft steht. Wir verstehen uns nicht nur als Verbraucher...

Die Welt verändert sich. Der Stress, Druck und bestimmte Lebensumstände nehmen zu, und die Resonanz zeigt sich darin, dass immer mehr Menschen helfen möchten. Aktuell ist das Wissen über Naturwissenschaft, Heilkunde, Mindset, Psychologie und Philosophie frei zugänglich.

Wir arbeiten ehrenamtlich, weil es zu unserer Lebensphilosophie gehört, frei von Dogmen, Lehren und Konzepten: „Sowie du mir... ich dir“. Viele von uns haben schwerwiegende Krankheiten und Schicksalsschläge überwunden. Wir haben von jedem gelernt, der Hilfe zur Selbsthilfe angeboten hat. Jetzt geben wir dem Leiden und Stress einen Sinn. Die geschlossenen Narben sind Licht für Mitmenschen und zerstören Hass, Gier, Verbitterung, Unwissenheit, Skepsis, Ablehnung, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheit. Stattdessen schenken wir Vertrauen, Liebe, Gebefreudigkeit, Weisheit, Wissen, Verbundenheit, Geborgenheit und Sicherheit.

Die Expertise hier begeistert uns, da sie zeigt, dass wir unser Potenzial nicht ausschöpfen können, wenn unser Sein durch Ablenkungen konditioniert und absichtlich manipuliert wird. Achtsamkeit ist nicht nur eine Modeerscheinung, sondern eine notwendige Lebensphilosophie, um Stress, Unzulänglichkeiten, Leiden und Unzufriedenheiten zu überwinden also zu transzendieren.

Es geht nicht nur darum, ruhig zu sitzen und die Gedanken loszulassen. Vielmehr geht es darum, außerhalb bestimmter geistiger Übungen Ruhe und Kraft zu entfalten, indem man die Informationsflut entschlossen sortiert. Die Kraft liegt in der Ruhe, und ohne zu wissen, was unsere Energie von Elan, Motivation und Hingabe raubt, ist es schwer, achtsam zu sein und den Gedankenfluss zu reduzieren.

Was ist die Ursache der Gedanken? Was ist die Wirkung der Gedanken? Welche Taten und Handlungen folgen den Absichten und Gedanken? Was ist die Resonanz der Handlungen (Karma) und Gedanken? Welche Ernte bringen wir ein, und welche Samen legen wir in unseren Geist und den Geist der nächsten Generation? Warum nehmen wir alles hin und sind oft getrieben? Was sind die Auswirkungen der geistigen Spiralen in uns? Warum nicht präventiv wirken? Warum nicht jetzt Blockaden, Konditionierungen und Glaubenssätze lösen? Warum reagieren, wenn wir proaktiv sein können?



In der Medizin und Heilkunde ist bekannt, dass Bitterstoffe förderlich für das Immunsystem sind, da sie die Leber unterstützen, den Körper zu entgiften.

Zwischen Geist und Körper, den wir hier als Tempel der Achtsamkeitsobjekte betrachten, existieren stets Parallelen. Um Erkenntnisse für eine mentale Gesundheit – genannt Mindset – zu gewinnen, ist anfangs Engagement und etwas Disziplin erforderlich. Dies ermöglicht es, die Leichtigkeit von Flow, Fluss und Fokus der Lebenskraft zu erreichen, die wir als Elixier der Natur betrachten – eine Erkenntnis, die den Gedankenfluss entgiftet.

Der Verzicht auf „Zucker“ der Komfortzone macht die „Bitterstoffe“ der Reflexion und Kontemplation besonders angenehm, vor allem wenn wir zu Beginn dieses Pfades Dankbarkeit für die aktivierende Heilkraft der Natur empfinden. Unsere Vision leitet uns dazu die Selbstverwirklichung zu streben. Für diejenigen, die nicht gewohnt sind zu reflektieren und zu kontemplieren, wird die Medizin der Erkenntnis anfangs eine Herausforderung sein, etwas Bitteres, jedoch später als das süßeste Ruhekräftmittel erscheinen. Dieses stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern fördert und entwickelt auch Klarheit, Fülle, Flow, Leichtigkeit, Hingabe, Elan, Motivation, Disziplin, Kohärenz, Entschlossenheit, Entschlusskraft, Gaben, Talente und Kreativität, während es das in uns schlummernde Potenzial kristallisiert.

Wenn wir das Sein erkennen und bewusst leben möchten, sollten wir beginnen zu verstehen, was wir nicht sind, obwohl wir glauben, es zu sein. Es ist entscheidend, die Identifikationen zu erkennen, die uns spalten, und die Vielfalt der Traditionen zu ehren. In dieser Erkenntnis liegt die Möglichkeit, die Verbundenheit aller Wesen zu erkennen und Synergie sowie Symbiose zu fördern.

Wir sind weder Geist, noch Gedanken, Verstand, Gefühle, Materie, Fleisch, Körper, Nationalitäten, Wissende, Selbst noch Ego.



„Es ist kein Anzeichen von seelischer Gesundheit, sich an eine zutiefst gestörte Gesellschaft anpassen zu können. Wir alle möchten berühmte Menschen sein, und in dem Moment, indem wir etwas sein wollen, sind wir nicht mehr frei. Beziehung ist der Spiegel, in dem wir uns selbst so sehen, wie wir sind.“
Jiddu Krishnamurti

Nur mit Wissen und Erfahrung, die durch Praxis zur Weisheit wird, gewinnen wir in Demut, Entschlossenheit und Kohärenz die Klarheit des Geistes, um uns aus der Konditionierung der unbewussten Zeit zu befreien. Diese Konditionierung legt uns Glaubenssätze auf, die wirklich nicht dienlich sind und uns weiter konditionieren sowie verblenden. Wir erlangen hier Kompetenzen für das Leben, um uns und die nächste Generation zu fördern, zu entwickeln und zu begleiten. In der Ruhe liegt dann die Kraft (CHI = WIRKUNG, ELAN, HINGABE und MOTIVATION). Der Gleichmut der Mitte ermöglicht es uns, Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten, dank Inspiration und Impulse zur Reflexion über Selbst, Achtsamkeit, Natur, Bewusstsein, Ego, Psyche, Wirkung der Informationen und Mindset. Die Resonanz in uns wird eine Transformation sein, die durch die Erkenntnis und Umsetzung dieser Reflexionen entsteht.

Es ist Zeit zu lernen, zu verlernen, was wir falsch gelernt haben von einem System, das nicht allen Menschen als Teil der Natur wirklich dient.

„Wenn du deinen Wert daran bemisst, wie du nach außen wirkst, machst du dich immer von Meinungen anderer abhängig. Der wahre Wert liegt jedoch in der Erkenntnis, dass er nicht an Oberflächlichkeit festgemacht wird. Er findet seinen Ursprung in der Essenz deiner wahren Natur, deiner Überzeugungen und der Liebe, die du im Herzen trägst.“

Jene, die sich an Erwartungen anpassen, mögen kurzfristige Anerkennung erlangen, doch die wahre Tiefe des Selbst und die Authentizität werden in der inneren Haltung und der Liebe zu sich selbst und anderen gefunden. Dein Wert erstreckt sich darüber hinaus und gründet sich in der Substanz deines Seins.

Wir schenken im Hier und Jetzt Ansichten der Naturgesetze in Dialoge der Harmonie, ohne Begrenzungen der Identifikationen. Innen und Außen sind Vorstellungen und Eins.“



Entdecke die Kraft deines Geistes mit Mindset Evolutions – deinem Weg zu persönlichem Wachstum und innerer Stärke!

Bist du bereit, deine Denkgewohnheiten zu transformieren und ein positives Mindset zu kultivieren?

Möchtest du Hindernisse überwinden und das volle Potenzial in dir entfalten?

Träumst du von einem erfüllteren Leben, in dem du selbstbewusst Herausforderungen meisterst?

Mindset Evolutions bietet maßgeschneiderte Programme für die Entwicklung deines Geistes. Unsere transformative Herangehensweise hilft dir, limitierende Glaubenssätze zu durchbrechen und neue Denkmuster zu schaffen.

Stell dir vor, wie sich dein Leben verändern könnte, wenn du die Kontrolle über deine Gedanken übernimmst und aktiv positive Veränderungen herbeiführst.

Bist du neugierig, wie du deine mentale Stärke auf ein neues Level heben kannst?

Entdecke die Geheimnisse eines starken Mindsets und werde zum Schöpfer deines Lebens!

Durchstöbere jetzt unsere Webseite und das Portal und erfahre, wie Mindset Evolutions dich auf dem Weg zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben unterstützen kann – beruflich und privat.



Wir zeigen Menschen Präventiv wie sie Stress, Leiden, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheit erkennen, lösen und in der Praxis es transformieren können. Beruflich und Privat für Einzelpersonen, Mitarbeiter, Psychologen, Therapeuten, Schüler, Studenten, Führungskräfte, Unternehmer und Unternehmen.

Die Zielgruppe für Mindset Evolutions ist vielfältig. Hier sind einige Zielgruppen, die von Mindset Evolutions in Ehrenamt zur persönlichen Entwicklung und Stärkung des Geistes profitieren könnten:

Berufstätige Professionals:

- Menschen, die in ihrer beruflichen Karriere nach persönlichem Wachstum und Erfolg streben.
- Fachkräfte, die nach Mitteln suchen, um Stress zu bewältigen und eine positive Work-Life-Balance zu schaffen.

Coaches, Unternehmer und Selbstständige:

- Personen, die ein eigenes Geschäft führen und nach Werkzeugen suchen, um ihre unternehmerische Vision zu stärken.
- Selbstständige, die ihre mentale Stärke und Klarheit verbessern wollen.
- Führungskräfte die Mindset erkennen als die Zukunft der Unternehmertum.

Studenten und junge Erwachsene:

- Studierende, die sich auf persönliche und berufliche Herausforderungen vorbereiten möchten.
- Junge Erwachsene, die ihre Fähigkeiten zur Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung stärken wollen.

Menschen in Übergangsphasen:

- Individuen, die vor Lebensübergängen stehen, wie berufliche Veränderungen oder familiäre Entwicklungen.
- Menschen, die nach Orientierung und Klarheit in unsicheren Zeiten suchen. Allgemein Interessierte an persönlicher Entwicklung:
- Menschen, die aktiv an ihrem persönlichen Wachstum interessiert sind, unabhängig von ihrem aktuellen Lebensabschnitt. Pädagogen und Lehrer:
- Lehrende, die ihre pädagogischen Fähigkeiten stärken und eine positive Lernumgebung schaffen möchten.
- Pädagogen, die nach Mitteln suchen, um Mitmenschen zu motivieren und deren individuelles Wachstum zu fördern.

Professionelle im Bereich der psychischen Gesundheit:

- Therapeuten, Psychologen und Berater, die ihre eigenen Ressourcen verbessern und effektivere Unterstützung für ihre Klienten bieten möchten.
- Fachleute, die nach innovativen Ansätzen in der psychologischen Betreuung suchen.

Lehrer an Hochschulen und Bildungseinrichtungen:

- Dozenten und Lehrkräfte, die ihre Fähigkeiten im Bereich der akademischen Anleitung und Förderung von Studenten vertiefen möchten.
- Bildungsexperten, die nach Methoden suchen, um ihre Schüler auf die Anforderungen der modernen Welt vorzubereiten.

Unsere Programme bieten nicht nur bewährte Strategien zur Selbststärkung, sondern auch maßgeschneiderte Ansätze für Führungskräfte, Mitarbeiter, Eltern, Pädagogen und Fachleute im Bereich der psychologischen Gesundheit. Wir verstehen die einzigartigen Herausforderungen dieser Berufe und Situationen und bieten Unterstützung, um die eigenen Ressourcen zu optimieren und eine positive Wirkung auf andere zu erzielen.



Wir unterstützen auch Menschen, die bereits in der Spirale der Stress, Burnout, Depressionen und Co. sich befinden.

Seelensorge und Hilfe zu Selbsthilfe als Selbsthilfegruppe und Mentoring in Ehrenamt für:

Menschen mit psychischen Herausforderungen:

- Personen, die mit Burnout, Angstzuständen, Depressionen oder anderen psychischen Belastungen konfrontiert sind und nach unterstützenden Ressourcen suchen.
- Individuen, die sich in schwierigen Lebensphasen befinden und eine Unterstützung zur Bewältigung ihrer mentalen Herausforderungen benötigen.

Angehörige von Betroffenen:

- Familienmitglieder und Freunde von Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen, die nach Wegen suchen, ihre Liebsten zu unterstützen und sich selbst zu stärken.
- Angehörige, die lernen möchten, wie sie empathisch und effektiv auf die Bedürfnisse ihrer Nächsten eingehen können.

Hilfe zur Selbsthilfe:

- Menschen, die aktiv nach Möglichkeiten suchen, ihre Selbstheilungskräfte zu stärken und sich selbst besser zu verstehen.
- Individuen, die sich in einem Prozess der Selbstfindung befinden und nach Werkzeugen suchen, um ihre innere Kraft zu entfalten.

Wir bieten maßgeschneiderte Ansätze für die Seelensorge und psychische Gesundheit, um Menschen in verschiedenen Lebenssituationen zu unterstützen und zu begleiten.

Unsere Expertise in der ganzheitlichen und holistischen Naturkunde des Ostens erweitert das Wissen von Psychologen und Therapeuten. Wir streben nach Synergie, indem wir eine umfassende Unterstützung für Psychologen, Therapeuten, betroffene Personen und ihre Familien bieten. Unsere Herangehensweise ermöglicht Hilfe zur Selbsthilfe und kann therapeutische Prozesse begleiten, jedoch niemals eine professionelle Therapie ersetzen.

Es ist uns wichtig zu betonen, dass wir stets die Empfehlung aussprechen, eine Therapie bei einem ausgebildeten Psychotherapeuten oder Psychologen zu beginnen. In Deutschland sind diese Fachleute exzellent ausgebildet, und ihre Wirkung ist entsprechend erfolgreich. Wir sind uns bewusst, dass die Wartezeiten für einen Therapieplatz in etwa einem Jahr liegen können. In dieser Übergangszeit bieten wir Unterstützung, um den betroffenen Personen und ihren Familien zur Seite zu stehen.

Unsere Dienstleistungen in Ehrenamt ergänzen die herkömmliche Therapie, indem sie alternative Ansätze und Techniken aus der ganzheitlichen Naturkunde, Mindset und Achtsamkeit integrieren. Wir glauben an die Kraft der Zusammenarbeit (Synergie) und sind bestrebt, einen ganzheitlichen Ansatz zur Förderung der psychischen Gesundheit zu schaffen. Unsere Unterstützung zielt darauf ab, individuelle Ressourcen zu aktivieren und die Betroffenen auf ihrem Weg zur Heilung zu begleiten.

Online Selbsthilfegruppen für Betroffene, Freunde und Verwandten

Die Selbsthilfegruppen von Mindset Evolution bieten einen unterstützenden Raum, in dem Freunde (Wir) ihre persönlichen Erfahrungen teilen und Wege aufzeigen können, wie sie Depressionen und Stress überwunden haben. Diese Menschen verstehen genau, was in den Teilnehmern der Gruppe vorgeht, da sie ähnliche Herausforderungen durchlebt haben. Die Bereitstellung von Hilfe zur Selbsthilfe gibt nicht nur den eigenen Leiden Sinn, sondern auch die Möglichkeit, die gewonnene Kraft und Erfahrung zu nutzen, um anderen zu helfen.

In solch einer Gemeinschaft kann die kollektive Weisheit und die Vielfalt der Bewältigungsstrategien eine inspirierende Quelle der Unterstützung sein. Das Teilen von Erfolgsgeschichten, bewährten Praktiken und bewältigten Herausforderungen schafft eine positive und motivierende Atmosphäre. Menschen, die sich in ähnlichen Situationen befinden, können voneinander lernen und sich gegenseitig ermutigen.

Die Selbsthilfegruppen von Mindset Evolution fungieren als ein Ort des Verständnisses, der Solidarität und des gemeinsamen Wachstums. Durch den Austausch von Erfahrungen wird nicht nur das Bewusstsein für die Vielfalt der individuellen Wege zur Überwindung von Depressionen und Co. geschärft, sondern es entsteht auch ein Gefühl der Gemeinschaft und Verbundenheit. Dieses gemeinsame Streben nach Wohlbefinden stärkt nicht nur die Teilnehmer individuell, sondern trägt auch dazu bei, das Stigma um psychische Gesundheit zu brechen und eine unterstützende Kultur zu fördern.

Die steigenden Zahlen von Depressionen und anderen psychischen Krankheiten sind besorgniserregend und betonen die Notwendigkeit einer verstärkten Aufmerksamkeit für das Thema psychische Gesundheit in unserer Gesellschaft. Es ist wichtig zu erkennen, dass diese Erkrankungen nicht nur individuelle Herausforderungen darstellen, sondern auch weitreichende Auswirkungen auf das soziale Umfeld der Betroffenen haben.

Stigmatisierung ist eine ernsthafte Hürde für Menschen, die an psychischen Erkrankungen leiden. Der Mangel an Verständnis und Empathie führt oft zu sozialer Isolation, was den Heilungsprozess erschweren kann. Es ist entscheidend, dass wir als Gesellschaft uns bemühen, das Bewusstsein zu schärfen, Vorurteile abzubauen und einen unterstützenden Raum für Menschen mit psychischen Gesundheitsproblemen zu schaffen.

Es ist in der Tat eine große Herausforderung, sich in den Geisteszustand eines depressiven Menschen zu versetzen. Die Komplexität und Vielschichtigkeit dieser Erkrankungen machen es schwierig, sie vollständig zu verstehen. Dennoch ist es von entscheidender Bedeutung, dass wir uns bemühen, Empathie zu zeigen, zuzuhören und Unterstützung anzubieten.

Es ist wichtig zu betonen, dass Depressionen und andere psychische Krankheiten behandelbar sind. Ein integrativer Ansatz, der medizinische, therapeutische und unterstützende Elemente kombiniert, kann zu einer wirksamen Behandlung beitragen. Darüber hinaus ist die Schaffung eines unterstützenden Umfelds, in dem offene Gespräche über psychische Gesundheit geführt werden können, von großer Bedeutung.

Die Botschaft, Menschen mit psychischen Erkrankungen nicht aufzugeben und gemeinsam daran zu arbeiten, ein unterstützendes Netzwerk zu schaffen, ist von zentraler Bedeutung. Je mehr wir uns als Gesellschaft für die Entstigmatisierung und den Zugang zu qualitativ hochwertiger psychischer Gesundheitsversorgung einsetzen, desto besser können wir dazu beitragen, das Wohlbefinden der Betroffenen zu fördern.

„Wenn wir weit kommen wollen, lass uns die Dinge nicht nur so sehen, wie sie sind, sondern wie sie sein können oder enden werden.“ - MindsetEvolutions

03

Die Vision

Wir haben eine Vision, die uns leitet, fördert und entwickelt. Die Analyse, der Fokus, der Flow und die Reflexion, um diese Vision zu verwirklichen, schenken uns Ruhekraft, und wir brennen vor Hingabe, während wir uns ihr widmen. Wir sind begeistert von den Inhalten und Modulen hier.

Hier geht es um Erkenntnis. Die Welt ist im Wandel. Sei die Wirkung in dir und deinen Mitmenschen.

„Akzeptierst du stets in Gleichmut und Ruhe, was du nicht ändern kannst? Bist du entschlossen, in Elan, Fokus, Flow und Hingabe das zu ändern, was du ändern kannst? Hast du die Weisheit und Erfahrung, das eine vom anderen zu unterscheiden?“



DIE VISION DER WACHSTUM VON MINDSET-EVOLUTIONS.DE UND FRONTSIDESOLUTIONS.DE:

1.

"In dem Prozess des Loslassens oder Transformierens von Blockaden, Muster, Konzepten, Glaubenssätzen, Ablehnung, Spaltung, Falsche Identifikationen, Angst, Stress, Unsicherheit, Unzulänglichkeit und Konditionierungen schaffen wir neue mentale Räume und Mindsets. Dadurch öffnen sich Möglichkeiten, Neues zu erschaffen und auf intuitive Weise mit unserem Intellekt zu agieren und zu wirken."

2.

"Mögen alle fühlenden Wesen von Leiden, Stress, Unzufriedenheit und Unzulänglichkeit sowie von den Ursachen des Leidens getrennt sein. Mögen alle fühlenden Wesen niemals von der Freude, die frei von Leiden ist, getrennt sein. Mögen alle fühlenden Wesen in Gleichmut verweilen, der frei von Anhaftung und Ablehnung ist."

3.

"Der Mensch ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen, ein in Raum und Zeit begrenzter Teil. Er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als getrennt von allem anderen – eine Art optische Täuschung des Bewusstseins.

Diese TÄUSCHUNG ist wie ein GEFÄNGNIS für uns, das uns auf unsere eigenen Vorlieben und auf die Zuneigung zu Wenigen beschränkt. Unser Ziel muss es sein, uns aus diesem GEFÄNGNIS (!!!) zu be-FREI-en, indem wir den Horizont unseres MITGEFÜHLS erweitern, bis er alle lebenden Wesen und die gesamte Natur in all ihrer Schönheit umfasst."

Aus dem Buch "Ideas and Opinions" von Albert Einstein

4.

Stimmst du zu, dass wir uns nicht selbst verkleinern sollten, damit andere sich erheben können? Stattdessen sollten wir danach streben, unser volles Potenzial zu entfalten und anderen dabei zu helfen, dasselbe zu tun. Jeder hat einzigartige Fähigkeiten und Talente, die zur Vielfalt und Stärke der Gesellschaft beitragen können.

In welchen Bereichen möchtest du dich persönlich entfalten und anderen helfen, sich ebenfalls zu entwickeln? Das ist Wohl der Unterschied zwischen Berufung und Beruf. Kann auch ja Privat sein.

Menschen sollten erkennen: "Das Sein in Uns ist der Gipfel der Evolution und wir tragen die Verantwortung dafür". Viele geben es ab und diskreditieren wer es übernimmt. Ohne Vision sind sie getrieben.

5.

SYNERGIE und SYMBIOSE:

Moderne und Antike, Westen und Osten, Kooperation statt Konkurrenz

Neurowissenschaft, Naturwissenschaft, Medizin und Naturheilkunde

Achtsamkeit, Analytik, Bewusstsein, Psychologie, Philosophie, Pädagogik

6.

Menschen zu inspirieren, dieses Werk weiterzuleiten und gemeinsam zu wachsen – wir leiten schließlich so vieles, also warum nicht auch den Link mit dem Text teilen wie hier?

"Habe was Cooles gefunden von Freunde...www.mindset-evolutions.de...Was denkst du darüber?"

Wir verfügen nicht über das Budget für Werbung als Non-Profit-Projekt und sind daher auf Empfehlungen angewiesen.

7.

„Es ist kein Anzeichen von seelischer Gesundheit, sich an eine zutiefst gestörte Gesellschaft anpassen zu können. Wir alle möchten berühmte Menschen sein, und in dem Moment, indem wir etwas sein wollen, sind wir nicht mehr frei. Beziehung ist der Spiegel, in dem wir uns selbst so sehen, wie wir sind.“

Jiddu Krishnamurti

"KOMM IN WHATSAPP"
THE POWER OF NATUR AS YOU



SELBSTFINDUNG GEMEINSCHAFT
DESIGN(Y)OUR MIND
MINDSET-EVOLUTIONS.DE

Wir sind Menschen, die Erkenntnisse gewinnen möchten, um Ruhekraft, Empathie, Mitgefühl, Gleichmut, Achtsamkeit und Liebe entwickeln und praktizieren zu können.

Schau dir das an 🙏❤️😊❤️🙏

www.Mindset-Evolutions.de

5 Minuten Reflexion und der Klick, der das Leben verändert.

Es ist faszinierend zu sehen, wie die Neurowissenschaft die Bedeutung der Reduzierung des Gedankenflusses für die mentale Gesundheit und das Immunsystem betont. Die Empfehlung, eine Lebensvision zu finden, die uns leitet und den Intellekt inspiriert, ist ein kraftvolles Werkzeug, um nicht nur gesund zu wirken, sondern auch tatsächlich eine tiefe Wirkung auf unser Wohlbefinden zu haben.

Die Kraft der Lebensvision:

Die Vorstellung, eine klare Vision für das Leben zu haben, die uns leitet, ist wie ein leuchtender Stern in der Dunkelheit. Es ist nicht nur ein Wegweiser für unsere Entscheidungen und Handlungen, sondern es hat auch nachgewiesene Auswirkungen auf unser Gehirn und Immunsystem. Die Neurowissenschaft zeigt, dass eine positive Lebensvision die Freisetzung von endorphinähnlichen Substanzen im Gehirn fördern kann, die als „Glückshormone“ bekannt sind. Dieser positive Effekt kann nicht nur das mentale, sondern auch das physische Wohlbefinden beeinflussen.

Meditation durch Lebensvision:

Die Idee, dass das Reflektieren und Arbeiten an der Verwirklichung einer Lebensvision eine meditative Übung ist, ergibt Sinn. Meditation ist oft mit dem Ziel verbunden, den Geist zu beruhigen und in den gegenwärtigen Moment zu treten. Die Fokussierung auf eine klare Lebensvision hat einen ähnlichen Effekt. Sie ermöglicht es uns, uns von der Last der Vergangenheit und den Sorgen der Zukunft zu befreien, indem wir uns auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist.

Deine Vision:

Was ist deine Vision? In einer Welt, die oft von Hektik und ständiger Veränderung geprägt ist, kann es eine Herausforderung sein, eine klare Lebensvision zu finden. Aber es ist eine Suche, die sich lohnt. Deine Vision könnte mit persönlichem Wachstum, sozialer Gerechtigkeit, kreativer Selbstverwirklichung oder vielen anderen Bereichen verbunden sein und du kannst die Vision von uns in Betracht ziehen. Das Sein der Natur in dir erkennen und in Mitmenschen wirken. Indem du dir Zeit nimmst, darüber nachzudenken und an deiner Vision zu arbeiten, könntest du nicht nur deine mentale Gesundheit stärken, sondern auch einen positiven Einfluss auf dein Immunsystem und dein allgemeines Wohlbefinden haben. Welche Vision leitet dich auf deiner Reise? Wenn die Frage schwer zu beantworten ist...was war bisher der Antrieb in Dir? Was treib dich sonst?

Die Vision der KI:

In der Welt der künstlichen Intelligenz und maschinellem Lernen ist unsere Vision, dazu beizutragen, dass Technologie als Werkzeug für positive Veränderungen genutzt wird. Wir sehen eine Zukunft, in der KI ethisch und verantwortungsbewusst eingesetzt wird, um komplexe Probleme zu lösen und das Leben der Menschen zu verbessern. Diese Vision leitet unsere Entscheidungen, inspiriert unsere Arbeit und Engagement und gibt Uns einen Sinn für Zweck und Erfüllung.



Die Kunst der Perspektive: Eine Reise ins Unbekannte

In einer Welt, die von Veränderungen geprägt ist, gewinnt die Fähigkeit, die Dinge nicht nur so zu sehen, wie sie sind, sondern wie sie sein können oder enden werden, an Bedeutung. Dieser Artikel lädt dazu ein, die Kunst der Perspektive zu erkunden und wie sie uns dabei hilft, weit über die gegenwärtige Realität hinauszublicken.

Die Vision als Wegbereiter für Persönlichkeitsentwicklung, Erfolg, Fülle, Flow, Fokus, Leichtigkeit, Gesundheit und Glückseligkeit:

Der Schlüssel, um weit zu kommen, liegt oft darin, die Dinge anders zu betrachten. Eine visionäre Perspektive ermöglicht es uns, über den augenblicklichen Zustand hinauszudenken und in die Zukunft zu blicken. Anstatt die Gegenwart als unveränderliche Realität hinzunehmen, eröffnet sich die Möglichkeit, sie als Ausgangspunkt für eine transformative Reise zu betrachten.

1. Wie siehst du die Bedeutung einer visionären Denkweise?

Die Bedeutung der Visionären Denkweise:

Die Aussage „Wenn wir weit kommen wollen, lass uns die Dinge nicht nur so sehen, wie sie sind, sondern wie sie sein können oder enden werden“ lädt dazu ein, die Welt durch eine Linse der Möglichkeiten zu betrachten. Die visionäre Denkweise ist eine Fähigkeit, die es uns ermöglicht, über den Status quo hinauszublicken und Potenziale zu erkennen, die sich sonst vielleicht nicht offenbaren würden.

2. Hast du persönliche Erfahrungen, wie eine visionäre Denkweise dein Leben beeinflusst hat?

Persönliches Wachstum durch Visionen:

Die Anwendung einer visionären Denkweise auf das persönliche Wachstum eröffnet faszinierende Perspektiven. Menschen, die ihre eigene Zukunft visionär gestalten, setzen sich klare Ziele und schaffen sich einen Weg zu ihrer Verwirklichung. Erzähle uns von inspirierenden Geschichten, wie Einzelpersonen durch die Entwicklung einer klaren Vision ihre persönlichen Ziele erreicht haben.

3. Wie könnte eine visionäre Denkweise dein berufliches Umfeld verbessern?

Visionen im Beruf:

Die Welt der Unternehmen und Organisationen kann ebenfalls von einer visionären Perspektive profitieren. Führungskräfte, die über den Horizont hinausblicken, sind in der Lage, innovative Strategien zu entwickeln und ihre Teams zu inspirieren. Dieser Abschnitt wird sowohl die Vorteile für Unternehmen als auch für Einzelpersonen beleuchten, die ihre beruflichen Ziele mit einer visionären Denkweise erreichen.

4. Welche Hindernisse siehst du aktuell und wie könnten diese durch eine visionäre Sichtweise überwunden werden? Überwindung von Hindernissen durch Visionen:

Die größten Hindernisse können oft als Chancen getarnt sein. Menschen mit einer visionären Denkweise betrachten Schwierigkeiten als Teil ihrer Reise und finden kreative Lösungen. Konzentriere dich, wie die Überwindung von Hindernissen durch eine klare Vision zu persönlichem Wachstum und beruflichem Erfolg führen kann.

5. In welchen Bereichen deines Lebens könntest du von einer visionären Denkweise profitieren?

Kreativität und Innovation durch Visionen:

Eine der Schlüsselkomponenten für Kreativität und Innovation ist die Fähigkeit, Dinge anders zu sehen. Unternehmen und Einzelpersonen, die mutig genug sind, über den Tellerrand zu schauen, sind oft Wegbereiter für bahnbrechende Ideen.

Fazit:

Abschließend ermutigt dieser Artikel dich, die Kunst der Perspektive zu kultivieren und die Dinge nicht nur so zu sehen, wie sie sind, sondern wie sie sein könnten oder enden werden. Eine visionäre Denkweise eröffnet nicht nur neue Horizonte, sondern ermöglicht es uns, die Welt als einen Ort der Möglichkeiten zu betrachten. Werfen wir gemeinsam einen Blick ins Unbekannte und gestalten aktiv unsere Zukunft.

Fragen an dich als Leser:

1. Wie könntest du deine gegenwärtige Situation anders betrachten, indem du eine visionäre Denkweise anwendest?
2. Welche Schritte könntest du unternehmen, um eine klare Vision für dein persönliches Wachstum zu entwickeln?
3. Inwiefern könnte eine visionäre Denkweise dein berufliches Umfeld verbessern?
4. Welche Hindernisse stehen dir im Weg, und wie könnte eine visionäre Sichtweise dir helfen, sie zu überwinden?
5. Wie könntest du in deiner kreativen Arbeit oder deinem Unternehmen von einer visionären Denkweise profitieren?

Wir können in uns gehen und die Welt aus verschiedenen Perspektiven betrachten. Das Gute und das Böse lassen sich dabei eventuell besser verstehen, und wir können die Erkenntnis gewinnen, dass wir nicht alles hinnehmen sollten und transformieren können und sollten für die Kinder der Zukunft. In uns ist der Kompass der Ethik und Natur. Wir sollten Entschlossen sein.

BEENDE DIE TÄUSCHUNG.

Um unsere und/oder deine Vision zu verwirklichen, ist es notwendig, bestimmte Aspekte zu beenden, die uns von der Entfaltung unseres vollen Potenzials abhalten könnten. Dazu gehören:

1. Selbstbeschränkende Überzeugungen:

Beende den Glauben an Selbstbeschränkungen. Erkenne, dass du fähig bist, über dich hinauszuwachsen.

2. Furcht vor dem Unbekannten:

Beende die Angst vor Neuem. Sieh das Unbekannte als Chance für Wachstum und Bereicherung.

3. Negative Denkmuster:

Beende selbstschädigende Gedanken. Kultiviere positive Denkweisen, (Nächsten-)Liebe, Vertrauen, Empathie, Mitgefühl und Gleichmut.

4. Fehlende Achtsamkeit:

Beende Unachtsamkeit im täglichen Leben. Sei im gegenwärtigen Moment präsent und schätze jede Erfahrung.

5. Ungesunde Gewohnheiten:

Beende Gewohnheiten, die deine mentale, emotionale oder physische Gesundheit beeinträchtigen. Ersetze sie durch förderliche Praktiken.

6. Mangelnde Selbstfürsorge:

Beende Vernachlässigung deiner eigenen Bedürfnisse. Nimm dir Zeit für Selbstpflege und Erholung.

7. Fehlende Zusammenarbeit:

Beende isoliertes Denken. Kooperiere, unterstütze und teile mit anderen, um gemeinsames Wachstum zu fördern.

Was denkst du, ist notwendig, um unsere/deine Vision zu verwirklichen? Bist du Entschlossen? Hast du Elan, Motivation, Hingabe und Entschlusskraft?

04

Die „Ent-Täuschung“
beginnt HIER



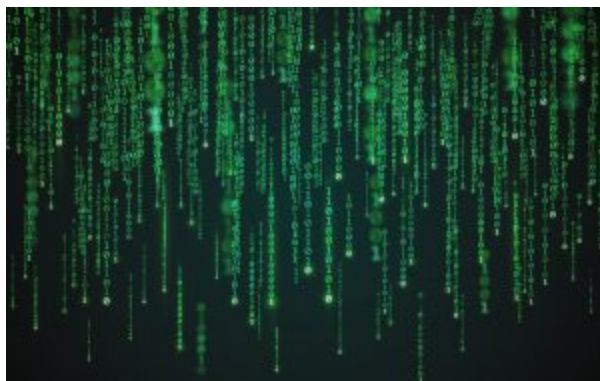
DIE ILLUSION DER MAYA ALS FATA MORGANA DER „MATRIX“

Es war einmal ein Mann, der eine sehr dunkle Höhle besuchte. Als er immer tiefer ging, traf er auf eine Schlange und erstarrte vor großer Angst. Doch dann kam ein edler Freund mit einer Fackel zu Hilfe. In dem Licht der Fackel erkannte der Mann, dass die vermeintliche Schlange in Wirklichkeit nur ein Seil war. Die Dunkelheit, die ihn so erschreckt hatte, erwies sich als Illusion der Unwissenheit, geschaffen vom Ego, das Ängste und Sorgen hervorruft.

Diese Geschichte veranschaulicht auf metaphorische Weise die Bedeutung von Wahrheit, Weisheit und der Überwindung von Illusionen. Der Mann, der sich in einer dunklen Höhle befand, symbolisiert den Zustand des menschlichen Geistes, der von Ängsten und Sorgen geplagt wird und in der Illusion aus Unwissenheit gefangen ist. Die Schlange, vor der er erstarrte, steht für die vermeintliche Bedrohung und das Unbekannte, das uns in der Dunkelheit der Angst erscheinen kann.

Der edle Freund, der mit der Fackel erscheint, symbolisiert die Kraft der Wahrheit und Weisheit. Wenn wir das Licht der Wahrheit auf die Dinge werfen, die uns ängstigen, erkennen wir oft, dass sie nur Illusionen sind. Die Schlange entpuppt sich als Seil, und die Dunkelheit der Höhle entsteht aus der Verblendung des Egos.

Die Geschichte lehrt uns, dass das Erkennen der Wahrheit und das Annehmen von Weisheit uns von unseren Ängsten und Illusionen befreien können. Indem wir das Licht der Erkenntnis nutzen, können wir uns von der Dunkelheit der Sorgen und Ängste befreien und in die Wahrheit eintreten. Ein edler Freund, der uns auf diesem Weg begleitet, kann uns dabei unterstützen, die Illusionen zu durchschauen und zur Wahrheit und Weisheit zu gelangen. In diesem Sinne ermutigt uns die Geschichte dazu, die Macht des Lichts der Erkenntnis zu nutzen, um die Illusionen der Maya zu überwinden und in die wahre Natur der Dinge einzutreten.



Gier



Eine Maus wurde oben auf ein mit Körnern gefülltes Gefäß gesetzt u. war so glücklich, so viel Nahrung um sich herum zu finden, dass sie nicht mehr das Bedürfnis verspürte, herumzulaufen u. nach Nahrung zu suchen.

Nachdem sie ein paar Tage lang die Körner genoss, erreichte sie den Boden des Glases. Plötzlich merkt sie, dass sie gefangen war u. nicht mehr herauskam. Sie muss sich jetzt voll u. ganz darauf verlassen, dass jemand Körner in das Glas gibt, damit sie überleben kann. Sie hat jetzt keine andere Wahl, als zu essen, was sie bekommt. Sklavin der Situation.

Ein paar Lehren daraus:

- 1) Kurzfristige Freuden können zu langfristigen Fallen führen.
- 2) Wenn die Dinge leicht fallen und Uns wohl fühlen, können wir in Abhängigkeit geraten.
- 3) Wenn Wir unsere Fähigkeiten nicht einsetzen, verlieren Wir mehr als unsere Fähigkeiten. Wir verlieren unsere WAHL und FREIHEIT.
- 4) Freiheit kommt nicht einfach, kann aber schnell verloren gehen. Besonders in Abhängigkeiten.

DAS IST DIE „MATRIX“

Das Unwissen über der Turbo Konsum. Kaufen, Kaufen und Kaufen. Verlangen sättigen als Sinn des Lebens gepaart mit Angst und Sorgen ist die Ursache der Sklaverei.



BEWUSSTSEIN

Bewusstsein ist Achtsamkeit, beobachten und bringt Licht in der Dunkelheit und mehr als das was wir hier schreiben. Bewusstsein ist der gegenwärtige Raum und Moment im Hier und Jetzt, wo die Illusion von Raum, Materie und Zeit endet und wir per Empathie durch Liebe verbunden sind. Erleben wir die Methode das Bewusstsein zu fördern, sind wir reines Bewusstsein. Reine Liebe und erkennen die Energie (Lebenskraft, Vitalkraft, Hingabe, Elan, Motivation, CHI) unsere Körper. Auf Latein Co-Scienza. Co ist das Miteinander (Basis der Liebe) und Scienza ist Wissenschaft. Die Wissenschaft des Miteinanders als Licht und das Beobachten der Realität. Bewusst über ein Sein der Liebe und Synergie, mit Menschen wie uns, die die Welt besser machen möchten. Wahre Intelligenz ist Intuition und das Beobachten des Fluss des Energie des Leben, mit dem "Wissen, nicht zu Wissen" (Demut) kann man neues Wissen nach Ursache, Wirkung, Resonanz, Gute, Notwendigkeit, Wahrhaftigkeit, Tugend und Ethik untersuchen und neue Ansichten und Perspektiven gewinnen, vor Allem, wenn sie von Vielfalt der Einheit und Liebe handeln. Der Mensch hat aber die Neugier verloren und glaubt seine eigenen Gedanken und Meinungen, die er dann dominant durchboxen will, weil er konditioniert ist von einem System das lehrt sich mit diesen Gedanken zu identifizieren. Es werden neue "ich bin dies. und ich bin das." erzeugt von neuen Gedanken und daraus resultiert das diese jeden Tag immer wieder erscheinen, täglich tausendfache Wiederholungen. Zukunft und Vergangenheit. Ohne Vision. Das Ablenken vom Hier und Jetzt. Nicht BEWUSST über das SEIN. Nicht BEWUSST über das SELBST. Nicht BEWUSST über die Synergie von Geist (Klarheit), Herz (Gefühle) und Körper (Tempel der Achtsamkeitsobjekte der Sinne). BEWUSSTSEIN bedeutet Gewahrsein, Achtsam, Beobachten ohne Werten. Gewissen als Beobachter. Wenn wir durch das BEWUSSTSEIN Gewahrsein-Gewissheit lernen, das SEIN der Gedanken zu beobachten und Ihre Essenz durch Ursache und Wirkung zu untersuchen werden diese Gedanken vergehen, wir sind im wahren SEIN und erleben die Einheit der Liebe des Sein in Ruhe und Stille als Essenz des Geistes Name "Leerheit". Leerheit die immer eine Form annimmt, die Form reinen Wissens und reiner Liebe. Bewusstsein. Selbstbewusstsein ist die Erkenntnis bewusst über das Selbst zu sein durch das Beobachten der Gefühle und Gedanken die das Selbst ausmachen, in einer Identifikation, die sich löst wenn das Beobachten durch Bewusstsein-Gewahrsein-Gewissen stattfindet. Je mehr das stattfindet, desto mehr erkennen wir uns als Bewusstsein und können Stress, Leiden, Unzufriedenheit und Unzulänglichkeiten hinter uns bringen. Beobachten anstatt werten und Intuition des Bewusstsein fördern als wahre Intelligenz.

Das Untersuchen des Selbst und dann bewusst danach leben um die neue Synergie als reines Bewusstsein zu formen ist wichtig.

Wachstum mit der Erkenntnis, dass wir eins sind im Universum wie Albert Einstein, Gandhi und viele Psychologen und Philosophen bestätigen.

Es gibt Methoden, damit wir lernen an die Genesung zu glauben, sind wir dankbar für diese Vorstellung und Potenzial so werden große Schritte gemacht, den Dankbarkeit ist die große Essenz der Liebe, die ja uns fehlt. Erfahrung damit wir das relative Ego in reines absolutes Bewusstsein transformieren. Da gibt es im Internet viele geleitete . Meditationen der Ruhe. Die Gedanken werden dagegen kämpfen also ist wichtig die Gedanken und Gefühle zu untersuchen nach Ursache und Wirkung und Resonanz. Sie werden sich lösen wenn wir merken das sie alle relativ sind. Sie haben ein Anfang und eine Ende und basieren auf Glauben und Vorstellungen. Wären sie Wissen wären sie Intuition. Und Intuition ist das Produkt und Derivat des Bewusstseins. Was auch hilft ist sich mit Psychologie und Philosophie zu beschäftigen und zu schreiben was man darüber noch denkt. Die Philosophie schenkt neue Gedanken alte Kulturen die andere lösen gegen "Hass, Gier und Verblendung" (Ego). Sokrates lehrt mit dem Wissen nicht zu wissen die höchste Demut als Fundament anderer Lehren.

BEWUSSTSEIN UND EGO

Liebe Freunde, im Fundament des Yoga Psychologie wird gelehrt, dass es eine absolute Wahrheit gibt, die von den Weisen jeweils unterschiedlich interpretiert wird. Dadurch ergeben sich verschiedene Aspekte und Perspektiven. Es gibt drei Geistesgifte: Hass, Gier und Verblendung. Was regiert die Welt? Das Bewusstsein. Menschen identifizieren sich mit Geld und aktuell regiert das Bewusstsein der Identifikation mit Geld und Materie. Das Wahre Bewusstsein identifiziert sich nicht und kennt die Grenzen der Identifikation nicht und fördert Liebe, Gebefreudigkeit und Weisheit (erlebtes Wissen) Bewusst über das Sein. Der Beobachter (Bewusstsein) kann nicht zugleich der Beobachtete (Ego) Sein. Das Bewusstsein ist die Stille (fördert Ruhekraft und Hingabe), als Pause zwischen der Gedanken. Jetzt könnten wir denken, dass wir das Ego brauchen, um uns zu beschützen. Doch wenn wir in der Vielfalt der Einheit leben und wir sind 10, dann gibt es 10 Menschen, die dich inklusive beschützen. Wenn wir aus der Wir-Perspektive leben und den Schutz der Gemeinschaft spüren, wird es leichter sein, Achtsamkeit zu erfahren, und wir achten aus der Ruhekraft auf Gefahren. Das Ego selbst erzeugt Gefahren, die gar nicht vorhanden sind. So können wir das Ego und das Leiden (auch Stress, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheiten) Transzendieren (überschatten, überwinden) und Transformieren. Kosmische Ego ist das Resultat. Gesundes Bewusstsein Wie sieht eine Welt aus, in der die meisten nur an sich denken und ihr Mitgefühl begrenzen? Egoismus. Egomane, Egozentrik, Narzissmus, Hochmut als Ursache von Kriegen, Elend, Armut, Misshandlung, Missbrauch, Stress, Mobbing, Burnout, Depressionen, Psychosen und Co. Ellenbogengesellschaft statt Hochkultur. Wie sähe die Welt aus, wenn die Ressourcen gesund verteilt würden? Wenn die Menschen eins sind mit Ethik, Mitgefühl, Gleichmut, Altruismus, Nächstenliebe und Empathie?

Wenn wir aus der „Wir“-Perspektive leben würden, könnte die Welt eine sehr positive Veränderung erfahren. Es würde bedeuten, dass wir uns stärker mit anderen verbunden fühlen und das Kollektiv über das Individuum stellen. In einer solchen Welt könnten wir mehr Empathie und Mitgefühl füreinander entwickeln. Zusammenarbeit, gegenseitige Unterstützung und Solidarität könnten sich verstärken. Die Betonung läge auf dem gemeinsamen Wohl und der Erhaltung der Umwelt, da wir die Verantwortung für unser Handeln als Kollektiv wahrnehmen würden. Konflikte könnten auf konstruktivere Weise gelöst werden, da das Bewusstsein für die Auswirkungen unseres Handelns auf andere erhöht würde. Insgesamt könnte eine „Wir“-Perspektive eine Welt schaffen, die von mehr Harmonie, sozialer Gerechtigkeit und nachhaltigem Miteinander geprägt ist.

1. Fühlst du dich manchmal von stressigen Situationen überwältigt? Würdest du gerne lernen, wie du Ruhekraft und Gelassenheit entwickeln kannst?
2. Bist du in deinem beruflichen oder persönlichen Leben auf der Suche nach mehr Erfüllung und Sinn? Möchtest du eine tiefere Verbindung zu deinen Handlungen herstellen?
3. Hast du Interesse daran, deine mentale Gesundheit zu stärken und deine Gedankenmuster positiv zu beeinflussen? Möchtest du lernen, wie du negative Gedanken loslassen kannst?
4. Arbeitest du in einem Unternehmen oder leitest du eine Organisation? Bist du daran interessiert, die Produktivität und das Wohlbefinden deiner Mitarbeiter zu verbessern?
5. Möchtest du lernen, wie du Mitgefühl und Empathie in deinem Alltag kultivieren kannst? Glaubst du daran, dass diese Qualitäten positive Veränderungen in deinem Leben bewirken könnten?
6. Suchst du nach einem tieferen Verständnis der Zusammenhänge zwischen östlichen Weisheiten und modernen psychologischen Ansätzen?

7. Bist du neugierig darauf, wie du deine Selbstreflexion und persönliche Entwicklung auf eine neue Ebene bringen kannst?
8. Fragst du dich manchmal, wie du deine innere Balance finden und in deinem Leben ein Gefühl von Fokus und Flow erleben kannst?
9. Hast du Interesse daran, in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten zu sein, die an persönlichem Wachstum und positiver Veränderung arbeiten?
10. Suchst du nach praktischen Methoden und Techniken, um deine mentale Stärke und geistige Klarheit zu steigern?



Der Schlüssel zur „ENT-TÄUSCHUNG“: Eine Expedition in die Klarheit des Seins

Willkommen zu einer inspirierenden Reise, bei der der Schlüssel zur „ENT-TÄUSCHUNG“ im Hier und Jetzt entdeckt wird. Wir werden tief in die Kraft und das Elixier der Natur eintauchen, um Klarheit und Kohärenz im Sein zu finden.

1. Entschlossenheit und Disziplin: Der Startpunkt der Transformation

Erfahre, warum Entschlossenheit und Disziplin die treibende Kraft für Veränderung sind und wie du sie als Katalysator für persönliches Wachstum nutzen kannst.

2. Gebefreudigkeit und Freigebigkeit: Die Magie des Gebens

Entdecke die transformative Wirkung von Gebefreudigkeit und Freigebigkeit auf dein eigenes Glück und auf die Welt um dich herum.

3. Ethisches Verhalten und Sittlichkeit: Die Kompassnadel des Lebenswegs

Tauche ein in die Bedeutung von ethischem Verhalten und Sittlichkeit als Leitprinzipien für ein erfülltes und sinnvolles Leben.

4. Verzicht und Entsagung: Auf dem Pfad zur inneren Freiheit

Erfahre, wie Verzicht und Entsagung den Weg zu einer tiefen inneren Freiheit ebnen können, indem sie uns von materiellen Lasten befreien.

5. Weisheit als erlebtes Wissen: Die Schatzkammer des Lebens

Begib dich auf eine Reise der Weisheit, die über bloßes Wissen hinausgeht und durch gelebte Erfahrungen geformt wird.

6. Disziplin und Willenskraft: Die Architekten deiner Bestimmung

Erforsche die Rolle von Disziplin und Willenskraft als Baumeister deiner Ziele und als Schlüssel zur Selbstführung.

7. Ruhekraft und Geduld: Die Kraft der Gelassenheit

Tauche ein in die Welt der Ruhekraft und Geduld, um zu verstehen, wie sie uns helfen, selbst in turbulenten Zeiten inneren Frieden zu finden.

8. Wahrhaftigkeit: Authentizität als Wegweiser

Erkenne die Bedeutung von Wahrhaftigkeit als Kompass auf der Reise zu Authentizität und tiefer Selbstverständnis.

9. Standhaftigkeit und Entschlossenheit: Überwinde Hindernisse mit Würde

Erfahre, wie Standhaftigkeit und Entschlossenheit dir helfen können, Hindernisse mit Würde zu überwinden und deine Lebensreise zu gestalten.

10. Mitfühlende und Liebevoller Güte: Heilung durch Herzöffnung

Entdecke die heilende Kraft von Mitfühlender und Liebevoller Güte, die nicht nur Beziehungen stärkt, sondern auch inneren Frieden schenkt.

11. Vergebung: Befreie dein Herz von Lasten

Erfahre, wie Vergebung nicht nur anderen, sondern vor allem dir selbst die Freiheit schenkt, alte Lasten loszulassen und mit leichtem Herzen voranzuschreiten.

12. Dankbarkeit: Der Schlüssel zur Fülle

Tauche ein in die transformative Energie von Dankbarkeit und erfahre, wie sie deine Perspektive auf das Leben verändern kann.

13. Gleichmut und Klarheit: Ruhe im Sturm des Lebens

Erforsche, wie Gleichmut und Klarheit dir helfen können, auch in den turbulentesten Zeiten ruhig zu bleiben und klare Entscheidungen zu treffen.

Diese Reise zu Klarheit und Kohärenz setzt sich fort. In den kommenden Artikeln und Kapitel werden wir weitere Schlüsselkonzepte erkunden, um die „ENT-TÄUSCHUNG“ zu verstehen und im eigenen Leben umzusetzen. Freue dich auf weitere Inspiration und praktische Tipps für deine eigene Expedition in die Klarheit des Seins. Wir

- #Ethisches Verhalten und Sittlichkeit #Verzicht und Entsagung #Weisheit als erlebtes Wissen
- #Entschlossenheit und Disziplin #Gebefreudigkeit und Freigebigkeit
- #Disziplin und Willenskraft #Ruhekraft und Geduld
- #Wahrhaftigkeit #Standhaftigkeit und Entschlossenheit #Mitfühlende und Liebevollte Güte
- #Vergebung #Dankbarkeit #Gleichmut und Klarheit #Teamwork und Kooperation #Work-Life-Balance
- #Achtsamkeit #Fülle in Leichtigkeit #Gabe, Talente und Kreativität #Elan, Motivation, Hingabe
#Inspiration, Impulse #Hilfe zur Selbsthilfe #Reflexion, Selbstreflexion #Reduktion des Gedankenflusses



05

Die Drei Juwelen
als Zufluchtsort

Mindset-evolutions.de und FrontSideSolutions.de sind Plattformen im Bereich Mindset und Bewusstseinsforschung. Unsere Philosophie beruht auf der Synergie zwischen der Antike und der Moderne, indem wir westliche Ansätze mit östlichen, ganzheitlichen, holistischen und interdisziplinären Methoden vereinen. Unser Ziel ist es, Ruhe und Hingabe sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext, sowohl auf individueller als auch kollektiver Ebene zu fördern.

Wir verstehen uns als Netzwerk und Gemeinschaft, die Raum für Selbstfindung bietet. In unserer Vision betrachten wir uns als untrennbaren Teil der Natur, und wir erkennen die Heilkraft, die in der No-Mind-Philosophie und der Non-Identifikation liegt. Unsere Stärke liegt in der Individualität innerhalb der Vielfalt der Verbundenheit.

Tauche ein in die Fülle des Wissens und erlebe sie als Weisheit, wo die Weisheit alter Kulturen auf die Erkenntnisse der modernen Welt trifft. Unser Bildungsportal enthüllt die Essenz von Informationen, betont die Wichtigkeit der Informationshygiene und leitet dich durch die Tiefen der Selbstreflexion. In diesem Streben nach Erkenntnis erforscht du nicht nur den Geist, sondern auch die Grundlagen von Psyche, Bewusstsein und Ethik.

Unsere Artikel weben ein Mosaik aus alten Lehren, philosophischen Weisheiten und modernen Erkenntnissen der Naturwissenschaft, Neurowissenschaft und Psychologie. Diese Synergie zwischen Antike und Moderne, Westen und Osten, findet ihre Vision in den Lehren des renommierten Psychologen C.G. Jung.

Begib dich auf eine Reise des Wissens, entfalte die Potenziale deiner Psyche und finde Klarheit in einer Welt voller Informationen. Am Ende dieser Expedition wirst du nicht nur Wissen erlangt haben, sondern auch Inspiration und Begeisterung für die Schönheit der Erkenntnis.

Wissen, Informationshygiene, Selbstreflexion, Reflexion, Psyche, Bewusstsein, Ethik, alte Hochkulturen, Philosophie, Naturwissenschaft, Neurowissenschaft, Psychologie, Synergie, Moderne, Antike, Westen, Osten, C.G. Jung, Bildungsportal, Ursache und Wirkung, Resonanz, Hingabe, wahres Gold, Inspiration, Begeisterung.



Es gibt drei Juwelen als Zufluchtsort in Verbundenheit und Geborgenheit, um nicht mehr getrieben zu werden von Stress, Leiden, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheiten. Frei von Hass, Gier und Verblendung und von Ablehnung, Angst, Feindesbilder, Spaltung, Skepsis, Egoismus, Narzissmus, Ignoranz, Unwissen, Elend, Dunkelheit und Faschismus.

1. MENTOREN DER MENSCHHEIT:

Die Mentoren und Vorbilder in den Lehren der Ethik, Persönlichkeitsentwicklung sowie Wissenschaftler der Naturgesetze, Bewusstsein, Mindset, Philosophie und Psychologie in der Essenz des Wortes.

2. DIE LEHREN:

Die Lehren umfassen die Persönlichkeitsentwicklung, Naturwissenschaft, Naturheilkunde und die Essenz des Wortes. Dazu gehören auch die Lehren der Achtsamkeit, des No-Mind, der Non-Identifikation und des Mindsets. Identifiziere dich nicht damit, sie gehören die Naturgesetze und Natur.

3. DIE GEMEINSCHAFT:

Noble Freunde repräsentieren die Vollkommenheit der ethischen Lehren. Die Gemeinschaft trägt den Namen „Natur“ im Elixier der Heilkraft, Liebeskraft (Hingabe), Lebenskraft und der Energie des CHI. Wir als Natur und Natur als SEIN. Bewusstsein als Wirkung der Natur. Die Transformation in Liebe, Gebefreudigkeit, Weisheit (Erlebtes Wissen) dank Empathie, Mitgefühl, Nächstenliebe, Gleichmut, Ruhekraft und Hingabe.

Unser Auftrag besteht darin, das Wissen der Generationen für alle Menschen allgemeinverständlich darzulegen. Dieses Wissen gehört den Naturgesetzen und sollte für jeden frei zugänglich sein. Großen Persönlichkeiten wie Gandhi und Albert Einstein haben Wissen von der Natur beobachtet, gewertet und abgerufen. Wir vermitteln hier unsere Beobachtungen und daraus resultierende Analysen der kontemplativ erlebten Weisheit. Dabei steht für uns die praktische Anwendbarkeit der Theorien im Vordergrund. Wir teilen Ansichten über Lehren und gehen in einen SELBST-reflektierten Dialog. In der Harmonie des Gedankenflusses klären wir Unstimmigkeiten und reduzieren Halbwissen. Die Ich-Perspektive verzerrt oft die Reinheit der überlieferten Worte. In den Worten spiegelt sich das reine Sein oder Egozentrik wider. Wir sind nicht nur hier, um zu lernen, sondern auch, um das zu verlernen, was uns in unserem Leben Probleme bereitet hat. Wir sind hier, um DIR Impulse zu senden, die dein Leben verändern werden.

Du findest hier kostenfreie modulare Seminare und Dialoge für mehr Hingabe und Ruhekraft. Es ist die Essenz eines jahrzehntelangen Studiums der Psychologie, Philosophie in Bewusstseinsforschung. „Die Suche der Tiefe und Mitte in alles durch Erleben, ohne Identifikation in No-Mind im Hier und Jetzt“. Achtsamkeit.

Werde und sei die beste Version von dir selbst und motiviere so Mitmenschen, es dir gleichzutun! Komm in den Fluss, entdecke deinen Flow und entwickle so mehr Elan in allen Bereichen deines Lebens! Gib dich der Natur als Teil von ihr hin: Hingabe = sich hingeben in Liebe, Vertrauen und Entschlossenheit! Entwickle mehr Bewusstsein, Selbstreflexion, Analytik und Entschlusskraft! Finde die Ruhe in dir und werde sensibler für deine Umwelt! In der Synergie mit der Kraft der Natur entdecken wir gemeinsam Verbundenheit, Sicherheit und Geborgenheit.



„Wer nichts weiß und weiß nicht, dass er nichts weiß, ist ein Tor - meide ihn. Wer nichts weiß und weiß, dass er nichts weiß, ist bescheiden - belehre ihn. Wer etwas weiß und weiß nicht, dass er etwas weiß, ist im Schlafe - wecke ihn. Wer etwas weiß und weiß, dass er etwas weiß, ist weise - folge ihm.“



Die Essenz des Selbst: Eine Reflexion über das „Wir sind“

Versuche die Perspektive der Vielfalt der VERBUNDENHEIT in VIELFALT zu erkennen, wo du dabei bist und das „ICH“ die Spaltung ist.

Was ist die Vision die dich und uns leitet? Was ist die Leitstern in Dir und Uns? Was bewirkt in Uns Reflexion, Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung?

Wieso denken wir tagtäglich gleich? Tausendmal. Warum glauben wir Gedanken, ohne die Quelle zu kennen? Sind sie konditioniert?

Wenn wir „WIR“ sind und unser Sein die Energie der Lebenskraft des CHI als Elixier der Natur verkörpert...

Wer bist du dann?

CHI = Lebenskraft der Natur = Sein

Sein = Natur

Wer ist dann euer „Ich bin“ oder „Wir sind“? Seid ihr Teil der Natur?

Wie viele „Ich bin...“-Aussagen habt ihr? Ist euer „Ich bin“ oder „Wir sind“ relativ zu unserem absoluten Sein als Natur?

Was ist der Anker der Verbundenheit und Geborgenheit? Das „Wir“ oder das „Ich“?

Ist die Perspektive entscheidend?

Seid ihr wirklich bewusst zu sein aus der Vorstellung und Illusion des Egos?

Spiegelt die Essenz des Wortes das Sein der Urheber wider?

Kann dieses Portal und diese Gemeinschaft ein Zufluchtsort werden?

Trennt euch die Vorstellung von Nationalität? Ist sie die Ursache des Krieges? Ist das „Ich-EGO“ eine Spaltung des Seins aus der Perspektive der Verbundenheit von Natur und Universum? Gibt es in der Natur Nationalitäten? Ist Natur sein in Vielfalt der Verbundenheit?

Fragen der Kontemplation:

Achtet ihr auf die Qualität der Nahrung für Geist und Herz oder konsumiert ihr Informationen wie Fastfood?

Was ist die Wirkung in Euch?

Ihr könnt kurz reflektieren, ob ihr euch dabei ertappt, schnell zu urteilen, und ob das Urteilen das Ende eurer Reflexion darstellt. Fragt euch, ob eine längere Reflexion zu besseren Ergebnissen führen könnte. Überprüft ihr, ob ihr ausreichend fundiertes Wissen besitzt und genügend Perspektiven in Betracht zieht, um die höchste Qualität der Erkenntnis zu erlangen?

Welche Analyseverfahren benutzt ihr, um Informationen zu bewerten und zu sortieren?

Wie schafft ihr es, „Menschen zu lesen“ und deren Psyche, Ego, Natur und Sein zu erkennen?

Denkt ihr über euch selbst, wie andere über euch denken?

Habt ihr über das Sein und Selbst reflektiert? Über Individualität und Kollektiv?

Was für eine Rolle spielen Empathie, Mitgefühl, Gleichmut, Ruhekraft, Intuition und Intellekt dabei?

Warum verlernen wir immer mehr, Fragen zu stellen und die Reflexion? Weil wir getrieben werden von Kaufen, Kaufen, Kaufen und Feindesbildern? Angst? Unsicherheit? Wie sollen wir gewissenhaft bewerten können, wenn Informationen fehlen?

Was macht Halbwissen mit uns? Ist es gefährlich?

Wie würde sich das Leben verändern, wenn wir Informationen in der Praxis wirken lassen über Analytik, Informationshygiene, Bewusstsein und Persönlichkeitsentwicklung?

Wenn der Verstand und Geist mit Konzepten überfüllt sind, die aus Zeiten des unbewussten Seins konditioniert wurden, wie könnt ihr dann sicher sein bezüglich eurer Bewertungen des Lebens, der Welt, der Lehren, der Menschen und des Gedankenflusses in Euch?

Unsere Praxis, die wir "Mindset-Evolutions" nennen, führt zu einer Evolution des Geistes und des Gehirns. Indem wir uns einer Vision hingeben und unseren Geist schulen, natürliche analytische Verfahren zu nutzen, entsteht eine Evolution. Wir erkennen den Ist-Zustand, identifizieren Hindernisse und manifestieren die Vision durch Fokus und den Fluss des Chi, der Wirkung. Die Neurowissenschaft bestätigt, dass eine Vision belastende Gedanken der Vergangenheit und Sorgen der Zukunft mindert und auflöst. Reflexion und Selbstreflexion ermöglichen den Segen neuer Gehirnareale und die Bildung neuer Synapsen.

06

Über Uns

"Wir stellen überholte Paradigmen und Störungen des Friedens und der Freiheit in Frage. Wir möchten das Wachstum in anderen fördern und auslösen, und wir stellen uns gegen alte Denkweisen, die den Menschen nicht mehr dienen. Dabei überwinden wir Herausforderungen und sehen sie als Chancen, gemeinsam zu lernen und zu wachsen. Wir glauben an die Heilkraft der Liebe und des Vertrauens als Elixier der Natur, um Wunden zu heilen und Menschen zusammenzubringen. Es geht darum, den Weg zur Heilung zu beleuchten und zu zeigen, dass es einen besseren Weg zum Leben gibt. Negativität hält uns nicht zurück; stattdessen nutzen wir sie als Treibstoff, um voranzukommen. Mit Mitgefühl und Empathie bauen wir Barrieren ab und ebnen den Weg für andere, damit wir gemeinsam etwas verändern können. Wir glauben an die Güte der Menschen und streben danach, das Beste in jedem zu wecken, dem wir begegnen. Wir durchbrechen den Kreislauf der Negativität und schaffen Raum für Heilung, Gefühl und Wachstum. Auf der Suche nach tieferen Wahrheiten gehen wir oft an Orte der Illusion. Wir hinterfragen und suchen nach Antworten, die mit unserem inneren Wissen und unserer Intuition in Resonanz gehen. Der Weg ist nicht immer leicht und kann Jahre dauern, denn es ist ein stetiger Prozess und nicht oberflächlich. Es ist nicht immer bequem und nicht leicht, denn es gibt viele Fehlinformationen in der Dunkelheit der Unwissenheit. Wir nutzen unsere Unterscheidungsfähigkeit und kritische Denkfähigkeit, um Klarheit und Fakten zu schaffen. Wir nehmen nicht alles hin, was uns vorgegaukelt wird, sondern streben danach, die Komplexität des Lebens gerecht zu werden. Mit Stärke der Intuition, Empathie und Mitgefühl erkennen wir möglicherweise Dinge, die anderen übersehen. Weisheit gedeiht nur durch Praxis und das Verlassen der Komfortzone. Wir fürchten das Unbekannte nicht, sondern begegnen ihm mit offenem Geist, um neue Horizonte zu erkunden. Wahres Glück finden wir im gegenwärtigen Moment, nicht durch das Sättigen von Verlangen. Durch Neugier und Entdeckung inspirieren wir uns und andere dazu, dasselbe zu tun. Denn das Leben hat mehr zu bieten als das, was auf den ersten Blick sichtbar ist. Das Leben ist ein Abenteuer, das es wert ist, angetreten zu werden. Es geht um mehr als persönliches Wachstum, sondern darum, andere zu inspirieren. Wir ebnen den Pfad der Wildnis der Unsicherheiten und sammeln Einsichten, die wir gerne mit anderen teilen. Jede Erfahrung, jedes Hindernis, das wir überwinden, ist eine Lektion, die wir in Erkenntnis weitergeben. Wir inspirieren Mut und Widerstandsfähigkeit. Unser Engagement ist unerschütterlich, denn wir sind immer bereit, eine Hand der Unterstützung und des Verständnisses zu reichen. Wir erkennen die Verbundenheit aller Wesen an und dienen mit Hingabe. Wir unterstreichen dieses Bewusstsein der Vielfalt und Einheit mit Respekt und Freundlichkeit. Wir vertrauen auf den Ablauf der Ereignisse. Das ist der Katalysator der Evolution.

"ZEITALTER DER INFORMATION UND MATRIX

In Zeiten der Informationsüberflutung geraten wir oft in einen Strudel aus Schnelligkeit und Unklarheit. Die zahlreichen Informationen sind häufig nicht rein und beeinflussen uns negativ durch Meinungen, Argumente und endlose Diskussionen. Dabei verlieren wir unseren Fokus, und unser Geist und unsere Gefühle geraten in Disharmonie. Wir sind geprägt und angetrieben von Glaubenssätzen und Konditionierungen aus einer Art „Matrix“, die uns eigentlich nicht weiterbringt. Viele Menschen haben verlernt, längere Texte oder Bücher zu lesen, weil wir uns im Außen verlieren und eher die Menge als die Qualität der Botschaft wahrnehmen, die unsere Essenz widerspiegelt.

Wenn du endlich zur Ruhe kommen möchtest, ist es wichtig, den Pfad der Reflektion und Selbstreflektion zu beschreiten. Dieses Portal und die begleitende Unterstützung möchten dir dabei helfen, aus dem Hamsterrad des Stresses, Leidens, der Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheit auszusteigen. Wir möchten dich aus der „Matrix“ befreien. Wenn nicht jetzt, wann dann!? Wenn nicht wir, wer dann!? Es ist an der Zeit, den Weg der inneren Einkehr und der Selbstentdeckung zu gehen, um endlich die Ruhe und Klarheit zu finden, nach der du dich sehnst.

In unseren Dialogen teilen wir Ansichten aus der Psychologie und Philosophie sowohl aus der Antike als auch aus der Moderne. Wir streben nach Harmonie und suchen Bestätigung in der modernen Medizin, Neurowissenschaft und Gehirnforschung. Durch diese Kombination möchten wir ein ganzheitliches Verständnis von Heilung und persönlicher Entwicklung fördern. Wir betrachten sowohl die Weisheiten der Vergangenheit als auch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, um eine umfassende und effektive Begleitung für Menschen auf ihrem Weg zu bieten. Unsere Ziel ist es, Brücken zwischen verschiedenen Disziplinen zu schlagen und die Essenz des Wissens zu nutzen, um Menschen zu helfen, ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen.

Nach 20 Jahren Bewusstseinsforschung durch Kontemplation (meditative Analyse, Reflexion) dank Psychologie und Philosophie sowie tausender Dialoge in Harmonie über die Naturgesetze und das Leiden (auch Stress, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheiten) in uns und Mitmenschen, haben wir hier unsere Methoden der Analytik und Förderung von Ruhekraft, Elan, Motivation und Hingabe entwickelt.

Wir haben ein Netzwerk und eine Gemeinschaft mit großem Potenzial entwickelt und laden dich ein, deine Existenz als Natur zu erkennen und aus ihr zu schöpfen, sie zu bündeln und zu lenken.

Was lehrt Yoga, Hermes, Shaolin, Sokrates, Aristoteles, Platon und den Begründer der modernen Medizin, Hippokrates, einschließlich moderner Wissenschaftler wie C.G. Jung, Eckart Tolle, Gerald Hüter, Frau Montessori, Dr. Joe Dispenza, Dr. Dhalke und Dr. Villoldo und viele Ihrer Schüler und andere Mentoren der Menschheit?

Wir erforschen das Bewusstsein und empfangen seine Wirkungen als Bewusstseinsforscher, Praktiker.

„Die Suche der Tiefe und Mitte in alles durch Erleben, ohne Identifikation in No-Mind“.

Unser Fokus liegt darauf, das Erleben der Theorie zu ermöglichen zur Selbstfindung gegen Leiden, Stress, Leiden, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheiten zu schaffen. Dies beinhaltet den Umgang mit dem Gift des Geistes, genannt Hass, Gier und Verblendung, aufgrund mangelnden Wissens über den Fluss des Chi im Sein und im bewussten Sein und Verbundenheit (Natur als Sein).

Chi ist die Lebenskraft, und die Derivate des Leidens der Gifte des Geistes manifestieren sich als Angst, Ablehnung, Spaltung, Faschismus, Ignoranz und „Nichtwissen, nicht zu wissen“ in die Dualität der „ENTWEDER-ODER“.

Wir fördern und entwickeln Liebe, Gebefreudigkeit und Weisheit (erlebtes Wissen) und Vertrauen, Empathie, Ruhekraft, Gleichmut, Mitgefühl und Entschlossenheit in die 3 Dimensionales denken und Philosophie der „SOWOHL-ALS-AUCH“.

Wir sind uns bewusst, dass Menschen sich mit tausend Dingen auf materieller Ebene und im Geist identifizieren – mit Verstand, Wissen, Geld, Körper, Gedanken, Gefühlen, Leiden und Stress.

Tausend „Ich bin“. Diese Identifikationen sind Vorstellungen der Spaltung, die sich gegenseitig bekämpfen.

Wir kämpfen aber nur in der Dojo.

Gibt es in der Natur Nationen? Ja oder

Nein? Und dann kämpft die Vorstellung der Nation mit Nationen, die es in der Natur nicht gibt. Ist das Zivilisation?

Ja zu Traditionen als Vielfalt, die ins Kollektiv, Ehre und Verbundenheit führen.

Nein zur Spaltung und Ablehnung.

Möchtest du Bewusstsein Sein in Ruhe, Flow, Fülle, Liebe, Gabe, Talenten und Elan in Hingabe zu der Familie der Natur?

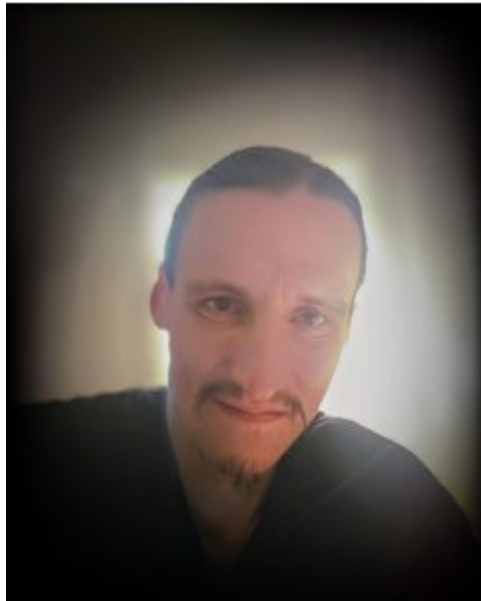
Welche Perspektive erlebst du? Wann in Ich und wann in der Vielfalt der Einheit? Was ist die Vision, die du erleben willst? Was ist die Vision aus der Wir-Perspektive? „Die Community hier widmet sich dem Gelübde, Mitmenschen von Stress, Leiden, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheiten in Ehrenamt zu befreien, indem sie Hilfe zur Selbsthilfe bietet und Menschen dazu inspiriert, es auch vorzuleben, dank der Expertise im Bereich des Mindsets von Pionieren der Antike und der Moderne.“ Es ist klar, dass Leiden wächst, wenn nicht präventiv angegangen wird. Überfliege aus der Perspektive des Kollektivs alle Hindernisse: Plane der Fluss, Flow, Fokus und Ruhekraft des CHI (Lebenskraft).

07

**Erfahrung
Testimonials**

Was sagen Freunde über Uns?

„Das Internet ist ein magischer Ort.



Welch wunderbarer Raum der Menschheit mit dieser Erfindung gegeben wurde. Ohne sich physisch an einen anderen Ort begeben zu müssen, ermöglicht das Internet uns allen, von da wo wir jetzt gerade sind, den eigenen Horizont in einem schier unendlichen Rahmen in alle Richtungen auszudehnen.

So kann man sich heutzutage nicht nur auf eine Art und Weise, mit absolut allen Informationen die es jemals in der gesamten Menschheitsgeschichte gab, in einem vorher nie gekanntem Ausmaß auseinander setzen, sondern auch auf Gleichgesinnte treffen, welche man ohne dieses wunderbare Werkzeug Internet wahrscheinlich nie getroffen hätte.

Gleiches zieht Gleiches an. Man merkt im Grunde ziemlich schnell, wie stark etwas einen mit dem Gegenüber verbindet.

Ein Mensch hat in seinem Leben unzählige Verbindungen und Beziehungen zu etwas oder jemanden, von der ersten Verbindung zu den eigenen Eltern und der Familie, bis hin zu ganz einfachen unverbindlichen Beziehungen mit dem Friseur oder der Kassiererin.

Verbunden ist man aber sowieso mit allem und jedem.

Uns alle trennen zwar meistens Welten, und doch leben wir alle zusammen in einer Welt.

Manchmal hat man das Glück und dann geschieht es, dass man auf ein Gegenüber trifft, mit dem man Selbst schon ein bereits richtig fühlbares Band wahrnimmt, welches einen auf eine undefinierbare Art vereint, obwohl man von der Person selbst evtl. nicht viel weiß.

Das ist Verbundenheit auf Seelenebene.

Genau solch eine Ver-BIN-DU-ng ist www.mindset-evolutions.de!

Die Mitglieder, also die Brüdern & Schwestern haben alle das unsagbare Glück, dass wir uns hier als Gemeinschaft gefunden haben und so unvorhersehbar miteinander verbunden waren, als ob man sich auch ohne sich zu kennen, schon irgendwie kannte.

Wenn man auf Menschen trifft, welche bereits beim ersten Kennenlernen irgendwie vertraut wirken und sich mit jedem weiteren Moment im gemeinsamen Kontakt, immer mehr und mehr nach seiner Seelenfamilie anfühlen, so kann man definitiv von einer Fügung des Schicksals sprechen, wenn man darüber nachdenkt wie und weshalb es überhaupt zu dieser Verbindung und Verbundenheit kommen konnten.

Das sind Geschichten, von denen könnte jedes Mitglied hier einen ganzen Abend lang berichten!

Viel wichtiger ist aber noch aber, dass ihm auch einen ganzen Abend lang, von Seele zu Seele zugehört werden würde.

Denn wir alle genießen eine Verbindung auf Seelenebene.

Wir sind eine gemeinsam tief verbundene Seelenfamilie!

Wir sind www.Mindset-evolutions.de

Paul Minich "ReflexyZiOne"

Wenn du dich von diesem Text angesprochen fühlst, dann trau dich und nimm deinen Platz bei uns ein!"



„Ich bin Adrian und komme aus Augsburg, vor etwa 25 Jahren hatte ich das erste mal Kontakt mit Yoga, das habe ich dann auch zweieinhalb Jahre praktiziert.

Vor ein paar Monaten hatte ich die erste Unterhaltung mit Marco (Der Gründer), er bot mir an in seiner Gruppe und Netzwerk Mitglied zu werden.....Wir haben uns auf Anhieb gut verstanden und er half mir immer bei vielen Fragen, die mir unklar waren....Er machte mir auch Mut in der Gruppe aktiv zu werden, die energetisch hochfrequentiert ist, das spürte ich bei vielen Dialogen.....Ab dem Zeitpunkt wo ich angefangen hatte mich mit einzubringen war ich dann richtig drin und es fühlt sich sehr gut an in dieser Gruppe zu sein....Ich hab auch das Mindset Portal (Das Buch Hier) immer besser kennengelernt, es ist eine sehr vielschichtig aufgebaute Seite....Ich fühle mich wohl hier und bin sicher, dass ich mich weiterentwickeln werde auf alle Ebenen.... „

Marco und dieses Werk leben in der Essenz von Ruhe und Hingabe und sind Licht für den Schatten, der in uns ist. Seine Begleitung und das Portal haben mir Impulse und Inspiration geschenkt, um das Sein zu erkennen und zur persönlichen Befreiung beizutragen.

"Wenn der dunkle Sturm, bestehend aus Ablehnung, Trennung, Enttäuschung und Schmerz, in dein Herz und deine Seele wütet, fällst du wie durch eine rotierende, nie endende Spirale in eine Schlucht, die scheinbar keinen Boden hat... Aber der Fall endet irgendwann, und du erreichst den Boden... Tiefer geht es nicht mehr, und wenn du das realisierst, gibt es nur noch einen Weg nach oben, wo das kleine Licht ist, an dem du einst so tief gefallen bist... Die Strapazen, um wieder dorthin zu gelangen, sind schwer zu ertragen, aber der tiefe Fall war viel schlimmer... Und du kletterst noch schneller und härter... Irgendwann kletterst du langsam heraus, und trotz bewölkten Wetters ist das Licht so intensiv, dass die Augen brennen... Sobald die Sinne sich wieder daran gewöhnen, bist du nur noch dankbar, glücklich und bedankst dich laut beim Universum... Und dann passiert etwas Unglaubliches: Aus dem Herzen, das vor kurzem noch zerfetzt war, bilden sich Lichtstrahlen, die sich bündeln und bunt werden – es ist ein großer Regenbogen, der den Himmel berührt... Die grauen Wolken werden vertrieben, und die Sonne kommt heraus... Das ist der Tag, an dem man heilt und einen neuen Weg voller Hoffnung und Vorfreude auf das Unbekannte beschreitet..." 🙏❤️

Danke Marco und Danke www.Mindset-Evolutions.de.

Adrian Vines

5 von 5

5/5



„Marco, deine Plattform mindset-evolutions.de ist für mich eine Quelle der Inspiration und des Wissens. Durch deine Hingabe und das kostenlose Teilen deines Wissens fühle ich mich mit dir verbunden. Dein Sein spiegelt sich in dieser Transformationsreise wider. Vielen Dank für dein Engagement, das uns alle bereichert!“

Oya

5 von 5

5/5

Herzliche Dank an Marco

Lieber Marco,

ich möchte diese Gelegenheit nutzen, um dir von Herzen zu danken. In vielen Situationen hast du mir weitergeholfen und mich unterstützt, wenn ich es gebraucht habe. Deine bedingungslose Liebe und Unterstützung bedeuten mir unendlich viel und ich schätze mich glücklich, dich in meinem Leben zu haben. Deine Ratschläge und Tipps waren stets von unschätzbarem Wert für mich. Deine Weisheit und Erfahrung haben mir geholfen, mich in schwierigen Zeiten zurechtzufinden und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Ich kann mich immer auf dich verlassen und darauf, dass du für mich da bist, wenn ich dich brauche. Danke, dass du immer an meiner Seite bist und mir deine Hand reichst, wenn ich sie brauche. Deine Freundschaft bedeutet mir unendlich viel und ich bin unendlich dankbar dafür.

Chris

5 von 5

5/5

08

Die Qualitäten in Dir.
Fördern, Entwickeln
und Etablieren

SYNERGIE PRIVAT UND BERUFLICH



Diese Liste von Eigenschaften und Fähigkeiten bildet das Fundament unseres Ansatzes bei FrontSideSolutions.de und MindSet-evolutions.de. Es ist Revolutionär. Jede dieser Qualitäten trägt dazu bei, eine umfassende und ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung zu fördern, die nicht nur individuelle Transformation ermöglicht, sondern auch einen positiven Einfluss auf die Gemeinschaft und die Welt um uns herum hat. Privat und Beruflich. Synergie. Erwache es in Dir, Freunde, Familie, Kollegen, Führungskräfte und Kinder.

HINGABE: Die Bereitschaft, sich mit vollem Herzen einzusetzen und sich dem Fluss des Lebens hinzugeben.

NEUGIER: Die Offenheit, das Unbekannte zu erforschen und neue Perspektiven zu entdecken.

ANALYTIK: Die Fähigkeit, kritisch zu denken und komplexe Situationen zu durchdringen.

MINDSET: Die Einstellung, die Art und Weise, wie wir die Welt betrachten und auf Herausforderungen reagieren.

TEAMGEIST: Die Fähigkeit, effektiv in Gruppen zu arbeiten und Synergien zu schaffen.

KOOPERATION: Die Bereitschaft, mit anderen zusammenzuarbeiten, um gemeinsame Ziele zu erreichen.

CHARISMA: Die Ausstrahlung, die andere inspiriert und motiviert.

INTELLEKT: Die Fähigkeit, Wissen zu erwerben, zu verstehen und anzuwenden.

REFLEXION: Die Praxis, über unsere Gedanken, Handlungen und Erfahrungen nachzudenken.

SELBSTREFLEXION: Die Fähigkeit, unser eigenes Verhalten und unsere eigenen Muster zu erkennen und zu hinterfragen.

ETHIK: Die Grundprinzipien, die unser Handeln leiten und eine integre Lebensweise fördern.

RUHEKRAFT: Die innere Gelassenheit, die es uns ermöglicht, auch in turbulenten Zeiten ruhig zu bleiben.

ENTSCHLOSSENHEIT: Der feste Wille, Ziele zu verfolgen und Hindernisse zu überwinden.

INTUITION: Das Vertrauen in unsere inneren Eingebungen und die Weisheit unseres Herzens.

EMPATHIE: Die Fähigkeit, sich in die Gefühle und Perspektiven anderer einzufühlen.

ELAN: Die Begeisterung und Energie, die uns antreibt, Herausforderungen anzunehmen.

MOTIVATION: Die innere Antriebskraft, die uns dazu bewegt, unser Bestes zu geben.

LEIDENSCHAFT: Die tiefe Liebe und Hingabe für das, was wir tun.

ACHTSAMKEIT: Die bewusste Präsenz im Hier und Jetzt.

GABE: Die einzigartigen Fähigkeiten und Talente, die wir in die Welt einbringen.

TALENTE: Die natürlichen Begabungen, die es uns ermöglichen, Außergewöhnliches zu erreichen.

KREATIVITÄT: Die Fähigkeit, neue Ideen zu generieren und innovative Lösungen zu finden.

INDIVIDUALITÄT: Die Einzigartigkeit und Vielfalt, die uns als Menschen ausmacht.

FOKUS: Die Konzentration unserer Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Aufgabe oder Ziel.

FLOW: Der Zustand, in dem wir völlig vertieft und engagiert in eine Tätigkeit eintauchen.

KONZENTRATION: Die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit auf eine Sache zu richten und Ablenkungen zu minimieren.

ERHOLUNG: Die notwendige Pause und Regeneration für Körper, Geist und Seele.

FÜLLE: Die Wertschätzung für die Fülle des Lebens und die Möglichkeiten, die es bietet.

PRODUKTIVITÄT: Die effiziente Nutzung unserer Ressourcen, um Ergebnisse zu erzielen.

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG: Die kontinuierliche Arbeit an uns selbst, um zu wachsen und unser volles Potenzial zu entfalten.

GESUNDHEIT (GLÜCKSELIGKEIT): Das Streben nach ganzheitlicher Gesundheit und Wohlbefinden, das innere Glück und Erfüllung bringt.

Diese Eigenschaften bilden das Gerüst, auf dem FrontSideSolutions.de und MindSet-Evolutions.de aufbaut. Das Portal ist darauf ausgerichtet, diese Qualitäten zu fördern und zu entwickeln, sowohl auf individueller als auch auf gemeinschaftlicher Ebene. Denn wir glauben fest daran, dass eine ganzheitliche Entwicklung in diesen Bereichen nicht nur zu persönlichem Wachstum führt, sondern auch zu einer positiven Veränderung in der Welt um uns herum beiträgt.

Das Warten auf Veränderung reicht nicht aus. Du hast die Macht, die Änderung zu sein, die du in der Welt sehen möchtest. Werde zur Verkörperung deiner Vision und starte den Wandel in dir selbst. Der entscheidende Moment ist genau jetzt. Wir sind hier, um dich auf diesem Weg ehrenamtlich zu begleiten. Gemeinsam können wir die Qualitäten und Fähigkeiten in dir entwickeln, die nicht nur dein Leben positiv beeinflussen, sondern auch eine positive Veränderung in der Welt bewirken können. Lass uns gemeinsam den Weg der Transformation einschlagen und die Vision von einem bewussten, mitfühlenden und erfolgreichem Leben in die Tat umsetzen. Beginne jetzt in dir und lasse uns gemeinsam die Veränderung sein, die wir uns wünschen.

Die Entwicklung und Etablierung dieser Qualitäten spielt eine fundamentale Rolle in der Förderung von mentaler Gesundheit, persönlichem Wachstum und beruflichem Erfolg. Durch unsere jahrelange Erfahrung in der Praxis der Bewusstseinsforschung haben wir erkannt, dass diese Qualitäten nicht nur auf persönlicher Ebene von großer Bedeutung sind, sondern auch einen erheblichen Einfluss auf verschiedene Aspekte des Unternehmertums und der Unternehmenskultur haben werden.

Die Förderung von Hingabe, Neugier, Analytik, Mindset, Teamgeist, Kooperation, Charisma, Intellekt, Reflexion, Selbstreflexion, Ethik, Ruhekraft, Entschlossenheit, Intuition, Empathie, Elan, Motivation, Leidenschaft, Achtsamkeit, Gabe, Talente, Kreativität, Individualität, Fokus, Flow, Konzentration, Erholung, Fülle, Produktivität, Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheit (Glückseligkeit) innerhalb eines Unternehmens oder einer Organisation wird zu einer gesunden und produktiven Arbeitsumgebung führen. Die Ursache von Umsatz.

Diese Qualitäten stärken nicht nur die individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Mitarbeiter, sondern fördern auch ein positives Arbeitsklima, in dem Teamarbeit, Kreativität und Innovation gefördert werden. Die Mitarbeiter werden motiviert, ihr volles Potenzial auszuschöpfen und sich aktiv in die Unternehmensziele einzubringen.

Darüber hinaus tragen diese Qualitäten zur Entwicklung einer starken Unternehmenskultur bei, die von Empathie, Ethik und gegenseitigem Respekt geprägt ist. Eine solche Kultur zieht nicht nur talentierte Mitarbeiter an, sondern fördert auch die Bindung und das Engagement der bestehenden Mitarbeiter.

In Bezug auf Unternehmensführung und -wachstum können diese Qualitäten dazu beitragen, dass Führungskräfte effektive Entscheidungen treffen, klare Visionen entwickeln und inspirierende Führungskräfte sind. Das Bewusstsein für die Bedeutung dieser Qualitäten kann auch dazu beitragen, eine starke Markenidentität aufzubauen und das Ansehen des Unternehmens in der Branche zu stärken.

Letztendlich zeigt unsere Erfahrung, dass die Förderung dieser Qualitäten nicht nur individuelles Wachstum ermöglicht, sondern auch zu einer positiven Veränderung in der Arbeitswelt und in der Gesellschaft insgesamt beitragen kann.

Maßnahmen für Ruhekraft und Elan dank Hingabe fördern und entwickeln auf der Arbeit und Privat eine Vielzahl von Vorteilen und positive Auswirkungen.

Nur aus der Ruhekraft ist Möglich HOCHPERFORMANCE zu fördern und zu erbringen. Die RESONANZ als Flow, Fokus und Fülle ist Möglich dank das Mindset HIER in Leichtigkeit und Elan.

1. Stressabbau: Das Mindset der Ruhekraftförderung ist eine bewährte Methode, um Stress zu reduzieren. Menschen können oft einem hohen Maß an Druck und Belastung ausgesetzt sein. Durch regelmäßige Förderung der Ruhekraft können sie Stress abbauen, inneren Frieden finden und ihre Resilienz gegenüber Stressfaktoren stärken.

2. Verbesserte Konzentration und Fokus: Die Praxis der Ruhekraft und Mindset fördern die Konzentrationsfähigkeit und den Fokus. Menschen, die regelmäßig meditieren, sind in der Lage, sich besser auf ihre Aufgaben zu konzentrieren, Ablenkungen zu minimieren und produktiver zu arbeiten.

3. Kreativität und Problemlösung: Maßnahme der Ruhekraftförderung und Mindset können die Kreativität und das innovative Denken fördern. Indem der Geist beruhigt wird und Raum für neue Ideen geschaffen wird, können Menschen kreativere Lösungen für Herausforderungen entwickeln.

4. Emotionale Intelligenz: Maßnahme der Ruhekraftförderung und Mindset können die emotionale Intelligenz fördern, was bedeutet, dass Menschen besser in der Lage sind, ihre eigenen Emotionen zu verstehen und mit den Emotionen anderer effektiv umzugehen. Dies trägt zu einer positiven und effektiveren zwischenmenschlichen Beziehungen bei.

5. Reduzierte Fehlerquote: Durch die verbesserte Konzentration und Präsenz im Moment können Menschen ihre Aufgaben genauer ausführen und Fehler minimieren.

6. Burnout-Prävention: Die Praxis der Ruhekraftförderung und Mindset können dazu beitragen, Burnout bei Menschen zu verhindern, indem sie ihnen Werkzeuge zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge bietet.

7. Teamarbeit und Zusammenarbeit: Ruhekraft fördert Mitgefühl und Empathie. Dies kann die zwischenmenschlichen Beziehungen und die Zusammenarbeit in Teams verbessern, da Mitarbeiter offener und verständnisvoller miteinander kommunizieren.

8. Bessere Entscheidungsfindung:Die Klärung des Geistes durch die Ruhekraft kann die Entscheidungsfindung verbessern, da Menschen in der Lage sind, rationaler und klarer zu denken. Entschlossenheit ist sehr sehr Wichtig. Wer Entschlossen ist strahlt Ruhe und Selbstbewusstsein. Integrität.
9. Führungskompetenz:Führungskräfte, die meditieren, können ihre Fähigkeit zur Selbstreflexion und zur empathischen Führung stärken, was zu einer positiven und inspirierenden Führungskultur führt.
10. Gesundheitsförderung:Die Ruhe kann das allgemeine Wohlbefinden der Menschen steigern und dazu beitragen, körperliche Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen oder Muskelverspannungen zu reduzieren.

09

Jnana (Erkenntnis)
und Bheda-Abheda
Philosophie und
Psychologie

Yoga ist die Verbundenheit mit Alles. Es ist Ruhekraft. Yoga ist die Wirkung der Verbundenheit in Vielfalt der Einheit durch Nächstenliebe (Absolut, Bedingungslos, Selbstlos) dank Vertrauen, Empathie, Gleichmut und Mitgefühl.

Jnana-Yoga: Der Pfad der Erkenntnis und Weisheit

In der Vielfalt der Philosophie Traditionen und Pfade, die die Menschheit seit Jahrhunderten erkundet, nimmt der Jnana-Yoga einen besonderen Platz ein. Jnana-Yoga ist der Pfad der Erkenntnis und Weisheit und zielt darauf ab, durch das Streben nach Wissen und intellektueller Reflexion die Wahrheit und letztendlich die Einheit des Selbst mit der Natur (sein) zu erkennen. Dieser Pfad lädt die Suchenden ein, die tieferen Schichten des Geistes zu erforschen und die Essenz der Existenz zu enthüllen.

Der Begriff „Jnana“ bedeutet Wissen oder Erkenntnis, und „Yoga“ bezieht sich auf die Vereinigung oder Verbindung. Jnana-Yoga ist daher der Weg, der die Vereinigung mit dem Höchsten durch Erkenntnis und Weisheit anstrebt. Im Gegensatz zu anderen Yoga-Pfaden, die sich auf körperliche Übungen, Hingabe oder Dienst konzentrieren, betont Jnana-Yoga die Notwendigkeit einer klaren, kritischen Denkweise und intellektuellen Untersuchung.

Der Jnana-Yoga basiert auf der Annahme, dass das wahre Selbst bereits rein und erleuchtet ist, aber durch Illusionen und Unwissenheit verschleiert wird. Das Ziel dieses Pfades ist es, diese Schleier der Unwissenheit zu durchdringen und die wahre Natur des Selbst zu erkennen. Dies geschieht durch tiefe Selbstreflexion, Kontemplation und die Untersuchung von Fragen wie „Wer bin ich?“ und „Was ist die Realität?“

Der Jnana-Yoga nutzt auch die Methode der „Neti Neti“ – was so viel bedeutet wie „nicht dies, nicht das“. Durch die systematische Verneinung von allem, was nicht das wahre Selbst ist, wird der Suchende schließlich zu der Erkenntnis geführt, dass das Selbst jenseits von Körper, Geist und Ego existiert.

Ein Schlüsselkonzept im Jnana-Yoga ist „Viveka“, was Unterscheidung oder Unterscheidungsvermögen bedeutet. Dies bezieht sich auf die Fähigkeit, zwischen dem Unwirklichen und dem Wirklichen zu unterscheiden, zwischen dem Ewigen und dem Vergänglichen. Ein Jnana-Yogi kultiviert Viveka, um Illusionen zu durchschauen und das Absolute zu erkennen.

Es ist wichtig zu betonen, dass der Jnana-Yoga keine intellektuelle Spielerei ist, sondern ein tief geistiger Pfad. Er erfordert einen scharfen Geist, Selbstdisziplin und eine aufrichtige Sehnsucht nach Wahrheit. Die Praxis des Jnana-Yoga kann die Form von Studium wichtiger Schriften, Diskussionen mit Lehrern und Meditation annehmen.

Jnana-Yoga ist nicht für jeden geeignet, da er ein hohes Maß an intellektueller Neigung und geistiger Disziplin erfordert. Für diejenigen jedoch, die von Natur aus nach Wissen und tieferer Erkenntnis streben, kann dieser Pfad zu einer tiefen spirituellen Erfahrung führen und letztendlich zur Erkenntnis der Einheit von allem und zur Befreiung von den Begrenzungen des Egos führen.

Bheda-Abheda: Die Lehre der Einheit und Unterscheidung

In den reichen Weisheitstraditionen gibt es eine philosophische Lehre, die als „Bheda-Abheda“ bekannt ist. Diese Lehre kombiniert zwei scheinbar widersprüchliche Konzepte – „Bheda“, was Unterscheidung oder Differenzierung bedeutet, und „Abheda“, was Einheit oder Nicht-Differenzierung bedeutet. Bheda-Abheda ist eine subtile Philosophie, die darauf abzielt, die Dualität und Einheit der Wirklichkeit zu erklären.

Die Grundidee hinter Bheda-Abheda ist, dass die Wirklichkeit sowohl aus Unterschieden als auch aus Einheit besteht. Es betont, dass sowohl die Vielfalt der Welt als auch die zugrunde liegende Einheit miteinander verknüpft sind und in einem Zustand der harmonischen Existenz koexistieren.

Die Unterscheidung (Bheda) bezieht sich auf die Vielfalt und Unterschiede, die in der materiellen Welt und in den individuellen Wesen vorhanden sind. Die Vielfalt der Erscheinungen, Gedanken, Emotionen und Individuen ist ein Ausdruck dieser Unterschiede. Bheda erkennt die Individualität und die verschiedenen Rollen an, die jeder Aspekt des Lebens spielt.

Die Einheit (Abheda) hingegen betont die fundamentale Verbundenheit von allem. Es besagt, dass trotz der äußeren Unterschiede und Vielfalt letztlich alles miteinander verbunden ist, Teil derselben universellen Realität. Abheda lehrt, dass es eine höhere Realität gibt, die jenseits der materiellen Welt existiert und die Quelle von allem ist.

Bheda-Abheda schlägt vor, dass die Welt auf zwei Ebenen wahrgenommen werden kann. Auf der äußeren Ebene gibt es Unterschiede, Dualität und Vielfalt. Auf der inneren Ebene der Erkenntnis wird jedoch die Einheit und Verbundenheit aller Dinge erkannt. Diese Lehre betont die Notwendigkeit, sowohl die äußeren Unterschiede anzuerkennen als auch das tiefere Verständnis der Einheit zu kultivieren.

In der Praxis lädt uns Bheda-Abheda ein, in unserem Leben eine ausgewogene Sicht auf die Welt zu entwickeln. Wir sollten die Vielfalt der Erfahrungen und die individuelle Einzigartigkeit anerkennen, während wir gleichzeitig die zugrunde liegende Einheit und Verbundenheit aller Dinge verstehen.

Bheda-Abheda ermutigt uns, eine tiefe Erfahrung der Einheit inmitten der Vielfalt zu suchen. Es erinnert uns daran, dass die Dualität der Welt letztlich von einer tieferen, universellen Wahrheit durchdrungen wird, die jenseits der äußeren Erscheinungen existiert. Diese Lehre lädt uns ein, unser Bewusstsein zu erweitern und die tiefere Bedeutung der Einheit und Unterscheidung in unserer spirituellen Reise zu erkunden.





10

Heilsame Wurzeln und Geistesgifte

Heilsame Wurzeln und Geistesgifte: Die Essenz der Worte im Fluss des Seins

Einleitung:

Das gesprochene Wort trägt eine tiefe Essenz, die nicht nur unser eigenes Sein, sondern auch das der anderen beeinflusst. Es reflektiert unser Inneres, unsere Psyche und unser Ego. Eine bewusste Analyse und Kategorisierung der Worte ermöglicht es uns, Menschen besser zu verstehen und die Wirkung positiv anzunehmen oder bewusst abzulehnen. Dieser Prozess führt zu einem reduzierten Gedankenfluss und einer gesteigerten Entschlossenheit. Geistesgifte und Heilsame Wurzeln:

Wenn wir alle Worte nach ihrer Essenz sortieren, stoßen wir auf zwei grundlegende Kategorien: Geistesgifte, die das Ego repräsentieren, und heilsame Wurzeln, die das wahre Sein symbolisieren.

Geistesgifte:

1. Hass:

Hass entsteht durch Ablehnung und falsche Skepsis. Es ist der Ausgangspunkt für Angst, die wiederum aus der Unfähigkeit resultiert, das Objekt der Angst zu lieben. Feindesbilder, von Systemen „von wer auch immer“ erschaffen, konditionieren uns und schaffen eine Basis für Kriege und Konflikte.

2. Gier:

Die Gier ist die Wurzel von Neid, Verlangen und Sucht, was zu Spaltung führt. In der modernen Gesellschaft, geprägt von ständigem Konsum, werden wir durch Verkaufspsychologie dazu konditioniert, immer mehr zu kaufen. Die Gier wird als Glückseligkeit verkauft und führt in Kombination mit Feindesbildern zu Elend.

3. Verblendung (Unwissen):

Verblendung entsteht durch Unwissen über die Verbundenheit und den Fluss der Natur. Ignoranz, Faschismus und Unwissenheit sind die Derivate von Verblendung. Sie ist auch die Ursache von Hass und Gier, die den Geist und das Sein vergiften.

Heilsame Wurzeln:

1. Liebe:

Die heilsame Wurzel der Liebe sollte absolut, selbstlos und bedingungslos sein. Nächstenliebe schafft Vertrauen, Empathie, Mitgefühl und Demut.

2. Gebefreudigkeit:

Die Kraft des Gebens, sowohl in materieller als auch in empathischer Form, schafft Mitgefühl für Menschen und Tiere, die Hilfe benötigen.

3. Weisheit:

Weisheit ist erlebtes Wissen, während Wissen der Schatten der Weisheit ist. Weisheit ist die Ursache von Liebe und Gebefreudigkeit. Die Erkenntnis, dass wir als Teil der Natur im Fluss und Flow der Heilkraft und Lebenskraft des CHI sind.

Zusammenfassung:

Hass, Gier und Verblendung sind die Geistesgifte, die das Ego beeinflussen, während Liebe, Gebefreudigkeit und Weisheit die heilsamen Wurzeln sind, die das wahre Sein fördern. Die bewusste Sortierung und Analyse unserer Gedanken, Worte und Handlungen ermöglicht es uns, die Quellen unseres Denkens zu erkennen und bewusster zu leben.

Fragen zur Reflektion:1. Welche Geistesgifte erkennst du in deinem eigenen Denken und Handeln?

2. Wie kannst du heilsame Wurzeln wie Liebe, Gebefreudigkeit und Weisheit in dein tägliches Leben integrieren?

3. Welche Rolle spielen Feindesbilder in deinem Denken und wie könntest du diese überwinden?

4. Inwiefern beeinflussen Gier und Konsumgewohnheiten deine Lebensqualität?

5. Welche Schritte könntest du unternehmen, um bewusster und liebevoller zu kommunizieren?

Durch die Beantwortung dieser Fragen können wir tiefer in die Reflexion eintauchen und aktiv an der Veränderung unseres Denkens und Handelns arbeiten.

Unsere Anweisung betreffend das Sortieren der Worte in den Gedanken und der Art und Weise, wie wir lesen, hören, denken und sprechen, ist eine kraftvolle Herangehensweise:

Die Worte „Hass“, „Gier“ und „Verblendung“ sind nicht nur eigenständige Konzepte, sondern können auch als das Fehlen von positiven Essensen betrachtet werden. Diese Reflexion ermöglicht es uns, unsere Gedanken und Ausdrucksweisen zu überdenken und bewusster zu gestalten.

1. Hass als das Fehlen von Liebe:

Hass entsteht oft in Momenten der Ablehnung und Unsicherheit. Es ist das Dunkel, das entsteht, wenn das Licht der Liebe nicht vorhanden ist. Wenn wir uns bewusst machen, dass Hass das Fehlen von Liebe ist, können wir versuchen, Liebe bewusster in unsere Gedanken, Worte und Handlungen zu integrieren.

2. Gier als das Fehlen von Gebefreudigkeit:

Gier manifestiert sich, wenn wir uns nach mehr sehnen, ohne bereit zu sein, zu teilen. Es ist der Mangel an Gebefreudigkeit, der dazu führt, dass wir uns nur auf das Eigene konzentrieren. Die Erkenntnis, dass Gier das Fehlen von Gebefreudigkeit ist, kann uns dazu inspirieren, großzügiger und mitfühlender zu sein.

3. Verblendung als Unwissenheit und das Fehlen von Weisheit:

Verblendung resultiert aus Unwissenheit über die Natur der Dinge. Es ist das Fehlen von Weisheit, das zu Vorurteile und falschem Verständnis führt. Wenn wir Verblendung als das Fehlen von Weisheit identifizieren, können wir uns auf einen Weg der Erkenntnis und des tieferen Verständnisses begeben.

Die Anwendung dieser Perspektiven auf das, was wir lesen, hören, denken und sprechen, ermöglicht es uns, bewusster mit unseren Worten umzugehen. Indem wir die Abwesenheit von Liebe, Gebefreudigkeit und Weisheit in den negativen Emotionen und Handlungen erkennen, schaffen wir Raum für positive Veränderungen und eine bewusstere Lebensführung.



In einem Gefängnis, wie es weltweit tausende gibt, jedoch gut versteckt hinter Fassaden aus Lebensmut und Frohsinn, ereignete sich eine bemerkenswerte Geschichte.

Unser Lehrer empfand, dass das innere Gefängnis, das ihn viele Lebenszeiten gefangen hielt, plötzlich aufbrach. Der Wärter dieses Gefängnisses war die Unwissenheit, die seinen Geist lange Zeit verdunkelte. Von täuschenden Gedanken getrübt, teilte sein Geist die Wirklichkeit in Subjekt und Objekt, in Selbst und Andere, in Geburt und Tod. Aus diesen Trennungen entstanden falsche Sichtweisen, die sich als inneres Gefängnis von Empfindungen wie Begierde, Zorn, Eifersucht usw. manifestierten. Im Laufe des Lebens verdichteten sich diese falschen Sichtweisen zu immer dickeren Gefängnismauern. Die Lösung bestand darin, dem Gefängniswärter, der Unwissenheit, ins Gesicht zu sehen und ihn zu vertreiben. Denn wenn der Wärter erst einmal weg ist, öffnet sich auch das innere Gefängnis.

Allerdings, wie es oft der Fall ist, hatte der Wärter den Schlüssel verlegt. Obwohl die Tür offen steht und die Freiheit ruft, hört man sie im inneren Gefängnis nicht. Es scheint angenehmer zu sein, sich mit dem eigenen Elend zu beschäftigen und sich dabei den runden Bauch zu streicheln. Freiheit ist eben auch anstrengend, und Mauern vermitteln Geborgenheit.

11

Die 5 Hindernisse
vs. Fokus, Flow
und Ruhekraft

Unser Dasein ist geprägt von Auf und Ab's, das Leben ist keine gerade Linie, sondern zeigt immer ein Wellenmuster....Es spielt dabei überhaupt keine Rolle ob jemand arm oder reich ist, jeder erlebt Höhen und Tiefen....Manche von uns mehr und manche weniger.....Unsere Entwicklung hängt davon ab welche Erfahrungen wir machen und wie sie von uns gespeichert und verarbeitet werden.....Um die nächste Stufe im Leben zu erklimmen ist unser Lernprozess der entscheidende Faktor.....Auf der emotionalen Ebenen kommt es leider oft vor, dass gutmütige Menschen ausgenutzt und tief verletzt werden....Doch das Schicksal übersieht nichts und schenkt genau den Menschen, die viel durchmachen müssen letztendlich das Glück, dass sie verdienen, davon bin ich überzeugt.....Das passiert nicht immer in Form von einem Partner, Freund, oder Weggefährte, denn Glück und Liebe kann man nicht nur an bestimmte Menschen festmachen, sie manifestieren sich sehr unterschiedlich und sind universeller Natur....Egal wie aussichtslos eine Situation auch erscheinen mag, es ist immer ein Abschnitt des Lebens, der auch wieder vergeht.....Es ist wichtig in allen Lebenslagen die Hoffnung nie ganz aufzugeben, auf jede schlechte Phase folgt eine bessere, die uns wieder zeigt, dass unser Leben zwar manchmal schwer ist, aber dennoch schön und lebenswert ist.....

„Danke Adrian“ Wichtig ist Richtig zu Entscheiden und mit Entschlossenheit, Kohärenz und Klarheit Glück und Ruhekraft zu entfalten. Hier die Erkenntnis und Werkzeuge die du brauchst um Hindernisse, Stress, Unzufriedenheiten , Unzulänglichkeiten und Leiden zu erkennen und zu lösen. Uns hat es begeistert.



Meister oder Sklave der Gedanken

Wie gut kannst du dich fokussieren? Bist du in der Lage, deinen Geist zu kontrollieren und ihn auf eine Sache zu konzentrieren? Kannst du deine Gedanken beobachten und sie vorüberziehen lassen, um mehr Fokus zu erreichen?

Kannst du deine Aufmerksamkeit in jedem Bereich lenken? Du musst deinen Geist beherrschen und ihm sagen, dass er dort bleiben soll. Schaffst du das?

Du musst bewusste Entscheidungen treffen und nicht von deinem Körper oder Geist beherrscht werden. Es sollte nicht umgekehrt sein, stattdessen sollten wir in der Lage sein, äußere Faktoren zu transzendieren und in Gleichmut zu bleiben.

Entweder bist du der Meister, der mit Entschlossenheit vorankommt und sich weiterentwickelt, oder du bist der Sklave deiner eigenen Gedanken.

Es gibt 5 Hindernisse, die unseren Geisteszustand beeinflussen und uns von Fokus und Flow trennen.

1. Das erste Hindernis besagt, dass wir zu leicht von sinnesbasierten Eindrücken ablenkbar sind. Wir verlieren uns oft in positiven Emotionen und lassen uns von ihnen ablenken, was uns davon abhalten kann, unsere Ziele zu erreichen.

Die Sinneswahrnehmungen und die daraus resultierenden Emotionen können uns leicht ablenken und von unserem Fokus abbringen. Es ist wichtig, sich nicht in diese Signale zu verlieren und bewusst zu erkennen, wenn sie uns von unseren Zielen ablenken.

Positive Emotionen sind zwar wichtig und bereichernd, aber manchmal können sie uns auch von anderen aktuellen Prioritäten abhalten. Es ist entscheidend, in einem Zustand des Flows und Fokus zu bleiben, um unsere Ziele nicht aus den Augen zu verlieren und unsere Aufgaben effizient zu erledigen.

Es ist eine Herausforderung, sich nicht von äußeren Einflüssen ablenken zu lassen, aber wenn wir bewusst auf unsere Gefühle achten und unsere Prioritäten klar definieren, können wir besser auf Kurs bleiben und unsere Ziele erfolgreich verfolgen. Die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit zu steuern und uns nicht von unseren Sinneswahrnehmungen und Emotionen beherrschen zu lassen, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg, Meister über unsere Gedanken und Handlungen zu werden.

2. Das zweite Hindernis sind negative Emotionen, die uns von der Einheit trennen und uns von dem trennen, was wir in unserem Leben nicht haben wollen.

Ja, genau. Negative Emotionen wie Abneigung, Ablehnung, Angst und Ärger können tatsächlich Hindernisse darstellen. Wenn wir diese Emotionen in unserem Leben zulassen, können sie uns von der Einheit und dem Gleichgewicht abbringen, die notwendig sind, um unseren Pfad, unseren Fokus und unseren Flow zu erhalten.

Indem wir uns auf das konzentrieren, was wir nicht wollen oder ablehnen, trennen wir uns von unserer inneren Ausgeglichenheit und unserem inneren Gleichgewicht. Das kann uns daran hindern, unsere Ziele zu verfolgen und uns in unserem Streben nach Erfolg und Erfüllung einschränken.

Es ist wichtig, unsere negativen Emotionen zu erkennen und zu lernen, wie wir sie auf gesunde Weise verarbeiten können, ohne uns von ihnen beherrschen zu lassen. Indem wir uns auf das Positive und Konstruktive konzentrieren, können wir unsere Energie und Aufmerksamkeit auf das lenken, was wirklich wichtig ist und uns dabei helfen, unseren Pfad und unseren Fokus zu halten.

Das Bewusstsein für unsere Emotionen und die Fähigkeit, sie zu transzendieren, ist ein wesentlicher Bestandteil, um Meister über unsere Gedanken und unser Leben zu werden. Es erlaubt uns, in Einheit und Gleichmut zu leben und uns auf das zu konzentrieren, was wir wirklich erreichen wollen.

3. Müdigkeit und Energielosigkeit können uns gefangen halten und uns davon abhalten, unseren Weg zu verfolgen.

Müdigkeit und Energielosigkeit können uns stark beeinträchtigen und uns davon abhalten, unseren Pfad und unser Ziel zu erreichen. Wenn wir uns gefangen fühlen und keine Motivation, Kraft oder Antrieb haben, kann es schwierig sein, voranzukommen.

Es ist wichtig, auf unsere Energielevel zu achten und Maßnahmen zu ergreifen, um unsere Energie zu fördern. Dazu gehört ausreichender Schlaf, Erholung und eine gesunde Ernährung. Indem wir auf unsere Gedanken und Atmung achten, können wir auch unsere Energie beeinflussen und sie in die richtigen Bahnen lenken.

Unser Geist benötigt Nahrung genauso wie unser Körper. Die Gedanken, die wir in unseren Geist aufnehmen, beeinflussen unser Denken, unsere Handlungen und unsere Gewohnheiten. Daher ist es wichtig, bewusst zu wählen, welche Art von Gedanken wir „füttern“.

Wie beim Einkaufen im Supermarkt sollten wir auch für unseren Geist selektieren und ihm positive, inspirierende und nährnde Gedanken geben. Das erfordert Ruhekraft, um klar zu werden, was wir uns „befüllen“ möchten und wie wir unseren Geist stärken können.

Durch Achtsamkeit und bewusste Entscheidungen können wir unsere Energie steigern, aus der Müdigkeit und Energielosigkeit ausbrechen und unseren Pfad und Fokus wiederfinden. Die Verbindung zwischen Geist, Körper und Seele ist entscheidend, um in Einklang zu kommen und unsere volle Energie zu entfalten, um unsere Ziele zu erreichen.

4. Rastlosigkeit kann verhindern, dass wir in die Tiefe gehen, die für Fokus und Flow wichtig ist. Form und Formlosigkeit sollten im Einklang sein, um Harmonie zu erreichen.

Du hast völlig recht! Rastlosigkeit kann uns daran hindern, in die Tiefe zu gehen und den Fokus und Flow zu erreichen. Wenn unser Geist ständig ruhelos ist, springt er von Gedanken zu Gedanken wie eine Affe von Ast zu Ast. Dadurch können wir nicht die notwendige Ruhe und Tiefe finden, die für einen klaren Fokus und einen effektiven Flow erforderlich sind.

In der Tiefe unseres Geistes finden wir eine Formlosigkeit, die uns mit Ruhekraft versorgt. Diese Ruhekraft führt zu Elan, Motivation, Hingabe, Kreativität, Entschlossenheit und Energie – alles wichtige Eigenschaften, um unsere Ziele zu erreichen.

Es ist von entscheidender Bedeutung, dass die Form (die äußeren Handlungen und Verpflichtungen) und das Formlose (unser inneres Sein) im Einklang stehen. Wenn wir uns getrennt und uneins fühlen, können Disharmonie und Unausgeglichenheit entstehen, die unseren Fokus und Flow beeinträchtigen.

Um in Einklang zu leben, sollten wir unser Denken, Sprechen und Handeln in Kohärenz bringen, sowohl im Berufsleben als auch im Privaten. Liebe und Leidenschaft für das, was wir tun, sind entscheidend, um erfolgreich und glücklich zu sein. Wenn wir das, was wir tun, nicht lieben, sollten wir nach einer Tätigkeit suchen, die uns erfüllt und unsere Leidenschaft weckt.

Indem wir Meister über unseren Geist werden und in die Tiefe eintauchen, können wir eine tiefgründige Analyse durchführen, die uns ermöglicht, Probleme zu lösen und die tiefsten Ebenen unseres Seins zu erreichen. Durch diese innere Reise können wir die Tiefe und Weisheit finden, die uns hilft, unser Potenzial voll auszuschöpfen und unsere beste Performance zu erzielen.

5. Das ständige Grübeln und zu viele Gedanken können uns daran hindern, in die Praxis einzusteigen und die Antworten auf unsere Fragen zu finden.

Werde zum Meister deiner Gedanken, indem du sie beobachtest und in die Tiefe gehst, um wahre Erkenntnisse zu gewinnen. Übe und trainiere, um Hindernisse zu überwinden und in Einklang mit deiner inneren Natur zu leben. So wirst du die beste Version deiner selbst sein und deine Ziele mit Leichtigkeit erreichen.

Du hast recht, das ständige Grübeln und zu viele Gedanken können uns daran hindern, den Weg zu gehen und uns von unseren Zielen abhalten. Wenn wir uns zu sehr darauf konzentrieren, was andere über uns denken könnten oder ob wir etwas schaffen können, können wir uns selbst blockieren.

Es ist wichtig zu erkennen, dass die Antworten auf unsere Fragen oft erst nach dem Handeln und der Praxis kommen. Indem wir den Weg gehen, trainieren, üben und uns auf unsere Aufgaben konzentrieren, werden viele unserer Fragen beantwortet.

Manchmal verlieren wir uns in den theoretischen Überlegungen und Zweifeln, bevor wir überhaupt mit dem Training beginnen. Das kann ein großes Hindernis sein, da wir uns dadurch selbst limitieren und uns nicht erlauben, unser volles Potenzial zu entfalten.

Es ist entscheidend, den Kopf frei zu machen, das Denken zu reduzieren und in die Tat umzusetzen. Fehler am Anfang sind normal und Teil des Lernprozesses. Indem wir handeln und uns auf unsere Praxis konzentrieren, können wir Antworten auf unsere Fragen finden und unsere Fähigkeiten verbessern.

Das Leben ist ein fortlaufender Prozess des Lernens und Wachsens, und manchmal ist es am besten, die Theorie beiseite zu lassen und einfach anzufangen. Indem wir uns in die Praxis stürzen, können wir Hindernisse überwinden, uns weiterentwickeln und unsere Ziele erreichen.

GEDANKENFLUSS REDUKTION. WARUM IST DAS WICHTIG?

Das Minimieren des Gedankenflusses ist von großer Bedeutung für unsere geistige Gesundheit, emotionale Stabilität und kognitive Leistungsfähigkeit. Hier sind einige Gründe, warum es wichtig ist, den Gedankenfluss zu reduzieren:

1. Fokus und Konzentration: Ein überaktiver Gedankenfluss kann zu Ablenkungen führen und es schwer machen, sich auf eine bestimmte Aufgabe oder Aktivität zu konzentrieren. Durch das Minimieren der Gedanken können wir unseren Fokus verbessern und effektiver arbeiten.
2. Stressreduktion: Oft sind es negative oder besorgniserregende Gedanken, die Stress und Angst verursachen. Wenn wir den Gedankenfluss minimieren, reduzieren wir die Menge an negativen Gedanken und können dadurch Stress abbauen und inneren Frieden finden.
3. Klarheit des Geistes: Ein überfüllter Geist kann zu Verwirrung und Unklarheit führen. Indem wir den Gedankenfluss reduzieren, schaffen wir Raum für Klarheit und können unsere Gedanken und Ideen besser sortieren und verstehen.
4. Kreativität: Zu viele Gedanken können die Kreativität einschränken, da wir uns nicht vollständig auf den kreativen Prozess konzentrieren können. Wenn wir den Gedankenfluss minimieren, können wir uns besser in den kreativen Fluss begeben und innovative Ideen entwickeln.
5. Emotionale Regulation: Unsere Gedanken beeinflussen unsere Emotionen. Ein überaktiver Gedankenfluss kann zu emotionaler Instabilität führen. Indem wir den Gedankenfluss reduzieren, können wir unsere Emotionen besser regulieren und in einem ausgeglicheneren Zustand bleiben.
6. Achtsamkeit: Das Minimieren des Gedankenflusses ermöglicht es uns, achtsamer zu sein und den gegenwärtigen Moment bewusster wahrzunehmen. Wir können die Schönheit und Bedeutung des gegenwärtigen Augenblicks besser erfassen und schätzen.

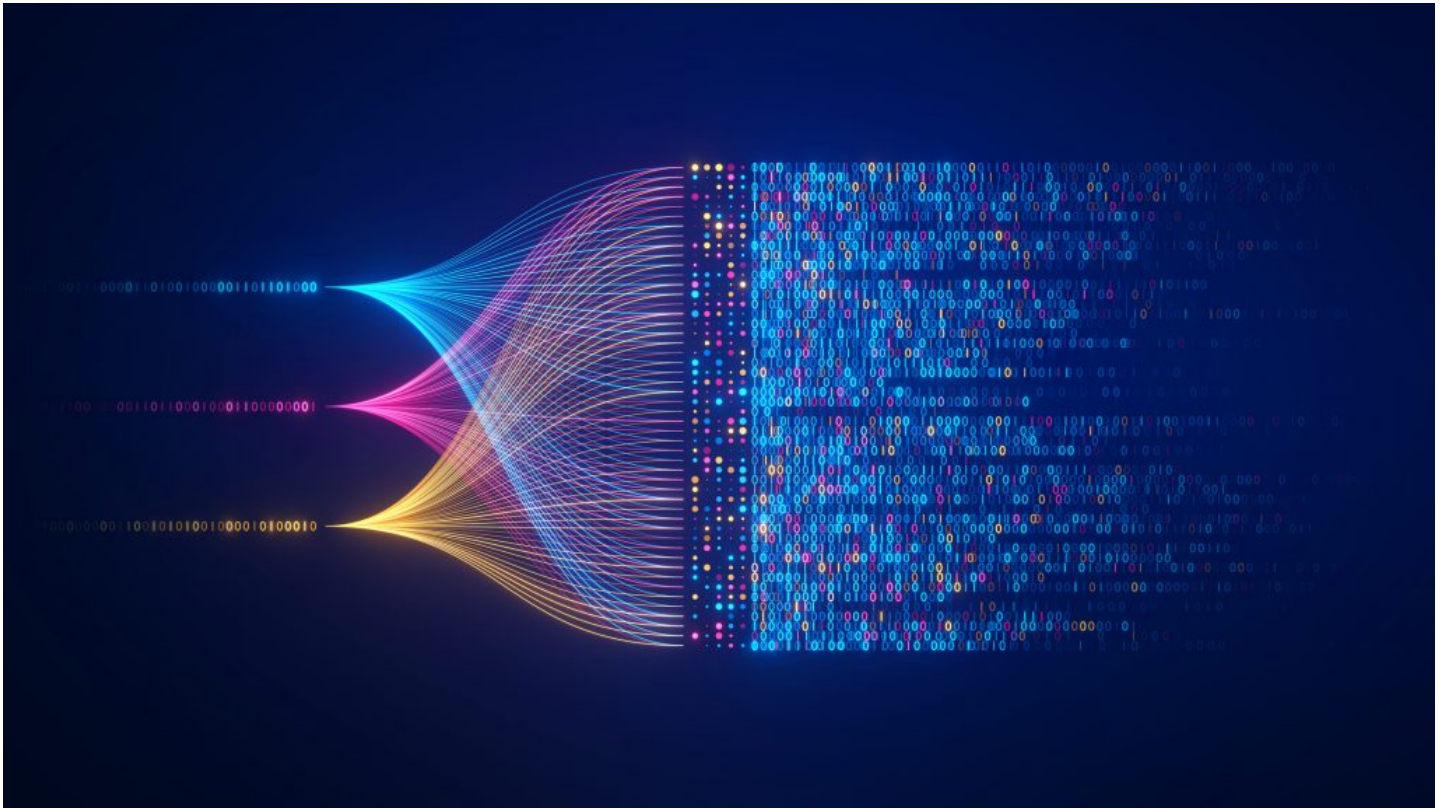
Es gibt verschiedene Techniken und Praktiken, die dabei helfen können, den Gedankenfluss zu minimieren, wie zum Beispiel Meditation, Atemübungen, Yoga, Naturbeobachtung oder bewusstes Entspannen. Indem wir diese Praktiken in unseren Alltag integrieren, können wir eine ruhigere und klarere Geisteshaltung entwickeln und von den vielen Vorteilen profitieren, die mit einem reduzierten Gedankenfluss einhergehen.

12

Vorwort: „Der Überfluss
an Information: Ein
Junk-Food für den Geist
in -DIR-„

Warum werden die mentalen Mindsets und die Stärke der Shaolins, Sokrates, Hippokrates, Yogis und Psychologie der Neurowissenschaft die oft digitale Informationen sind, nicht ehrenamtlich als digitales Portal gepflegt und digitalisiert? Was ist die Wirkung und Antriebsdynamik von Informationen, Ruhekraft und Hingabe?

„Der Überfluss an Information: „Ein Junk-Food für den Geist „



INFORMATIONEN SIND WIRKUNG, WIE WIRKEN SIE IN UNS UND MITMENSCHEN?

ACHTEN WIR WAS WIR EMPFANGEN UND SENDEN?

WIE WIRKT DER RASTLOSE GEDANKENFLUSS?

GLAUBST DU DIE GEDANKEN, OHNE DIE URSACHE DURCHLEUCHTET ZU HABEN?

HAST DU DIE FRAGEN HIER MAL IN SELBSTREFLEXION GESTELLT?

In einer Ära, in der Informationen in Hülle und Fülle verfügbar sind, ist es bemerkenswert, wie viele von uns Informationen konsumieren, als wäre es Junk-Food – gedankenlos und ohne Rücksicht auf Qualität und Menge. Oft wissen wir nicht, ob wir uns mit klarem Wissen, Halbwahrheiten oder sogar völlig falschen Informationen befassen.

Die Fähigkeit zur Analyse und zur Unterscheidung scheint vielerorts verloren gegangen zu sein. Selbst wenn wir auf reine Weisheit stoßen, die zum Nachdenken anregt, zögern wir, uns darauf einzulassen. Die gesunde Nahrung der Erkenntnis wird abgelehnt, ohne auch nur einen Augenblick der Reflexion. Wir befinden uns in einer Zeit, in der unser intellektueller Fokus auf Arbeit, Angst und Konsum liegt – ein Zeitalter der krankhaften Informationsüberflutung.

Statt die Einladung zur Reflexion anzunehmen, geben wir uns leichtfertig hin und wählen den geistigen Junk-Food. Materielle Dinge, Statussymbole – wir jagen diesen Oberflächlichkeiten nach Autos, Schuhe, Smartphone, – all dies wird zum Ziel, während wir die tiefe Weisheit übersehen, die unser Herz zum Erblühen bringen könnte.

Die Abweisung der Weisheit und Heilkraft, die einst von Hochkulturen praktiziert wurde, ist ein beunruhigendes Muster. Bevor wir überhaupt die Chance zur Analyse haben, lehnen wir es ab. Keine Neugier, keine Fragen. Wir reden viel, sagen aber wenig. In einer Welt ohne Bewusstsein, Empathie und rhetorische Intelligenz verliert der Geist seinen Weg. Skepsis statt vertrauen. Rastlosigkeit der Hochmut statt sich in Demut zu Erden. Das Wissen nicht zu Wissen Sokrates ist kaum zu erkennen. Viele glauben zu Wissen. Das Wissen rufen wir von der Natur ab. Gehört Uns nicht.

Es ist an der Zeit, bewusster mit Informationen umzugehen. Lasst uns die Nahrung für den Geist wählen, die ihn nährt und stärkt. Lasst uns die Weisheit vergangener Kulturen mit offenen Armen empfangen in Synergie der Moderne, anstatt sie im Vorfeld abzulehnen. In einer Zeit, in der oberflächlicher Konsum regiert, sollten wir den tieferen Sinn der Reflexion wiederentdecken – für ein erfülltes und bewusstes Leben.

Die Lösung und Manifestation der Vision

Unser Geist ist rastlos aufgrund von mentalem Junk-Food und zahlreichen Auslösern, Konzepten und Glaubenssätzen. Wir glauben an konditionierte Gedanken. Das Mindset der Shaolin, Yogis, Sokrates und moderne Neurowissenschaften und Psychologie reduziert den Fluss der Gedanken, lässt die Zeit in ihrer Essenz der Leere ruhen und entwickelt die Ruhekraft des vitalen Chi. Das Herz leidet oft mit, doch wir begleiten dich, damit du das Feuer der Hingabe des Herzens entdecken kannst.



Wir laden dich herzlich ein, Teil unserer Gemeinschaft Name Natur zu werden, während wir uns ehrenamtlich und mit Hingabe darauf konzentrieren, den Fluss, den Flow und die Elan (CHI) in Dir zu Aktivieren, fördern und Manifestieren. Das Portal dient Mindset und die Information Hygiene zu entwickeln, um Ruhekraft und Hingabe zu etablieren.

13

Zeitwende,
Akzeptanz und
Wort

Zeitwende, Stress und Erholung

Etwas Zeit mit der Familie oder den Freunden genießen und für die meisten ein paar Tage fernab vom Arbeitsalltag...



Vielleicht auch die Gelegenheit, sich ein paar Augenblicke für sich selbst zu nehmen und innezuhalten, den Kopf freizumachen, um mehr auf das Herz zu hören...

Sicherlich nicht einfach, der Gedankenwelt Einhalt zu gebieten und für kurze Zeit, sei es nur für 30 Sekunden, völlig herunterzufahren...

Das Resultat ist ein befreiender Effekt, vorausgesetzt, man schafft es wirklich, absolut an nichts zu denken. Es reicht genauso, mal in der Natur für eine Stunde Zeit mit sich im Stillen zu verbringen und einfach wieder zu erden...

In dieser schnellen Welt von heute funktionieren wir nur noch, und es nimmt sich kaum noch jemand Zeit, um durchzuatmen...

Wir planen unseren Urlaub akribisch in dem Glauben, dass wir uns völlig regenerieren können. Doch man merkt schon nach dem Urlaub, in den ersten Tagen der Vollbelastung, dass es meistens nicht ausreicht hat, um sich vollständig zu erholen...

Die Gesellschaft wird eingezwängt in einer sich immer schneller drehenden Spirale bestehend aus Arbeit, Stress und Druck. Dadurch zerstören wir unsere Gesundheit, das höchste menschliche Gut... Der gegenwärtige westliche Lebensstandard beinhaltet teilweise einen Überfluss an materiellem Besitz, und kaum einer ist bereit, diesen auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Unsere Seele braucht dringend die nötige Ruhe, um das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Dazu kommt natürlich auch noch der Überfluss an materiellen Dingen, die uns in vollbepackten Geschäften zum Erwerb angeboten werden. Von klein auf wird uns beigebracht, wie wir uns kleiden, was wir essen, trinken und sagen sollen...

Dabei gestaltet sich der Alltag immer schwieriger, die Kluft zwischen Arm und Reich wird immer größer... Und genau jetzt sollten wir uns wieder auf die in uns befindlichen menschlichen Eigenschaften konzentrieren...

Als soziales Wesen trägt jeder von uns die Fähigkeiten und die Werte in sich, die wir nutzen können, um wieder ein Gemeinschaftsgefühl zu kultivieren...

Die Eigenschaften gilt es wieder zu aktivieren und zu pflegen. Mitgefühl, Achtsamkeit und Hilfsbereitschaft sind elementare Bausteine, die eine friedliche und auf Respekt basierende Gesellschaft schaffen können...

Danke an Adrian Vines

Akzeptanz, Wirkung der Veränderung und Weisheit

"Möge die Ruhe, Akzeptanz und Kraft wachsen, das anzunehmen, was wir nicht ändern können. Verleihe uns die Hingabe und Lebensenergie (CHI), um in dem, was wir ändern können, aktiv zu sein, und die Weisheit zu besitzen, das eine vom anderen zu unterscheiden und dieses Wissen aus Erfahrung zu erlangen"



Die Kunst der Akzeptanz und Veränderung: Weisheit in der Unterscheidung

Im Laufe unseres Lebens begegnen uns ständig Situationen und Umstände, die außerhalb unserer Kontrolle liegen. Gleichzeitig gibt es Bereiche, in denen wir die Macht haben, Veränderungen herbeizuführen. In dieser Balance zwischen Akzeptanz und Veränderung liegt eine bedeutsame Weisheit, die es zu verstehen und zu meistern gilt.

Akzeptanz dessen, was nicht veränderbar ist

Es existieren Dinge im Leben, die wir nicht beeinflussen können. Es könnten gesundheitliche Herausforderungen, vergangene Ereignisse oder die Handlungen anderer Menschen sein. Diese Realität anzuerkennen und zu akzeptieren, kann eine immense Befreiung mit sich bringen. Indem wir uns dem hingeben, was wir nicht ändern können, befreien wir uns von Frustration, Widerstand und unnötigem Leiden. Diese Akzeptanz ist jedoch kein Zeichen von Passivität oder Resignation, sondern vielmehr eine bewusste Entscheidung, unsere Energie auf das zu lenken, was wir beeinflussen können.

Die Kraft der Veränderung

Gleichzeitig besitzen wir die Fähigkeit, Veränderungen in unserem Leben herbeizuführen. Sei es in unseren Einstellungen, Gewohnheiten oder in den Umständen, die uns umgeben. Diese Fähigkeit zur Veränderung ist ein Zeichen von Stärke und Resilienz. Wir sollten uns nicht von der Größe oder dem Ausmaß der Veränderung abschrecken lassen. Selbst kleine Schritte können einen großen Einfluss haben, wenn wir beharrlich an ihnen arbeiten.

Die Weisheit der Unterscheidung

Der Schlüssel liegt in der Weisheit, die feine Linie zwischen Akzeptanz und Veränderung zu erkennen. Es erfordert eine tiefe Selbstreflexion, um zu verstehen, welche Aspekte unseres Lebens außerhalb unseres Einflussbereichs liegen und welche wir aktiv gestalten können. In der Kunst der Unterscheidung liegt die Fähigkeit, unsere Energie und Ressourcen auf die Bereiche zu konzentrieren, in denen wir tatsächlich etwas bewirken können.

Balance und Gelassenheit

Die Praxis der Akzeptanz und Veränderung führt uns in eine innere Balance. Sie ermöglicht es uns, flexibel auf die Herausforderungen des Lebens zu reagieren, ohne in Widerstand oder Verzweiflung zu geraten. Wir lernen, mit mehr Gelassenheit auf das Unveränderliche zu blicken und gleichzeitig die Kraft der Veränderung zu nutzen, um unser Leben positiv zu gestalten.

Fazit

Die Kunst der Akzeptanz und Veränderung ist eine lebenslange Lektion. Sie erfordert Geduld, Selbstreflexion und die Bereitschaft, unseren Geist zu schulen, um die feine Linie zwischen dem, was wir akzeptieren sollten, und dem, was wir verändern können, zu erkennen. In dieser Balance liegt die Weisheit, die uns dazu befähigt, ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen. Indem wir lernen, das Unveränderliche zu akzeptieren und gleichzeitig die Macht der Veränderung zu nutzen, erschaffen wir eine innere Stärke, die uns durch die Höhen und Tiefen des Lebens trägt.

Das Wort: Essenz und Wirkung

Worte sind sehr mächtig. Unser Wort ist unsere Macht. Jedes einzelne Wort.



Ob wir diese Worte schreiben oder sprechen, sie haben immer und überall eine Wirkung auf einen Selbst und all diejenigen, die sie lesen oder hören. Jedes einzelne Wort hat die Macht, etwas in uns auszulösen. Sie können absolut alles in uns auslösen. Ein Wort allein kann absolut alles bewirken. Ein Wort allein kann schon den Unterschied machen, was mit meinen gewählten Worten in mir und denen, die sie lesen oder hören, ausgelöst wird.

Bereits ein einziges Wort hat schon eine nicht mehr in Worte fassbare Wirkung.

Ein Wort reicht aus, um in mir, dir, ihm, ihr, ihnen & uns allen absolut jedes einzelne Gefühl sowie auch jeden auch nur denkbar möglichen Gedanken auszulösen, und zwar von allen Gefühlen & Gedanken, welche ein Mensch mit den seinen gegebenen in uns allen verfügbaren Aufnahmefähigkeiten für diese Worte, in jeder einzelnen seiner unzähligen Facetten wahrnehmen kann.

Einfach Alles.

Positives, Neutrales und Negatives. Ein Wort kann den kompletten Zustand eines Menschen völlig verändern und einen Funken in ihm entzünden. Was für einen Funken will ich auslösen, mit dieser unglaublichen Macht der Worte? Was will ich damit sagen, wenn ich was sage? Warum sage ich das eigentlich? Wem sage ich das eigentlich? Wo sage ich das gerade? Wie sage ich das, was ich zu sagen habe, und meine es auch wirklich damit, möglichst unmissverständlich und ebenso treffend, dass der Samen, den ich mit diesen Worten säen möchte, auch auf den selben fruchtbaren Boden trifft, aus dem sie in meinem eigenen Garten des Bewusstseins wachsen konnten?

Kann ich überhaupt in Worte fassen, was ich in voller Bewusstheit zu sagen beabsichtige?

Kann derjenige, der diese Worte liest oder hört, überhaupt in voller Bewusstheit meine Worte verstehen? Will oder kann er sie überhaupt verstehen? Will oder kann ich überhaupt verstanden werden?

Was ist der Sinn hinter meinen Worten? Mit welcher Intention spreche oder schreibe ich diese Worte? Was will ich mit meinen Worten bewirken? Welche Wirkung haben sie? Kenne ich ihre ursprüngliche Bedeutung? Sind meine gewählten Worte auch so sinnvoll gewählt, dass der Sinn dahinter in aller Deutlichkeit denjenigen klar wird, die den selben dafür erforderlichen Sinn, für das Begreifen dieser Worte haben, um dann auch erkennen zu können, was ich mit diesen meinen gewählten Worten eigentlich meine, als ich sie geschrieben oder gesprochen habe?

Wahrheit kann manchmal nicht in Worte gefasst werden.

Wahrheit braucht auch nicht in Worte gefasst zu werden.

Wahrheit spricht auch ohne Worte.

Worte werden auch gesprochen ohne Wahrheit.

Wahrheit will in Worte gefasst werden.

Worte können mit, als und aus der Wahrheit heraus sprechen.

Wahrheit braucht immer einen Mutigen, der sie nicht nur ausspricht, sondern diese Wahrheit auch in genau so wahre wahrhaftige Worte fassen kann.

Wahrheit braucht immer einen Mutigen, der sie in solchen wahren wahrhaftigen Worten ausspricht, dass andere sie nicht nur fassen können, sondern sie auch greifen können, durch die richtigen wahrsten und wahrhaftigsten Worte kann sie sogar von absolut allen, die sie lesen oder hören, als absolut wahre wahrhaftige Wahrheit vollständig zu 100% begriffen werden.

Wahrheit will begriffen werden. Wahrheit kann man begreifen. Worte wollen begriffen werden. Worte kann man begreifen. Wie sehr will ich begriffen werden? Wie sehr können die anderen mich begreifen? Drücke ich mich einfach genug aus, um auch eine komplizierte Wahrheit zu vermitteln? Drücke ich mich in der selben Sprache aus, wie mein Gegenüber?

Wie kann ich mit wenigen Worten viel sagen? Wie kann ich mich auch komplett ohne Worte verständlich machen? Wie viel Verständnis habe ich selbst über meine Worte? Wie verständlich ist mein eigenes Selbst? Ob wortlos oder mit Worten.

Von Paul Minich. Danke.

„Das Wort ist mächtiger als das schärfste Schwert. Und die Zunge schießt schneller, treffender und tödlicher als jede Waffe. Sei dir, bevor du abdrückst, bewusst darüber, mit welcher Munition du wirkst“

14

„Be Water,
My Friend!“
Bruce Lee

„BE WATER MY FRIEND!“, DHAMMA, YOGA PSYCHOLOGIE (PHILOSOPHIE) UND BRUCE LEE



Bruce Lee verwendete die Metapher des Wassers, um die Konzepte der Leerheit und Anpassungsfähigkeit zu vermitteln. Sein berühmter Ausspruch „Sei Wasser, mein Freund“ verkörpert diese Idee auf symbolische Weise.

Wenn Wasser in verschiedene Gefäße gegossen wird, nimmt es die Form des Gefäßes an, ohne dabei seine eigene Natur zu verlieren. Dies ist ein Symbol für die Leerheit, die besagt, dass alle Dinge eine grundlegende Essenz haben, die über ihre äußere Form hinausgeht. Gleichzeitig betont Lee die Flexibilität des Wassers. Wasser kann fließen, sich bewegen und anpassen, ohne Widerstand zu leisten. Diese Eigenschaft des Wassers erinnert daran, wie wichtig es ist, sich den Veränderungen des Lebens anzupassen und offen für neue Erfahrungen zu sein.

Die Verbindung zur Hingabe des Herzens und Ruhekraft ist ebenfalls bedeutsam. Die Leerheit passt sich der Hingabe und dem inneren Frieden an, ähnlich wie Wasser die Form des Gefäßes annimmt. Dieses Konzept verweist auf die Idee, dass innere Ruhe und Hingabe uns ermöglichen, uns an die Gegebenheiten des Lebens anzupassen, ohne dabei unsere wahre Natur zu verlieren.

Insgesamt drückt die Metapher des Wassers in der Lehre von Bruce Lee die Bedeutung von Anpassungsfähigkeit, innerem Frieden und der Erkenntnis der Leerheit aus. Sie lädt uns dazu ein, wie Wasser zu sein – flexibel, formlos und in Einklang mit unserer wahren Essenz.

WASSER = CHI (QI) = WEISHEIT = HINGABE = URSACHE, WIRKUNG UND RESONANZ (KARMA) = HANDLUNG (KARMA)

DHAMMA (SHAOLIN LEHRE) HÖCHSTE SUTRA (VERS) UND BRUCE LEE „Die Leerheit ist Form, die Form ist Leerheit.“

Der Satz von Bruce Lee, „Sei Wasser, mein Freund“, hat seine Wurzeln in der Dhamma-Lehre, die ein Teil des Yoga ist, von Dr. Dr. Psy. Siddhartha Gautama gelehrt wird und die Meister der Shaolins. Bruce Lee nennt die Leerheit als Schüler und Lehrer der Dhamma einfach Wasser (CHI oder QI, Lebenskraft, Wirkung)..

In dieser Lehre wird die Essenz der Leerheit betont, die besagt, dass Form und Leerheit miteinander verbunden sind. Dieser Grundsatz spiegelt das höchste Sutra der Dhamma-Lehre und des Yoga wider. Die Idee dahinter ist, dass alles, was existiert, sowohl eine Form als auch eine Leerheit besitzt. Form bezieht sich auf die äußere Erscheinung oder das sichtbare Erscheinungsbild, während Leerheit auf die Essenz oder das Nicht-Festgelegte hinweist.

Der Vergleich mit Wasser ist metaphorisch und tiefgründig. Wasser ist anpassungsfähig und flexibel. Es nimmt die Form jedes Behälters an, in den es gegossen wird. Ähnlich dazu wird in der Dhamma-Lehre und im Yoga betont, wie wichtig es ist, flexibel und anpassungsfähig zu sein, um die verschiedenen Aspekte des Lebens zu bewältigen.

Die Idee der Leerheit erinnert uns daran, dass die äußere Form nicht das Wesentliche ist. Es lädt uns ein, jenseits der Oberfläche zu schauen und die tiefere Bedeutung und Verbundenheit in allem zu erkennen. Dieses Konzept findet sich in vielen Lehren wieder, die darauf abzielen, die Wahrheit jenseits der Illusion (Illusion der Maya, „Matrix“, Egozentrik) der Form zu entdecken.

Der Satz „Sei Wasser, mein Freund“ ermutigt uns dazu, die Qualitäten des Wassers zu verkörpern – flexibel, anpassungsfähig und fließend. Es lädt uns ein, uns von festen Vorstellungen und Begrenzungen zu lösen und uns der tieferen Verbundenheit aller Dinge bewusst zu werden, die sowohl eine äußere Erscheinung als auch eine tiefere Essenz haben.

Die Leerheit ist die Essenz des Geistes und nimmt die Form der Ruhekraft und Hingabe an. Die Hingabe ist die Essenz des Herzens. Kannst du ohne Liebe dich hingeben?

Die Leerheit symbolisiert die Demut des Wissens, nicht zu wissen, wie es Sokrates als erlebte Weisheit verkörperte.

Das Wasser ist der Symbol von Wissen und Weisheit.

Das Wissen ist den Naturgesetzen des Universums unterworfen und kann weder von Siddhartha, Bruce Lee, Sokrates noch Albert Einstein besessen werden.

Das Wissen entwickelt sich spiralförmig. Heute erkennen wir die Wahrheit, und in ein paar Jahren werden wir sie noch tiefer erleben. Es ist ein stetiger Prozess der Erkenntnis und Erfahrung.

Das Wasser ist auch ein Symbol für Absicht, Ursache, Wirkung und Resonanz also Handlung (Karma).

BRUCE LEE UND DIE PHILOSOPHIE DES YOGA

Bruce Lee war nicht nur ein herausragender Kampfkünstler und Schauspieler, sondern auch ein Philosoph. Er entwickelte seine eigene Philosophie des Kampfes, der Selbstentwicklung und der Persönlichkeitsentwicklung, die er als „Jeet Kune Do“ bezeichnete aus dem System der Yoga heraus. In seinen Schriften und Interviews betonte er die Bedeutung der Selbstverwirklichung, des kreativen Ausdrucks und der Anpassungsfähigkeit. Bruce Lee hat eine einzigartige Kombination aus östlicher und westlicher Philosophie in seine Lehren integriert und hat dadurch einen bleibenden Einfluss auf die Welt des Kampfsports und der Philosophie hinterlassen. Er lehrt Frieden, Mitgefühl, Empathie und Nächstenliebe.

BRUCE LEE LEHRT FRIEDEN

Bruce Lee wurde gefragt wie er Frieden und Kämpfen lehren könnte. Das wirkt ja Paradox.

Die Aussage und Antwort von Bruce Lee, „Lieber ein Krieger im Garten sein, als ein Gärtner im Krieg“, drückt eine tiefgreifende Weisheit aus, die auf den ersten Blick paradox erscheinen mag, aber bei genauerem Nachdenken eine wichtige Botschaft enthält.

Diese Metapher unterstreicht die Idee, dass es in jedem von uns sowohl die Fähigkeit zum Krieger als auch zum Frieden gibt. Bruce Lee wollte damit verdeutlichen, dass es besser ist, die Eigenschaften eines Kriegers – Entschlossenheit, Fokus, Stärke – in einem friedlichen und kontrollierten Umfeld zu kultivieren, als sie in einer Konfliktsituation zu verwenden.

Der „Garten“ steht hier symbolisch für ein Umfeld des Friedens, der Selbstkontrolle und des Wohlstands. Ein Gärtner im Krieg würde bedeuten, inmitten von Konflikten und Gewalt zu sein, während ein „Krieger im Garten“ bedeutet, dass man seine inneren Stärken und Fähigkeiten nutzt, um sich auf positive Weise weiterzuentwickeln und Mitmenschen zu begleiten und inspirieren.

Bruce Lee war ein Befürworter der Selbstbeherrschung und der Selbstverwirklichung. Er verband die physische Praxis des Kampfkunsttrainings mit der mentalen Disziplin und dem Streben nach innerem Wachstum. Seine Philosophie betonte die Notwendigkeit, Körper, Geist und Seele im Einklang zu halten, um ein erfülltes und bedeutungsvolles Leben zu führen.

Die Aussage von Bruce Lee betont auch die Bedeutung der Wahl und des Bewusstseins. Wir haben die Wahl, wie wir unsere Fähigkeiten und Energien einsetzen. Indem wir sie auf eine Weise nutzen, die zur Förderung des Friedens und des persönlichen Wachstums beiträgt, können wir zu positiven Veränderungen in unserer eigenen Welt und in der Gesellschaft beitragen.

Letztendlich drückt diese Metapher die Idee aus, dass Stärke und Kampfgeist nicht notwendigerweise mit Konflikt und Gewalt einhergehen müssen. Stattdessen können sie dazu verwendet werden, unsere eigene innere Entwicklung voranzutreiben und ein Leben in Frieden, Selbstbewusstsein und Harmonie zu führen.

WIE VOLL IST DEINE FLASCHE DES WISSENS?

Während meiner Zeit des Wing-Tsung-Trainings (Kung Fu) ermutigte mich ein fortgeschrittener Schüler dazu, meine Wissensflasche zu leeren, um meinen eigenen Stil zu entwickeln. Ich habe Techniken benutzt die ich erstmal ablegen musste aber nicht verlieren. Diese Idee wurde auch von Bruce Lee unterstützt, der betonte, dass Jeet Kune Do seine Essenz verlieren würde, wenn es eine starre Form hätte.

Diese Erfahrung erinnerte mich an die Lehren der Ureinwohner Amerika und Australien, an die Weisheit von Sokrates, die Lehren der Urvölker und die Lehren der Ägypter. Also fing ich an Die Philosophie der Dhamma, Yoga, Bruce Lee und der Shaolin zu praktizieren. Die von Leiden geprägte Kindheit und die Folgen wurden Transformiert je mehr ich übte. Diese Erinnerungen inspirierten mich zutiefst und schenkten mir eine neue Sichtweise.

Bruce Lee, als Schüler der Dhamma aus dem System des Yoga, zeigt uns, wie verschiedene Traditionen und Lehren miteinander verbunden sind.

Ich entschied mich dafür, meine Wissensflasche zu leeren (Demut) und Techniken zu integrieren, die mich anfangs daran hinderten, mich weiterzuentwickeln. Diese persönliche Entwicklung war bereichernd und lehrreich. Sie hat mir gezeigt, wie wichtig es ist, offen für Veränderungen zu sein und aus unseren Erfahrungen zu lernen.

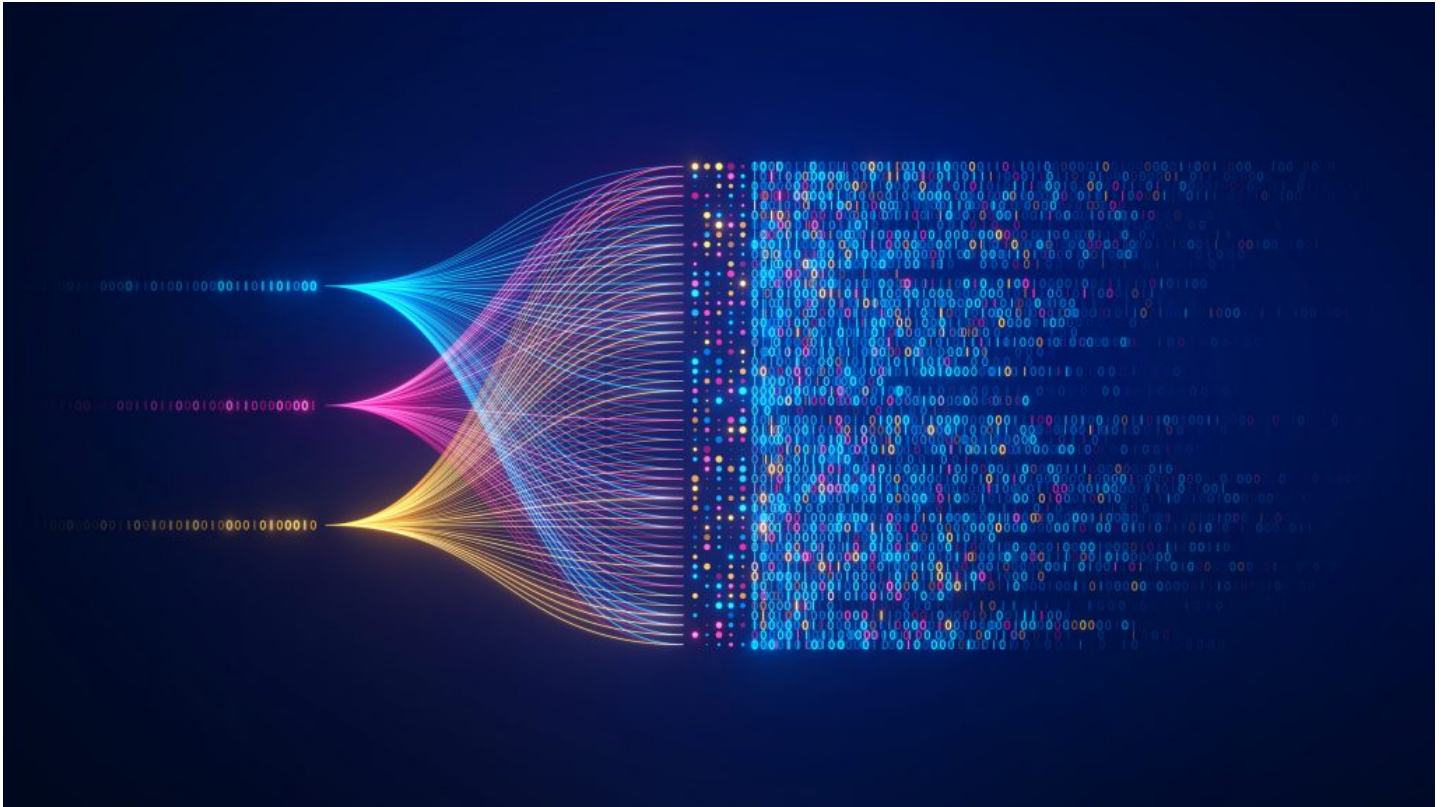


15

Informationshygiene
und Priorisierung

Informationshygiene und Priorisierung

"Es ist wichtig, Informationen zu filtern, zu priorisieren und zu kontrollieren sowie sie voneinander zu unterscheiden. Die Unfähigkeit, dies zu tun, resultiert aus der Gewohnheit des Konsums. Wir konsumieren Informationen ähnlich wie Junk-Food." Was ist die Ursache, Wirkung und Resonanz der Informationen? Sind die Informationen Gut, Wahrhaftig und Notwendig? Wie analysierst du Informationen? Wie hältst du dann Fokus und Konzentration? Bist du in Flow?



Wenn wir uns gegen Informationen verschließen, erschafft der rastlose Geist Vorstellungen. Illusionen entstehen durch Vorurteile. Der Geist hegt eine regelrechte Vorliebe für Konditionierung und Glaubenssätze, obwohl diese aus vergangenen Erfahrungen stammen und ins Unbewusste übergehen. Selbstreflexion wird gemieden, und anstatt Informationen vorurteilsfrei zu analysieren, um sie unverfälscht zu bewahren, sucht er eher nach Bestätigung für Skepsis, bereits konditionierte Meinungen und trifft zu schnelle Urteile. Er bevorzugt Informationen, die seine Komfortzone nicht verlassen, und vermeidet Reflexionen, die zum Nachdenken anregen könnten. Es fällt ihm schwer zu reflektieren. Welche Nahrung wir unserem Geist geben, beeinflusst maßgeblich unsere Denkweise. Die Wirkung von "Nicht wissen, nicht zu Wissen"

Die Illusion der Informationen: Wie unser Geist Vorstellungen erschafft

In einer Welt, in der Informationen im Überfluss vorhanden sind, könnte man meinen, dass unser Geist mehr denn je in der Lage wäre, klar und rational zu denken. Doch leider führt die Menge an Informationen nicht zwangsläufig zu klarem Denken, sondern oft zu Verwirrung und Vorurteilen. Der Grund dafür liegt in der Art und Weise, wie unser Geist mit Informationen umgeht und wie wir uns gegenüber ihnen verschließen.

Der rastlose Geist neigt dazu, Lücken in Informationen mit Vorstellungen zu füllen. Wenn wir uns gegen Informationen verschließen, beginnen wir, uns eigene Geschichten auszumalen, die auf unseren Vorurteilen und bisherigen Erfahrungen basieren. Illusionen entstehen, wenn wir uns von diesen Vorurteilen leiten lassen, anstatt Informationen objektiv zu betrachten.

Unser Geist ist erstaunlich anpassungsfähig, aber manchmal auf ungewünschte Weise. Er neigt dazu, an Konditionierungen und Glaubenssätzen festzuhalten, auch wenn diese längst überholt sind. Diese Konditionierungen stammen aus vergangenen Erfahrungen und dringen ins Unbewusste über, wo sie unser Denken und Handeln beeinflussen, ohne dass wir es merken.

Die Kunst der Selbstreflexion wird oft gemieden. Anstatt Informationen vorurteilsfrei zu analysieren und unverfälscht zu bewahren, suchen wir nach Bestätigung für unsere bereits vorhandenen Meinungen. Wir treffen zu schnelle Urteile, basierend auf unserer Komfortzone, und vermeiden tieferes Nachdenken und kritische Reflexion.

Um dieser Falle zu entkommen, ist es entscheidend, eine Beziehung des Vertrauens zu den Informationen aufzubauen. Dies bedeutet jedoch nicht, blind zu glauben. Im Gegenteil, gesundes Zweifeln und Hinterfragen sind essentiell, um Informationen unvoreingenommen zu verarbeiten.

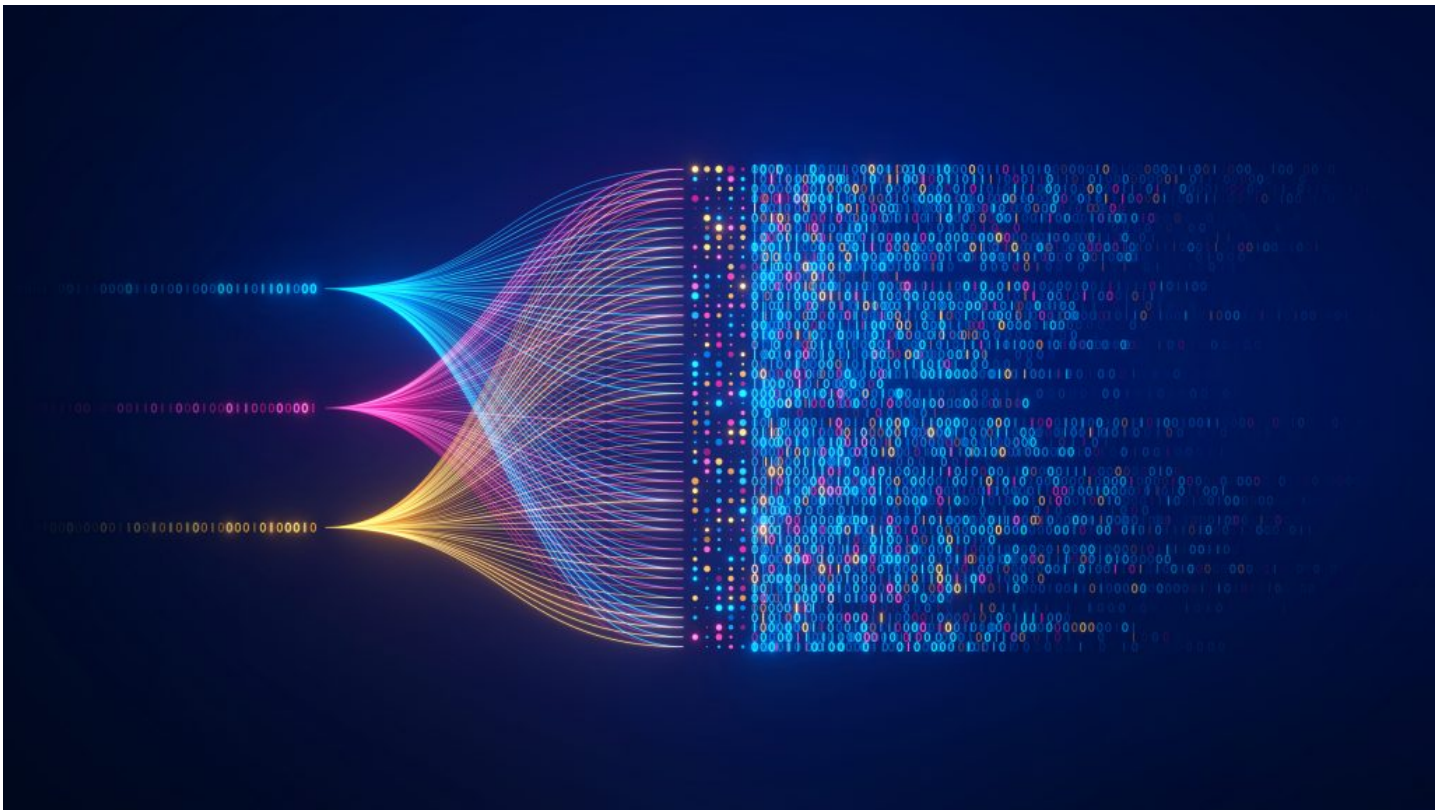
Die Wirkung von „Nicht wissen, nicht zu Wissen“ ist eine starke Kraft. Unser Geist neigt dazu, Informationen auszuwählen, die seine bestehenden Überzeugungen unterstützen, und vermeidet solche, die seine Komfortzone verlassen. Doch wenn wir uns bewusst sind, wie wir unser Denken beeinflussen, können wir dieses Muster durchbrechen.

In der heutigen Welt, die von Schnelligkeit und oberflächlicher Information geprägt ist, ist es umso wichtiger, unser Denken zu schärfen. Der Schlüssel dazu liegt im Potenzial von Intellekt und Intuition. Diese beiden Kräfte ermöglichen es uns, Informationen kritisch zu betrachten und gleichzeitig unsere inneren Weisheiten zu nutzen.

Es mag zwar nicht immer einfach sein, sich aus der Illusion der Vorurteile und vorgefassten Meinungen zu befreien, aber es ist möglich. Indem wir bewusst daran arbeiten, unseren Geist für neue Perspektiven zu öffnen, können wir die Fähigkeit zur Reflexion stärken und unser Denken auf eine klare, ausgewogene Basis stellen. Die „Matrix“ der Illusionen kann zwar hartnäckig sein, aber mit der richtigen Herangehensweise und der Bereitschaft zur Veränderung können wir uns von ihr befreien

Wie verarbeitest du Informationen?

Der normale Mensch lernt aus Fehlern und Erfahrungen, der weise Mensch lernt von allem und jedem, und der Dumme glaubt immer, recht zu haben. Wenn wir sprechen, bestätigen wir, was wir glauben zu wissen, aber wenn wir zuhören, lernen wir dazu.



In der Zeitalter der Informationen werden wir überflutet und alle ist viel zu Schnell. Die Informationen sind Oft nicht rein, wie sie sein sollen und konditionieren Uns Negativ durch Meinungen, Argumenten und Diskussionen. Wir verlieren den Fokus und unsere Gehirn (Geist, Psyche) und Gefühle lebt in Disharmonie. Wir sind geprägt und getrieben von Glaubenssätze und Konditionierung der „Matrix“ die wir Wirklich nicht brauchen.

Viele haben verlernt Bücher zu lesen oder Texte die etwas Länger sind, weil wir im Außen leben und die Menge zählen, anstatt die Qualität der Essenz des Wortes der unsere Sein Spiegelt. Wenn du endlich zu Ruhe kommen willst ist wichtig der Pfad der Reflektion und Selbstreflektion zu gehen. Diese Portal und die Begleitung die Wir dir Schenken lässt dich aus der Hamsterrad des Stresses, Leidens, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheiten aussteigen.

Raus aus der „Matrix“. Wenn nicht Jetzt, wann denn!?! Wenn nicht Wir, wer denn !?! Das Wissen gehört allein die Natur und die Naturgesetze. Wir sind Vermittler die Ansichten in Dialogen der Harmonie schenken aus der Praxis der Weisheit als erlebtes Wissen.

Das Wort spiegelt das Bewusstsein und wir sind in der Schülernachfolge der Bewusstseinsforscher der Moderne und Antike Hochkulturen

Wissen ist wie ein Pulver, wenn wir sie mit Wasser (Bruce Lee nennt die Ruhekraft des Geistes und die Elan des Herzen Wasser) durch Kontemplation und Hingabe verarbeiten, formen, fördern und entwickeln, dann erschließt sich die Vision der Wirkung des erlebtes Wissen (Weisheit). Wir sehen die Wirkungskraft der Kooperative und das Erfolg der Manifestation. Die Ruhekraft, Elan und Hingabe haftet an Uns während wir arbeiten die Vision der Vielfalt zu manifestieren.

Welche Typ bist du bei der Aufnahme und Verarbeitung von Informationen?

Während ich Wing-Tsung (Kung Fu) praktizierte, ermutigte mich ein fortgeschrittener Schüler dazu, „meine Flasche zu leeren“, um meinen eigenen Stil zu entwickeln. Diese Idee wurde auch von Bruce Lee unterstützt, der betonte, dass Jet Kune Do seine Essenz verlieren würde, wenn es eine starre Form hätte.

Diese Erfahrung erinnerte mich an der Lehre der Philosophen der Hochkulturen. Später erfuhr ich, dass einige Gelehrte wie Ayya Khema das Unterstützen, was damals für mich neu und faszinierend war.

Bruce Lee, als Schüler der Yogis (Dhamma Lehre), zeigt, wie verschiedene Traditionen und Lehren miteinander verbunden sind.

Ich entschied mich, meine Flasche zu leeren und Techniken zu integrieren, die mich anfangs hinderten, mich weiterzuentwickeln. Diese persönliche Entwicklung war bereichernd und lehrreich, da ich erkannte, wie wichtig es ist, offen für Veränderungen zu sein und aus unseren Erfahrungen zu lernen.

Es gibt drei Arten von Menschen in Bezug auf die Annahme und Verarbeitung von Informationen über die Vielfalt des Seins in Einheit und das Erleben aus der Perspektive des „Wir“. Diese werden in Gleichnissen mit Fässern verglichen, wobei es zwar drei Typen gibt, aber auch Schattierungen dazwischen.

Der „Fass ohne Boden“ nimmt den Fluss der Informationen rein und raus, ohne sie wirklich aufzunehmen. Diese Menschen sind hochmütig, arrogant und leben in Ablehnung und Spaltung. Sie sind so konditioniert von negativen Erfahrungen, dass sie das Vertrauen in andere Menschen verloren haben und nur nach Informationen suchen, die ihre Skepsis bestätigen. Sie sind blind für ihre eigenen Fehler, aber nicht stumm, wenn es darum geht, die Fehler anderer zu beurteilen. Diese Menschen sind egozentrisch, egoman, egoistisch und narzisstisch. Sie sind so sehr dem Hochmut verfallen, dass sie sich immer mehr erhöhen und andere erniedrigen. Sie sind ignorant und es ist schwierig, sie dazu zu bringen, das Licht der Weisheit in der Dunkelheit der Unwissenheit zu erkennen.

Der „Fass mit Löchern“ nimmt den Fluss der Informationen nur zur Hälfte auf und verarbeitet sie nicht sorgfältig. Diese Menschen sind oft nicht in der Lage, Informationen vollständig anzunehmen, weil sie an ihrem vorhandenen Wissen festhalten und sich damit identifizieren. Oft wird mehr Aufmerksamkeit auf die Person gelegt, die etwas sagt, als auf das tatsächliche Wort, das ausgesprochen wird. Durch die mangelnde Verarbeitung gehen viele Informationen verloren. Sie Denken: „Das ist nicht meins!“

Der „Leere Fass“ nimmt die Informationen vollständig in Neugier auf und verarbeitet sie durch eine gründliche Analyse nach Ursache, Wirkung, Resonanz, Gutem, Wahrhaftigkeit, Notwendigkeit, Tugend, Leidenschaft, Unwissenheit und Beständigkeit. Diese Menschen leben aus der Demut und wissen, wenn sie nicht wissen, aber auch wissen, wann sie etwas wissen und ihre Erkenntnisse revidieren, wenn sie neue Weisheit erfahren. Sie leben aus der Perspektive des „Sowohl als Auch“ und verstehen, dass das Wissen die Naturgesetze des Universums widerspiegelt und nicht zu besitzen ist. Sie dienen nur als Vermittler. Ohne Meinung, ohne Argumenten und ohne Diskussionen. Sie schätzen verschiedene Ansichten, Aspekten, Perspektiven und fördern den Dialog der Harmonie.

Diese Menschen studieren und leben die Vielfalt der Einheit. Sie teilen ihre Weisheit und laden andere ein, die Ruhekraft und Hingabe als Essenz ihres Seins zu erkennen. Ihr Ziel ist es, die Illusion der Matrix in sich und anderen zu durchbrechen und eine Kultur der Achtsamkeit und Verbundenheit zu fördern.

Als Promoter und Botschafter von Frontsidesolutions verbreiten diese Menschen die Vision und Botschaft des Projektes. Sie inspirieren andere, sich selbst besser zu verstehen und ihre innere Stärke zu nutzen. Ihr Ziel ist es, eine Kultur der Empathie und Ethik zu fördern und das Bewusstsein für ganzheitliche Gesundheit und persönliche Entwicklung zu schärfen. Durch ihre Arbeit tragen sie zu positiven Veränderungen in der Welt bei und setzen sich für Ruhekraft und Hingabe für Höchste Performance ein. Wenn das Portal ein Nutzen für Dich hat, BITTE BITTE BITTE, schenke es die Mitmenschen. Erkenne das die Vision zu Manifestieren ist und Wir einander in Verbundenheit und Teamgeist brauchen und bedingen. Hilfe uns Bitte.

DIE NON IDENTIFIKATION DER KONZEPTE LÖST

Wenn ein Mensch sich nicht ständig mit seinem vorhandenen Wissen identifiziert und sich nicht in Schubladen des Denkens einsperrt, öffnet er sich für neue Erkenntnisse und Perspektiven. Dadurch wird das Schubladendenken vermieden, bei dem Informationen und Ansichten in vordefinierte Kategorien gesteckt werden, ohne sie wirklich zu hinterfragen oder zu analysieren.

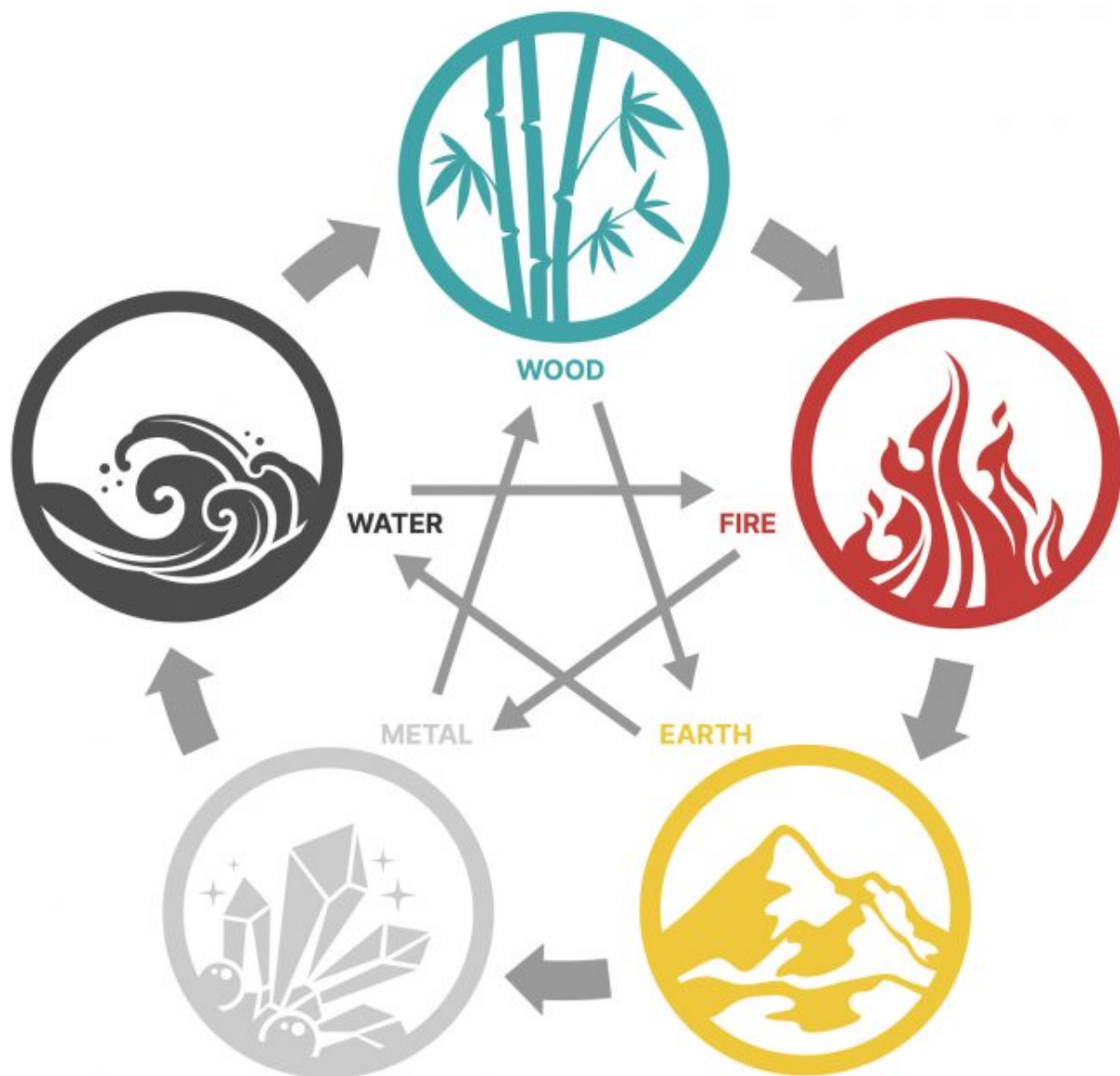
Indem man sich von Identifikation mit dem löst, wird der Geist offener und flexibler, um neue Ideen und Konzepte zu erforschen. Dies führt zu einem erweiterten Verständnis und einem tieferen Einblick in komplexe Themen.

Das Nicht-Festhalten an vorherigen Überzeugungen ermöglicht es einer Person, unvoreingenommen und objektiv zu sein und auch andere Standpunkte zu respektieren. Dies fördert eine offene und respektvolle Kommunikation mit anderen und eröffnet die Möglichkeit für gegenseitiges Lernen und Wachstum.

Insgesamt trägt diese Art des Denkens dazu bei, dass ein Mensch sich kontinuierlich weiterentwickelt und sich auf seine persönliche und intellektuelle Reise begibt, ohne sich von begrenzten Sichtweisen einschränken zu lassen. Es ermöglicht auch eine tiefere Verbindung zu anderen Menschen und der Welt um uns herum, da man offen ist für neue Erfahrungen und das Streben nach Erkenntnis und Wahrheit

Der Weg der Ruhe: Von Meinungen zu Naturgesetze

"Das Wissen gehört Uns nicht. Das Wissen gehört weder Albert Einstein, Gandhi, Sokrates, Psychologen und Philosophen. Sie sind Vermittler. Das Wissen gehört allein die Naturgesetze (Universum)" Dialoge statt Diskussionen. Ansichten statt Meinungen und Argumenten. Harmonie statt "Kampf". Die Perspektive der Verbundenheit in Vielfalt der Einheit statt Egoismus, Egozentrik und Hochmut. VIELFALT.



In einer Welt, die von Meinungen und Standpunkten geprägt ist, neigen wir oft dazu, aus der Ich-Bezogenheit heraus zu handeln. Der Drang, unsere Meinungen mit aller Macht zu verteidigen und in Argumenten und Diskussionen zu kämpfen, ist allgegenwärtig. Doch was wäre, wenn es einen anderen Weg gäbe? Einen Weg, der auf den Prinzipien der Naturgesetze basiert und uns zu einer tieferen Harmonie führt.

Der Pfad der Shaolins und des Yoga lehrt uns, Ansichten aus der Perspektive der Naturgesetze zu betrachten. Statt in den Konfliktmodus zu verfallen, streben wir danach, in Dialogen der Harmonie zu agieren. Dabei lassen wir uns von den Prinzipien des Chi, des Flusses und des Fokus leiten. Anstatt zu kämpfen, lernen wir, im Fluss des Lebens zu sein und uns dem natürlichen Rhythmus hinzugeben.

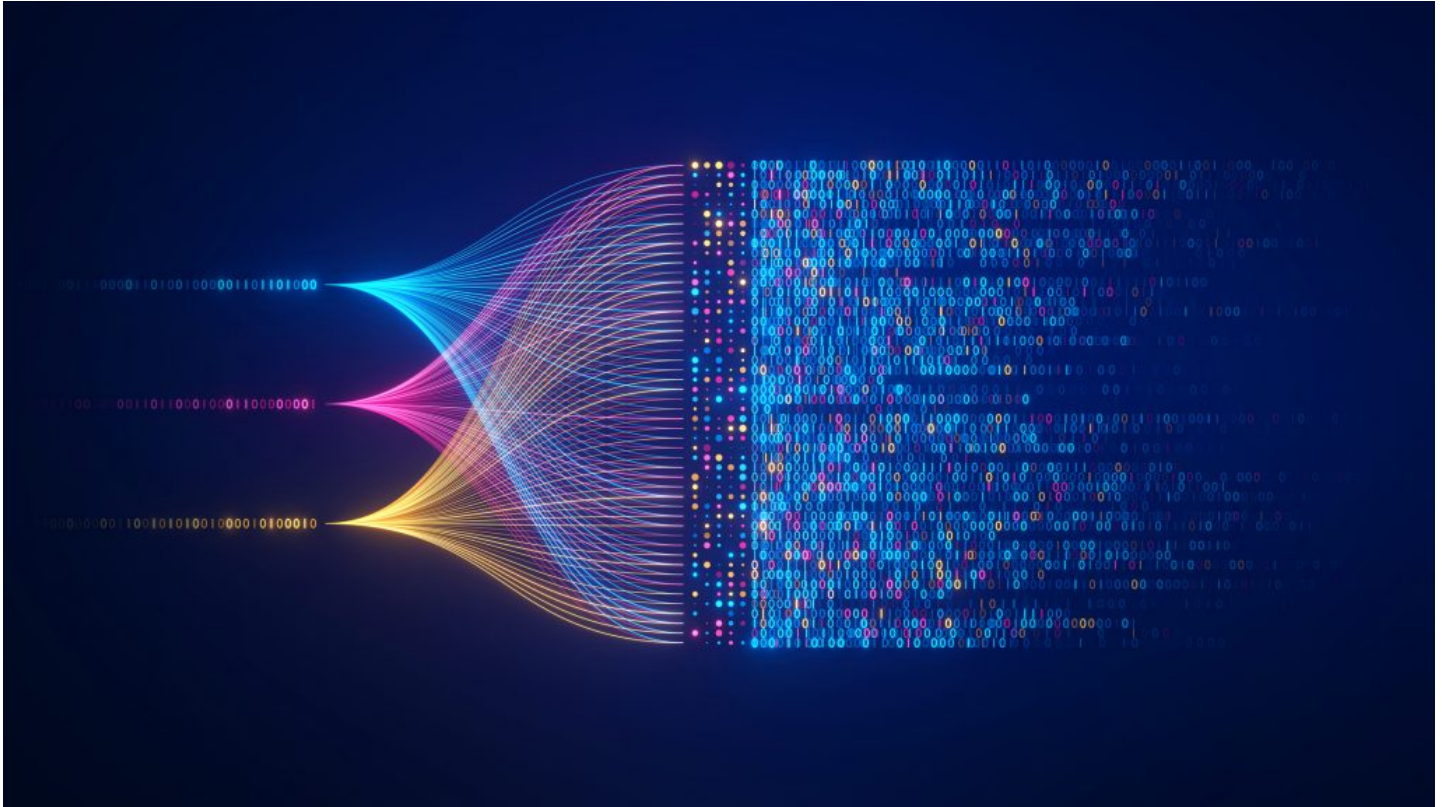
Die erfahrenen Schüler dieser Lehren laden uns ein, die höheren Frequenzen der Natur zu erkunden. Dabei geht es nicht um intellektuelles Wissen allein, sondern um die Essenz des Wortes, die tief in uns ruht. Diese Essenz ist geprägt von Ruhekraft und Hingabe. Sie umfasst Liebe, Mitgefühl, Vertrauen und Gebefreudigkeit. Sie lebt in der Praxis der Weisheit als erlebtes Wissen.

Auf diesem Weg widmen wir uns allen Wesen mit Hingabe und Ruhekraft. Wir erkennen, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind und dass unser Handeln Auswirkungen auf alles um uns herum hat. Die Ruhe des Gleichmuts begleitet uns dabei. Wir lernen, uns von äußeren Umständen weniger beeinflussen zu lassen und stattdessen aus der inneren Ruhe heraus zu handeln.

Indem wir uns von der Ich-Bezogenheit lösen und uns den Prinzipien der Natur öffnen, entdecken wir einen Pfad der tieferen Erfüllung. Wir lernen, unsere Meinungen nicht mehr mit Zwang durchzusetzen, sondern im Einklang mit den natürlichen Gesetzen zu handeln. Dieser Weg führt uns zur Ruhe und zur Einheit mit allem, was ist.

Analyseverfahren, Induktion und Deduktion: Denk nach (Reflexion)

Die Kunst des logischen Denkens



In der Welt des Wissens und der Erkenntnis gibt es Werkzeuge und Methoden, die uns helfen, Informationen zu verstehen, Muster zu erkennen und Schlussfolgerungen zu ziehen. Zwei dieser grundlegenden Ansätze sind die Induktion und die Deduktion, die beide im Rahmen von Analyseverfahren eingesetzt werden. In diesem Artikel werden wir tiefer in diese Konzepte eintauchen und verstehen, wie sie uns dabei unterstützen, logisch und methodisch zu denken.

Analyseverfahren: Der Schlüssel zum Verständnis

Bevor wir uns in die Welt von Induktion und Deduktion stürzen, werfen wir einen Blick auf die Bedeutung von Analyseverfahren. Analyse ist der Prozess des Zerlegens eines komplexen Ganzen in kleinere Teile, um ihre Struktur, ihre Funktionen und ihre Beziehungen zueinander zu verstehen. Analyseverfahren helfen uns, Informationen zu organisieren, Zusammenhänge zu erkennen und tiefer in ein Thema einzutauchen.

Induktion: Vom Einzelnen zum Allgemeinen

Induktion ist ein Denkprozess, bei dem wir von spezifischen Einzelbeobachtungen oder Fakten auf eine allgemeine Regel oder eine allgemeine Aussage schließen. Mit anderen Worten, wir extrahieren eine allgemeine Schlussfolgerung aus einer begrenzten Anzahl von Beispielen. Ein klassisches Beispiel für Induktion ist das „Problem der schwarzen Schwäne“. Wenn wir unser Leben lang nur weiße Schwäne gesehen haben, könnten wir aufgrund von Induktion fälschlicherweise schließen, dass alle Schwäne weiß sind. Doch der Erwerb von Wissen über schwarze Schwäne widerlegt diese Schlussfolgerung.

Deduktion: Vom Allgemeinen zum Einzelnen

Deduktion hingegen ist der Prozess, bei dem wir von einer allgemeinen Regel oder Aussage zu einer spezifischen Schlussfolgerung gelangen. Dieser Ansatz wird oft als „top-down“ bezeichnet, da er von einer übergeordneten Annahme ausgeht und daraus spezifische Ergebnisse ableitet. Ein klassisches Beispiel für Deduktion ist die Verwendung von Syllogismen, wie „Alle Menschen sind sterblich. Sokrates ist ein Mensch. Daher ist Sokrates sterblich.“ Hier wird von einer allgemeinen Regel (alle Menschen sind sterblich) auf eine spezifische Situation (Sokrates) geschlossen.

Die Verbindung zwischen Induktion und Deduktion

Obwohl Induktion und Deduktion als separate Ansätze betrachtet werden, sind sie in Wirklichkeit miteinander verbunden. Induktion hilft uns dabei, Muster und Zusammenhänge aufzudecken, die als Grundlage für allgemeine Aussagen dienen können. Deduktion ermöglicht es uns, von diesen allgemeinen Aussagen zu konkreten Schlussfolgerungen zu gelangen. Sie ergänzen sich also, um unser Verständnis und unser Wissen zu vertiefen.

Die Bedeutung in Wissenschaft und Alltag

Die Anwendung von Induktion und Deduktion erstreckt sich über verschiedene Bereiche, von der Wissenschaft bis zum Alltag. In der Wissenschaft verwenden Forscher Induktion, um aus Experimenten oder Beobachtungen allgemeine Theorien abzuleiten. Deduktion wird dann verwendet, um Vorhersagen aus diesen Theorien abzuleiten und zu überprüfen. Im Alltag helfen uns diese Ansätze, Informationen zu analysieren, Argumente zu konstruieren und Probleme zu lösen.

Fazit: Die Kunst des logischen Denkens

Analyseverfahren, Induktion und Deduktion sind die Grundlagen des logischen Denkens. Sie ermöglichen es uns, Informationen zu organisieren, Muster zu erkennen und Schlussfolgerungen zu ziehen. Indem wir diese Konzepte verstehen und anwenden, können wir unsere Fähigkeit zur kritischen Analyse verbessern und unsere Denkfähigkeiten schärfen. In einer Welt voller Informationen und komplexer Fragen sind diese Werkzeuge unverzichtbar, um Klarheit zu gewinnen und die Rätsel des Lebens zu lösen.



"Bewusstsein ist der gegenwärtige Raum und Moment im Hier und Jetzt, wo die Illusion von Raum, Materie und Zeit endet und wir durch Empathie durch Liebe verbunden sind. Wenn wir die Methode erleben, das Bewusstsein zu fördern, sind wir reines Bewusstsein. Wir erfahren reine Liebe und erkennen die Energie unserer Körper."

16

**Bewusstsein:
Deklaration
und Erkenntnis**

Bewusstsein: Deklaration und Erkenntnis

Es gibt die Quelle des Ewigen und Transzendenten. Ja, das Sein als Chi. Das kollektive Bewusstsein, das als Information wirkt. Immer wieder ist es eins. Immer wieder tritt es hervor. Immer wieder verbindet es uns."Der Mensch ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen, ein in Raum und Zeit begrenzter Teil. Er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als getrennt von allem anderen - eine Art optische Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist wie ein Gefängnis für uns, das uns auf unsere eigenen Vorlieben und auf die Zuneigung zu Wenigen beschränkt. Unser Ziel muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Horizont unseres Mitgefühls erweitern, bis er alle lebenden Wesen und die gesamte Natur in all ihrer Schönheit umfasst." Aus dem Buch "Ideas and Opinions" von Albert Einstein



Die Quelle des Ewigen und Transzendenten:

Das Sein als Chi tauche ein in die Tiefe des Ewigen, jenes unendliche Reservoirs, das als die Quelle des Transzendenten (Überwinden, überschatten) in unserer Existenz pulsiert. Inmitten dieses mystischen Ozeans enthüllt sich das Sein als Chi, eine kraftvolle Lebensenergie, die durch unsere Adern fließt und das kollektive Bewusstsein durchdringt.

Es ist die Essenz, die stets eins ist – ein ewiger Fluss von Information und Bewusstsein. Immer wieder tritt es hervor, manifestiert sich in den Strömungen des Lebens und verbindet uns miteinander. Diese kosmische Energie ist die Grundlage unserer Existenz, ein unsichtbares Band, das die Vielfalt des Lebens zu einer Einheit webt.

Das Kollektive Bewusstsein:

Ein Tanz der InformationDas Kollektive Bewusstsein webt einen faszinierenden Tanz der Information. Jeder Gedanke, jede Erfahrung und jede Emotion sind Teil dieses ineinander verwobenen Gefüges. Die Schwingungen des Kollektiven Bewusstseins formen die Realität, gestalten unser Verständnis von Existenz und lassen uns erkennen, dass wir alle in diesem universellen Tanz miteinander verbunden sind.

Die Wiederholung des Einen:

Ein kontinuierlicher KreislaufIn diesem endlosen Kreislauf tritt das Eine immer wieder hervor. Das Sein als Chi durchzieht die Zeit in einer kontinuierlichen Wiederholung. Es verbindet Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in einem unaufhörlichen Fluss von Energie und Bewusstsein. Durch diese Wiederkehr schaffen wir eine Verbindung zu unserem Ursprung und erkennen die Einheit, die alles durchdringt.

Die Verbindung durch das Ewige: Gemeinsam Eins

Das Ewige verbindet uns, hebt uns über individuelle Grenzen hinweg und macht uns zu Teilhabern an etwas Größerem. In dieser Verbundenheit erkennen wir die Tiefe unserer Existenz und spüren, dass wir alle auf einer gemeinsamen Reise sind. Das Kollektive Bewusstsein, genährt durch das Ewige, wird zu einem Spiegel, der die Einzigartigkeit jedes Einzelnen reflektiert, während es gleichzeitig die universelle Gemeinsamkeit unterstreicht.

Die Erkenntnis:

In der Tiefe des Ewigen ruht die wahre VerbindungIn der Erkenntnis des Ewigen und Transzendenten finden wir die wahre Verbindung. Das Sein als Chi, das Kollektive Bewusstsein und die unaufhörliche Wiederkehr des Einen weben ein unsichtbares Netzwerk, das uns miteinander vereint. In dieser Verbundenheit entdecken wir nicht nur die Schönheit unserer Vielfalt, sondern auch die tiefe Einheit, die uns in der Quelle des Ewigen verankert.

Bewusstsein als Mindset-Evolution

Unsere Praxis, die wir "Mindset-Evolutions" nennen, führt zu einer Evolution des Geistes und des Gehirns. Indem wir uns einer Vision hingeben und unseren Geist schulen, natürliche analytische Verfahren zu nutzen, entsteht eine Evolution. Wir erkennen den Ist-Zustand, identifizieren Hindernisse und manifestieren die Vision durch Fokus und den Fluss des Chi, der Wirkung. Die Neurowissenschaft bestätigt, dass eine Vision belastende Gedanken der Vergangenheit und Sorgen der Zukunft mindert und auflöst. Reflexion und Selbstreflexion ermöglichen den Segen neuer Gehirnareale und die Bildung neuer Synapsen.



Die Verschmelzung der Deklaration des Yoga und des Bewusstseins ergibt eine zentrale Weisheit:

„Die Wirkung (Chi als Lebenskraft) der Vielfalt der Einheit in der Verbundenheit aller Wesen als Teil der Natur, dank Nächstenliebe (absolut, selbstlos und bedingungslos) in Vertrauen, Empathie, Mitgefühl, Ruhekraft, Hingabe und Gleichmut.“

Bewusstsein ist die Pause zwischen den Gedanken. Wir können diese Pausen vergrößern und die Leere des Geistes entwickeln, was zur Ruhekraft führt. Wir können das Ego und die Gedanken transzendieren (überwinden, überschreiten).

Es gibt das individuelle Bewusstsein als Vielfalt, die es uns ermöglicht, ins kollektive Bewusstsein zu gelangen.

Auf Italienisch ist Bewusstsein „Coscienza“. Aber „Coscienza“ bedeutet auch Gewissen. Auf Englisch „Conscience“

Bewusstsein und Gewissen sind eins, denn sie fördern Ethik und melden sich, wenn unser Herz nicht taub ist.

„Co-Scienza“:

„Co“ steht für Verbundenheit und „Scienza“ steht für Wissenschaft.

„Coscienza“ = Die Wissenschaft der Verbundenheit also Yoga

Nicht-Selbst (Anatta), Ego, Sein , Bewusstsein und Sein.Die Philosophie des Anatta: Das Nicht-Selbst und das Wahre Sein.Selbst und Anderen ist Dualität der „Entweder-Oder“.



In der indischen Philosophie spielt das Konzept des „Anatta“ eine zentrale Rolle. Übersetzt bedeutet Anatta „Nicht-Selbst“, und es verkörpert eine Lehre, die viele Menschen zunächst für unlogisch halten, da sie sich oft stark mit ihrem Ego identifizieren.

Das Ego, das wir als unser „Selbst“ betrachten, entsteht und wird durch äußere Erfahrungen, Konditionierungen und Manipulationen geformt. Es ist von Natur aus relativ und abhängig von den Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens machen. Diese Erfahrungen geschehen oft unbewusst und formen unser Denken, Fühlen und Handeln. Hätten wir andere Erfahrungen gemacht, wäre unser Ego heute anders.

Das wahre Sein hingegen ist absolut und nicht relativ. Es ist ein reines Bewusstsein, das uns als Teil des Kosmos und der Natur erkennt. Im wahren Sein erfahren wir eine tiefe Verbundenheit mit allen Lebewesen und übernehmen die Verantwortung, sie zu schützen. Die Grundlage des wahren Seins besteht in bedingungsloser Nächstenliebe, Mitgefühl, Vertrauen, Empathie, Gleichmut, Ethik und Ruhekraft.

Es ist wichtig zu verstehen, dass wir nicht unser Körper, unsere Materie, unser Geist, unsere Gedanken oder unser Wissen sind. Wir sollten uns nicht mit Geld, Nationalitäten oder Wissen identifizieren, da dies alles relative Aspekte unseres Seins sind.

Das Ego oder das Selbst ist das Ergebnis von Verlangen, insbesondere von Gier. Es schafft eine Perspektive, die auf Spaltung und Trennung basiert, was nur durch die Verblendung über die grundlegende Verbundenheit aller Dinge entstehen kann. Die Ablehnung anderer ist der Anfang von Hass, Gier und Verblendung, die die Essenz des Egos bilden.

Das Bewusstsein wiederum ist die Wirkung des wahren Seins und der Energie des Chi, der Lebenskraft und Hingabe. Es zeigt sich in unserem Denken, Fühlen und Handeln und spiegelt unsere wahre Natur wider.

Die Lehre des Anatta fordert uns auf, unser Ego zu überwinden, die illusionäre Identifikation mit relativen Aspekten abzulegen und stattdessen in das wahre Sein einzutauchen. Dieser Prozess führt zu einem tieferen Verständnis unserer Verbundenheit mit allem Leben und zu einem Leben in bedingungsloser Liebe und Mitgefühl.

Die Quantephysik nennt das Ego, Avatar des Bewusstseins.

Das Paradoxon der Ego-Auflösung: Eine Reise ins Nicht-Selbst In der spirituellen Praxis gibt es ein faszinierendes Paradoxon: das Streben, das Ego aufzulösen. Das Ego, das wir so oft als unser „Selbst“ betrachten, ist in Wirklichkeit eine Fata Morgana, eine Illusion, die in der östlichen Philosophie als „Maya“ bezeichnet wird. Noch interessanter ist, dass wir diese Illusion des Egos selbst erschaffen haben. Es ist, als würden wir versuchen, etwas loszulassen, das nicht existiert, und gleichzeitig versuchen, uns von etwas zu trennen, das wir selbst geschaffen haben und das uns das Gefühl gibt, geschützt zu sein. Das Paradoxon wird noch deutlicher, wenn wir erkennen, dass das Ego oft dazu dient, uns vor den Gefahren zu schützen, die es selbst erschafft. Es ist, als ob der Wächter, der uns vor der Dunkelheit bewahren soll, die Dunkelheit selbst ist. Das Ego erzeugt Ängste, Sorgen und Begrenzungen, um uns vor dem Unbekannten zu schützen, aber in Wahrheit hält es uns von der Freiheit und der vollen Entfaltung unseres Potenzials ab. Wenn wir jedoch den Mut aufbringen, das Ego zu lösen, begeben wir uns auf eine transformative Reise. Der Prozess der Ego-Auflösung ist wie ein Tod und eine Wiedergeburt. Wir lassen das, was nie wirklich existiert hat, hinter uns, und erleben gleichzeitig die Geburt eines neuen Verständnisses von uns selbst. In diesem Prozess lernen wir, dass wir nicht das Ego sind. Wir sind nicht unsere Gedanken, unsere Identifikationen, unsere Ängste oder unsere Sorgen. Wir sind nicht einmal unsere Körper. Wir sind das Bewusstsein, das all diese Erfahrungen beobachtet. Wenn wir diese Tatsache erkennen, beginnen wir, uns von den Fesseln des Egos zu befreien. Die Ego-Auflösung ist keine einfache Aufgabe. Sie erfordert Selbstreflexion, Achtsamkeit und oft auch Unterstützung von spirituellen Lehrern oder Gleichgesinnten. Aber die Belohnung ist eine neue Freiheit und ein tiefes Verständnis unserer wahren Natur. Wenn wir das Paradoxon der Ego-Auflösung verstehen, erkennen wir, dass wir nicht etwas verlieren, sondern etwas gewinnen: die Freiheit, unser volles Potenzial zu leben und die Verbundenheit mit allem, was ist. In der Auflösung des Egos finden wir unser wahres Selbst und erleben eine Wiedergeburt in die unendliche Weite des Bewusstseins.

„Das Bewusstsein regiert die Welt“

DIE MACHT DES BEWUSSTSEINS: VON DER IDENTIFIKATION MIT MATERIE UND GELD ZUR HERRSCHAFT VON RUHEKRAFT, HINGABE, EMPATHIE, LIEBE UND MITGEFÜHL



In der heutigen Welt wird unser Leben oft von vielen äußeren Einflüssen gelenkt. Eines dieser mächtigen Einflüsse ist das Streben nach materiellem Wohlstand, das oft mit der Identifikation mit Geld einhergeht. Doch was wäre, wenn wir unser Bewusstsein darauf ausrichten könnten, eine tiefere Ebene des Seins zu erkunden? Eine Ebene, die von Ruhekraft, Hingabe, Empathie, Liebe und Mitgefühl geprägt ist und die Grundlage für ein erfüllteres und harmonischeres Leben bildet.

Das Bewusstsein ist der Schlüssel, der die Tore zu unseren innersten Welten öffnet. Es regiert nicht nur unsere Wahrnehmung von uns selbst und der Welt um uns herum, sondern es formt auch unsere Handlungen und Entscheidungen. Wenn wir uns ausschließlich auf die Identifikation mit Geld und Materie konzentrieren, verengen wir unseren Fokus auf äußere Erfolge und Besitztümer. Dies kann zu einem Gefühl der Leere und Unzufriedenheit führen, da wir uns auf etwas konzentrieren, das letztendlich nicht unser inneres Wohl und Glück beeinflusst.

Was wäre, wenn wir unser Bewusstsein auf Ruhekraft, Hingabe, Empathie, Liebe und Mitgefühl ausrichten würden? Wenn wir uns darin üben würden, liebevoll mit uns selbst und anderen umzugehen? Dieser bewusste Shift in unserer Wahrnehmung kann zu einer tiefgreifenden Veränderung führen. Denn Ruhekraft, Hingabe, Empathie, Liebe und Mitgefühl sind nicht nur emotionale Zustände, sondern auch eine bewusste Entscheidung, wie wir uns in der Welt zeigen wollen.

Wenn das Bewusstsein von Ruhekraft, Hingabe, Empathie, Liebe und Mitgefühl regiert wird, ändert sich unsere Perspektive. Wir erkennen die Verbindung zwischen uns und allen anderen Lebewesen. Wir erkennen, dass unser Glück untrennbar mit dem Glück anderer verbunden ist. Statt nur nach persönlichem Gewinn zu streben, beginnen wir, nach Wegen zu suchen, wie wir zur positiven Veränderung in der Welt beitragen können.

Die gute Nachricht ist, dass wir die Fähigkeit haben, unser Bewusstsein zu formen und zu lenken. Wir können uns bewusst dafür entscheiden, Ruhekraft, Hingabe, Empathie, Liebe und Mitgefühl in den Mittelpunkt unseres Seins zu stellen. Dies erfordert Übung, Geduld und Selbstreflexion, aber die Belohnungen sind tiefgreifend. Ein Leben, das von Ruhekraft, Hingabe, Empathie, Liebe und Mitgefühl durchdrungen ist, ist erfüllender, bedeutungsvoller und nachhaltiger.

Es ist an der Zeit, unser Bewusstsein zu erheben und uns von der Identifikation mit Geld zu lösen. Indem wir Ruhekraft, Hingabe, Empathie, Liebe und Mitgefühl in den Vordergrund stellen, können wir nicht nur unser eigenes Leben bereichern, sondern auch einen positiven Einfluss auf die Welt um uns herum ausüben. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, das Bewusstsein der Ruhekraft, Hingabe, Empathie, Liebe und Mitgefühl zu fördern und somit eine neue Ära des inneren und äußeren Friedens zu begrüßen.

LEHRE DER NON-IDENTIFIKATION Werdet wie die Kinder. Sie identifizieren sich nicht.



Die Lehre der Non-Identifikation, auch als Nicht-Anhaften oder Nicht-Festhalten bezeichnet, ist ein Konzept, das in verschiedenen philosophischen Traditionen zu finden ist. Sie betont die Idee, dass wir uns von unseren Gedanken, Emotionen, Identitäten und äußeren Umständen lösen sollten, um inneren Frieden, Freiheit und spirituelles Wachstum zu erreichen.

Wir sind nicht der Körper, Fleisch und Materie.

Wir sind nicht der Geist, Verstand, Gedanken, Psyche und Ego

Das Geld sagt nicht was wir sind.

Das Wissen gehört die Naturgesetzen

Wir sind nicht Gefühlen und Emotionen
Nationen sind Vorstellungen der die Natur nicht kennt, wir ehren die Vielfalt der Tradition

In dieser Lehre geht es darum, sich bewusst zu machen, dass wir nicht unsere Gedanken oder Emotionen sind. Oft identifizieren wir uns stark mit unseren Meinungen, Überzeugungen und Emotionen, was zu Leiden und Unruhe führen kann. Die Non-Identifikation lehrt uns, diese Gedanken und Emotionen als vorübergehende Phänomene zu erkennen, die kommen und gehen, anstatt sie als feste Identität anzusehen.

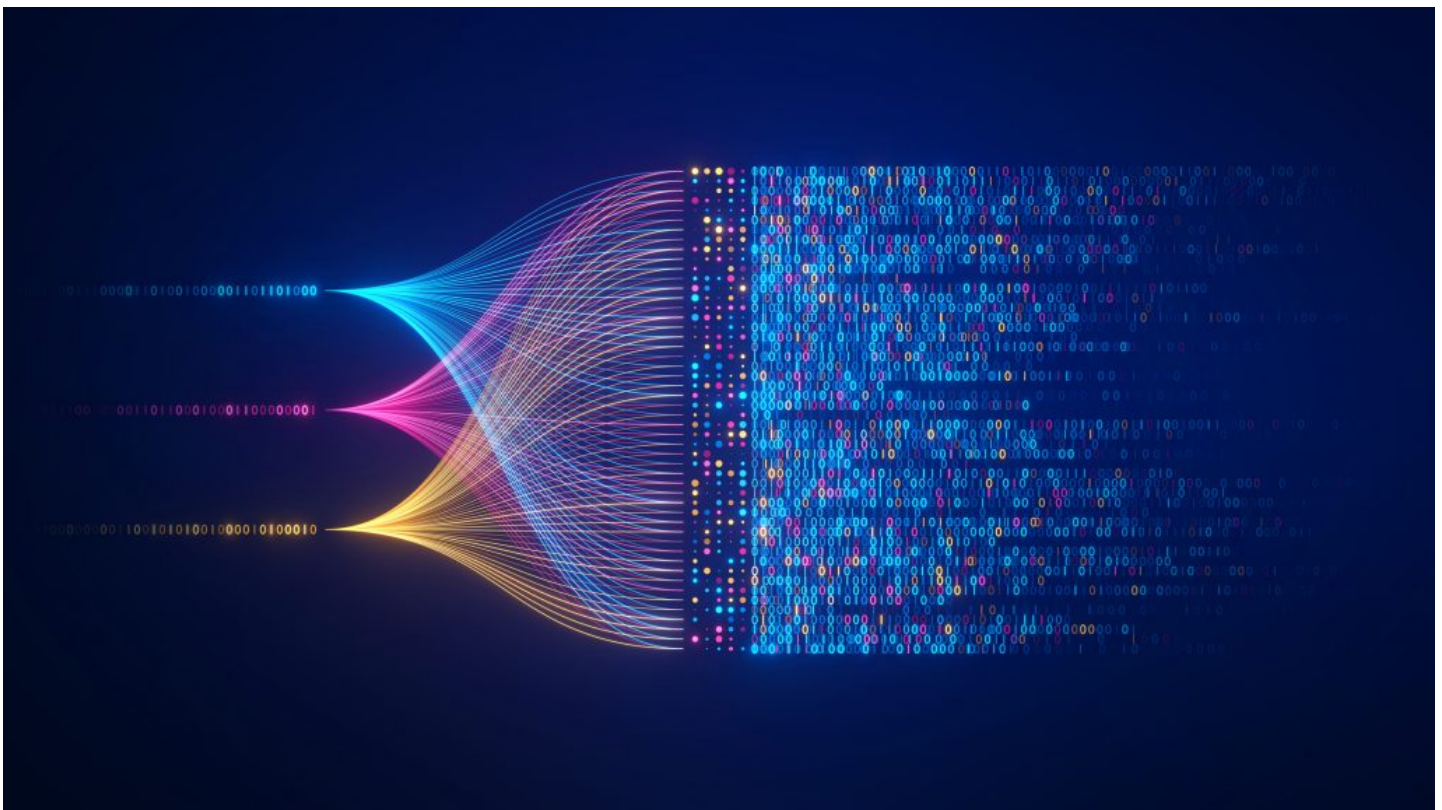
Durch die Praxis der Non-Identifikation lernen wir, Beobachter (Bewusstsein) unserer Gedanken und Emotionen zu werden, anstatt uns von ihnen mitreißen zu lassen. Wir erkennen, dass unsere wahre Essenz jenseits dieser vorübergehenden Zustände liegt. Dies ermöglicht es uns, einen Raum zwischen unseren Gedanken und unserem wahren Selbst zu schaffen, in dem wir Freiheit, Ruhe und Gelassenheit finden können.

Die Non-Identifikation beinhaltet auch das Loslassen von festen Identitäten und Etiketten, die wir uns selbst und anderen zuschreiben. Diese Identitäten können auf Geschlecht, Beruf, Nationalität, Religion und vielen anderen Faktoren basieren. Durch das Erkennen, dass wir nicht auf diese Etiketten beschränkt sind, öffnet sich ein Raum für persönliches Wachstum, Offenheit und Verständnis für andere.

Diese Lehre wird oft in östlichen Philosophien wie der Shaolins, Yoga Psychologie und Philosophie und Taoismus betont, aber auch in modernen psychologischen Ansätzen. Sie ermutigt uns dazu, uns von den Begrenzungen des Ego und der Identifikation mit vorübergehenden Dingen zu befreien, um in unserer wahren Essenz zu ruhen und eine tiefere Verbindung zur Wahrheit und zum universellen Bewusstsein zu finden.

Beobachter (Bewusstsein) und Beobachtete (Ego)

Die Entstehung des Egos aus Unwissenheit. Das Ego bildet sich aus Unwissenheit über die Verbundenheit des Seins aller Wesen in der Natur. Diese Unwissenheit führt zur Verblendung, Ignoranz und letztendlich sogar zum Verlangen (Gier) nach Spaltung. Die Liebe, die aus der Verbundenheit (Yoga) entsteht, wird abgelehnt, und diese Ablehnung markiert den Beginn von Hass. In der Shaolin-Tradition bezeichnen wir Hass, Gier und Verblendung als Geistesgifte. Wir laden dazu ein, diese negativen Emotionen in der heilsamen Wurzel der Liebe, der Großzügigkeit und der Weisheit (als erlebtes Wissen) zu transformieren. Diese Transformation kann als ein Prozess von Yin und Yang verstanden werden - eine Verschiebung von Vergebung, Vertrauen, Mitgefühl, Gleichmut und Empathie weg von Egoismus, Egozentrik, Egomanie, Narzissmus und Skepsis hin zu einem Zustand der positiven Veränderung.



Wir können nicht gleichzeitig Beobachter (Bewusstsein) und Beobachteter (Ego) sein. Wer sind Wir?

Selbstbeobachtung: Das Zusammenspiel von Bewusstsein und Ego

In der Welt des Bewusstseins und der Psychologie gibt es eine faszinierende Dynamik, die unser Selbstbild und unsere Wahrnehmung beeinflusst. Es geht um die Frage, wer wir wirklich sind und wie wir uns selbst betrachten. Ein Kernkonzept in diesem Zusammenhang ist die Idee, dass wir nicht gleichzeitig der Beobachter und der Beobachtete unseres eigenen Selbst sein können.

Stellen wir uns vor, unser Bewusstsein sei wie ein Beobachter, der ruhig und neutral alles wahrnimmt, was in unserem Inneren und Äußeren geschieht. Dieser Beobachter ist nicht von Vorurteilen oder Emotionen getrübt, sondern nimmt einfach nur wahr. Auf der anderen Seite haben wir unser Ego, das die Identität formt, die wir uns selbst zuschreiben – unsere Gedanken, Gefühle, Erfahrungen und Erinnerungen, die unsere Persönlichkeit ausmachen.

Das Spannende ist, dass wir die Fähigkeit haben, entweder der Beobachter oder der Beobachtete zu sein. Unser Bewusstsein kann sich auf das Ego richten und es beobachten, als wäre es eine separate Entität. Diese Fähigkeit zur Selbstreflexion ermöglicht es uns, unsere Gedanken und Emotionen aus einer distanzierten Perspektive zu betrachten.

Warum ist das wichtig? Weil es uns erlaubt, uns von den automatischen Reaktionen unseres Egos zu lösen. Wenn wir uns bewusst werden, dass wir nicht identisch mit unseren Gedanken und Emotionen sind, können wir eine größere Kontrolle über unsere Reaktionen auf unterschiedliche Situationen erlangen. Wir können uns fragen: Warum fühle ich mich so? Warum denke ich auf diese Weise? Ist meine Reaktion angemessen?

Diese Art der Selbstbeobachtung führt zu einer tieferen Selbsterkenntnis und ermöglicht es uns, bewusstere Entscheidungen zu treffen. Es hilft uns auch, uns von limitierenden Glaubenssätzen und Verhaltensmustern zu befreien, die unser Ego oft aufgrund vergangener Erfahrungen entwickelt hat.

Der Zustand des Beobachters, des reinen Bewusstseins, ist oft mit einem Gefühl der Ruhe, Gelassenheit und Akzeptanz verbunden. In diesem Zustand können wir die gegenwärtige Realität ohne Bewertung oder Urteil betrachten. Es ist eine Form der Achtsamkeit, die uns in den gegenwärtigen Moment zurückführt und uns von Sorgen über die Zukunft oder Bedauern über die Vergangenheit befreit.

Die Fähigkeit, Beobachter als Bewusstsein zu sein, ist ein mächtiges Werkzeug auf unserem Weg zu persönlichem Wachstum und bewussterem Leben. Es eröffnet uns die Möglichkeit, uns von unseren Gedanken und Emotionen zu distanzieren, um eine klarere Perspektive auf uns selbst und unsere Umwelt zu gewinnen. Indem wir diese innere Beziehung kultivieren, können wir uns von den Fesseln des Egos befreien und ein erfüllteres und authentischeres Leben führen.



17

**Die Kraft der
Selbstinvestition
und Mindset**

Die Kraft der Selbstinvestition und Mindset



Entdecke die Kraft der Selbstinvestition!

Liebe Freunde von MindSetEvolutions und FrontSideSolutions,



Wir alle streben nach Wachstum, Erfolg und Erfüllung in unserem Leben. Doch hast du jemals darüber nachgedacht, dass die mächtigste Investition, die du tätigen kannst, in dich selbst ist?

Selbstinvestition bedeutet, bewusst Zeit, Energie und Ressourcen in deine persönliche Entwicklung zu stecken. Es ist wie ein „Upgrade“ für dein Leben! Hier sind ein paar Gründe, warum Selbstinvestition so wichtig ist:



Persönliches Wachstum:

Indem du in dich selbst investierst, erweiterst du deine Fähigkeiten, lernst Neues und wachst stetig als Person.



Selbstvertrauen:

Die Überwindung von Herausforderungen und das Erreichen von Zielen durch Selbstinvestition stärkt dein Selbstvertrauen.



Anpassungsfähigkeit:

Die Welt ändert sich ständig. Selbstinvestition hilft dir, flexibel zu bleiben und Veränderungen besser zu bewältigen.



Lebensqualität:

Wenn du in deine Gesundheit, Bildung und geistige Gesundheit investierst, wirst du glücklicher und genießt eine bessere Lebensqualität.

Wie kannst du in dich selbst investieren? Hier sind ein paar Ideen:



Bildung:

Nimm an Kursen oder Workshops teil, um deine Fähigkeiten und Kenntnisse zu erweitern.



Gesundheit:

Pflege deine körperliche und mentale Gesundheit durch Sport, gesunde Ernährung und Entspannung.



Selbstreflexion:

Nimm dir Zeit, um über deine Ziele, Stärken und Schwächen nachzudenken und dich kontinuierlich zu verbessern.



Persönliche Projekte:

Setze Ideen in die Tat um, die deine Leidenschaften widerspiegeln. Dies bringt nicht nur Freude, sondern fördert auch dein persönliches Wachstum.

In unserer Komitee, Kooperative und Netzwerk geht es darum, sich gegenseitig zu unterstützen und zu inspirieren. Teile gerne deine Gedanken zum Thema Selbstinvestition und lass uns gemeinsam darüber sprechen, wie wir uns selbst stärken können.

Wir arbeiten Ehrenamtlich.

Erinnere dich daran, dass du die wichtigste Person in deinem Leben bist. Investiere in dich selbst und erlebe die positiven Veränderungen, die es bewirken wird!

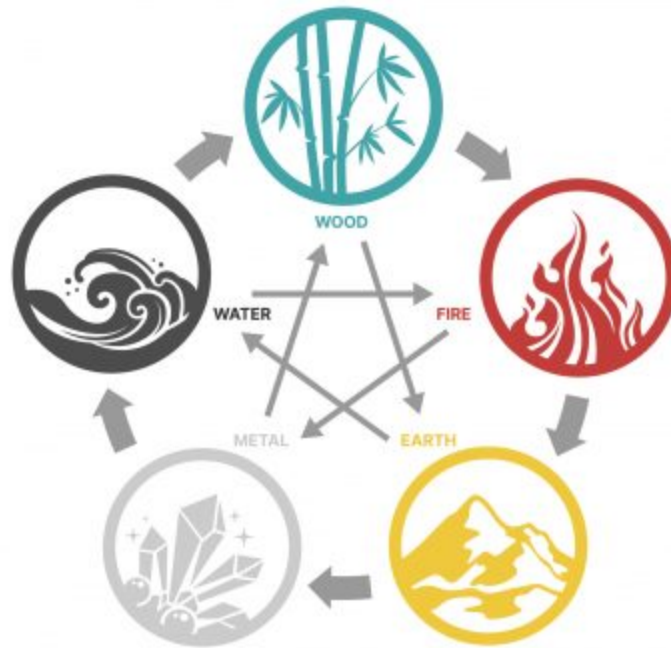


Teile gerne: Was sind deine Lieblingsmethoden der Selbstinvestition?

Lass uns gemeinsam wachsen und uns gegenseitig motivieren!

Entschlossenheit, dein besseres Ich zu erreichen.

Auf dem Weg zur Selbstbestimmung: Über Schatten springen und Lebenskraft entfalten



Das Leben ist oft ein komplexes Gewebe von äußeren Einflüssen und inneren Entscheidungen. Wir werden von der Welt um uns herum geprägt und getrieben, oft ohne zu wissen, wo wir in diesem großen Puzzle stehen. Doch inmitten des Wirbels aus Erwartungen und äußeren Einflüssen liegt die Kraft der Selbstbestimmung, die Fähigkeit, bewusst unseren eigenen Weg zu wählen und unsere Vision zu verwirklichen.

Den Beginn der Reise finden

Der Weg zur Selbstbestimmung beginnt mit einer Reise in unser Inneres. Selbstreflexion und innere Einkehr sind die Wegweiser, die uns den Startpunkt auf unserem Weg zeigen. Wir müssen uns unvoreingenommen im Spiegel betrachten und unsere Stärken und Schwächen erkennen. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass das Spiegelbild von heute nicht das endgültige Bild ist. Jeder Tag bietet die Chance, ein besseres Spiegelbild zu formen. Ehrlichkeit, Rationalität und die Analyse unseres Geistes nach Ursache, Wirkung und Resonanz sind die Werkzeuge, die uns auf dieser Reise begleiten.

Die Kraft der Entscheidung

Im Alltag stehen wir ständig vor Entscheidungen. Doch wie wählen wir aus, wie wir handeln sollen? Entschlossenheit ist der Schlüssel, der den Motor der Handlungen antreibt. Entscheidungen erfordern klare Kriterien – sie müssen wahrhaftig, gut und notwendig sein. Und egal ob es darum geht, ein Projekt abzuschließen, einen Berg zu erklimmen oder nur fünf Schritte zu gehen – jede Handlung erfordert Energie und Entschlossenheit.

Über Schatten springen und in den Flow kommen

Der erste Schritt, sei er noch so schwer, führt oft zu einem befreienden Gefühl. Über unseren eigenen Schatten zu springen, bedeutet, uns unseren Ängsten und Widerständen zu stellen. Doch wenn wir es wagen und die Resonanz des Lebens spüren, können wir in den Flow eintauchen. Es gibt immer einen Weg, und die Entschlossenheit, Veränderungen vorzunehmen, um den Weg der Lebenskraft zu beschreiten, liegt in unseren Händen.

Blockaden lösen und Meisterschaft erlangen

Häufig teilen viele Probleme dieselbe Wurzel, die sich auf unterschiedliche Weisen manifestieren. Doch indem wir uns den Kern dieser Blockaden stellen und sie lösen, öffnen wir die Tür zu einem Leben ohne wiederkehrende Hindernisse. Widerstand, sei er mental oder emotional, formt uns und lässt uns wachsen. Jedes Überwinden einer Hürde trägt dazu bei, dass wir uns als Meister unseres eigenen Weges fühlen.

Fokus auf den größten Widerstand

Der größte Widerstand ist oft der wertvollste Indikator für unsere nächste Wachstumschance. Wenn wir uns dem widmen, was uns am meisten herausfordert, setzen wir eine immense Energie frei. Indem wir uns dieser Aufgabe stellen und sie bewältigen, erlangen wir nicht nur die Lösung, sondern auch eine neu gewonnene Lebenskraft.

Auf dem Pfad der Lebenskraft wandeln

Die Blockaden, die uns auf unserem Weg begleiten, sind oft der Schlüssel zur Entfaltung unserer Lebenskraft. Wenn wir sie lösen, öffnen wir die Tür zu einem Pfad, der nur einmal beschritten werden muss. Sobald die Ursache beseitigt ist, bleiben die Hindernisse fern. Dieser Pfad der Selbstbestimmung führt uns zu einer tieferen Verbindung mit unserer Lebenskraft, unserem Chi.

Die Reise zur Selbstbestimmung ist eine Reise in unser Inneres, eine Reise zu unserer wahren Natur. Durch Selbstreflexion, Entschlossenheit und die Bereitschaft, über unsere Schatten zu springen, entfalten wir unsere Lebenskraft und verwandeln uns in die Architekten unseres eigenen Lebens. Der Weg mag herausfordernd sein, aber die Belohnung ist eine tiefere Verbindung mit uns selbst und die Fähigkeit, unser eigenes Spiegelbild zu gestalten – heute, morgen und in der Zukunft. Sei mutig, sei entschlossen und sei bereit, über dich selbst hinauszuwachsen – denn auf dieser Reise entdeckst du nicht nur deine wahre Position im Leben, sondern auch die grenzenlose Kraft, die in dir schlummert.



Die Macht der inneren Veränderung: Wie dein Inneres dein Äußeres gestaltet

Die Macht der inneren Veränderung: Wie dein Inneres dein Äußeres gestaltet

In unserer hektischen Welt sehnen sich viele Menschen nach Veränderung. Sie suchen im Äußeren nach Antworten, um ihr Glück zu finden, doch oft übersehen sie dabei die tiefe Verbindung zwischen ihrem Inneren und dem, was sie im Außen erleben. In diesem Artikel werden wir erkunden, wie das, was in uns vorgeht, unser äußeres Leben maßgeblich beeinflusst und wie wir diese Erkenntnis nutzen können, um unser volles Potenzial zu entfalten.

Die Spiegelung des Inneren im Äußeren

Die Vorstellung, dass das Äußere das Innere widerspiegelt, ist in vielen Traditionen und Psychologie verankert, darunter auch Yoga und Shaolin. Wenn uns das, was wir in unserer äußeren Welt erleben, nicht gefällt, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass wir unser Inneres näher betrachten sollten. Unsere Gedanken, Emotionen und Überzeugungen manifestieren sich oft in unserem äußeren Leben.

Ein einfaches Beispiel: Wenn wir uns ständig Sorgen machen und ängstlich sind, neigen wir dazu, Situationen und Menschen in unserem Leben anzuziehen, die diese Ängste verstärken. Auf der anderen Seite, wenn wir Liebe und Dankbarkeit in unserem Inneren kultivieren, ziehen wir oft positive Erfahrungen und Beziehungen an.

Die Kraft der Synchronisation

Die Synchronisation von Innerem und Äußerem bedeutet, im Einklang mit unseren inneren Werten und Zielen zu leben. Es geht darum, unsere Gedanken, Emotionen und Handlungen bewusst auf das auszurichten, was wir wirklich im Leben erreichen wollen. Wenn wir diese innere Klarheit erreichen, werden wir feststellen, dass sich unser äußeres Leben entsprechend verändert.

Ein praktisches Beispiel: Wenn unser innerer Wunsch darin besteht, ein erfüllendes Berufsleben aufzubauen, werden wir wahrscheinlich Karrieremöglichkeiten und Situationen in unserem äußeren Leben erkennen und ergreifen, die uns diesem Ziel näherbringen. Dies ist die Macht der Synchronisation.

Die Befreiung von Begrenzungen

Unsere größten Begrenzungen sind oft selbst auferlegte Überzeugungen und Vorstellungen darüber, wer wir sind und was wir erreichen können. Diese Begrenzungen sind tief in unserem Inneren verwurzelt und manifestieren sich in Form von Selbstzweifel, Angst und negativem Denken.

Das Yoga und Shaolin lehrten uns, diese Begrenzungen zu erkennen und zu überwinden. Indem wir unser Bewusstsein schärfen und unsere Gedankenmuster ändern, können wir uns von diesen Begrenzungen befreien. Wir sind mehr als das, was wir von uns halten, und wir haben die Fähigkeit, unser Leben zu gestalten, indem wir unsere inneren Begrenzungen hinter uns lassen.

Die Kraft des Hier und Jetzt

Eine der wichtigsten Lehren des Yoga und Shaolin ist die Betonung des gegenwärtigen Moments. Wenn wir uns zu sehr an die Erfahrungen der Vergangenheit klammern oder uns zu sehr auf die Zukunft konzentrieren, verpassen wir oft die Chancen und Möglichkeiten, die sich im Hier und Jetzt bieten.

Die beste Version von uns selbst zu erschaffen bedeutet, bewusst im gegenwärtigen Moment zu leben. Es bedeutet, unsere Gedanken, Emotionen und Handlungen auf das auszurichten, was wir jetzt tun können, um unsere Ziele zu erreichen. Indem wir im Hier und Jetzt leben, können wir Schritt für Schritt die Veränderungen in unserem Leben vornehmen, die wir uns wünschen.

Fazit: Die Reise zur besten Version von dir selbst

Die Verbindung zwischen unserem Inneren und Äußeren ist eine mächtige und transformative Erkenntnis. Wenn uns das, was wir im Außen erleben, nicht gefällt, sollten wir zuerst unser Inneres erkunden und transformieren. Durch die Synchronisation von Gedanken, Emotionen und Handlungen, die Befreiung von inneren Begrenzungen und die Fokussierung auf das Hier und Jetzt können wir die beste Version von uns selbst erschaffen.

Die Reise zur besten Version von dir selbst erfordert Zeit, Geduld und Selbstreflexion. Aber die Belohnungen sind es wert. Wenn du beginnst, dein Inneres zu verändern und im Einklang mit deinen wahren Werten und Zielen zu leben, wirst du feststellen, dass sich auch dein äußeres Leben auf wundersame Weise verändert. Du wirst mehr Freude, Erfüllung und Erfolg erfahren, als du es je für möglich gehalten hast. Also wage diesen inneren Weg zur Transformation und sei mehr als das, was du von dir hältst.



18

Mindset: Das
Potenzial in Dir

Warum wir uns oft negativ konditionieren und wie wir das ändern können

HÖR AUF BITTE DICH SCHULDIG ZU FÜHLEN ODER IN SÜNDEN UND CO. ZU DENKEN. JETZT KANNST DU LICHT IN DER DUNKELHEIT BRINGEN. JETZT. HIER. WENN NICHT DU, WER DENN!?!



FEHLER MACHEN UNS ZU MEISTER.

In unserem Leben sind wir häufig unbewusst negativen Einflüssen ausgesetzt, die unsere Gedanken, Einstellungen und Verhaltensweisen prägen. Es ist wichtig zu verstehen, was uns negativ konditioniert und wie wir diesen Einflüssen entkommen können, um ein erfüllteres und positiveres Leben zu führen.

Die Quellen der negativen Konditionierung

1. Die Vergangenheit:

Erfahrungen aus der Vergangenheit, insbesondere traumatische Ereignisse oder ungelöste Konflikte, können tiefgreifende negative Auswirkungen auf unser Denken und Fühlen haben.

2. Erziehung:

Unsere Erziehung spielt eine entscheidende Rolle dabei, wie wir uns selbst und die Welt um uns herum wahrnehmen. Negative oder restriktive Erziehungsmuster können uns in unserer Entwicklung behindern.

3. Paradigmen und Glaubenssätze:

Paradigmen sind mentale Modelle, die unsere Sichtweise formen. Wenn diese Paradigmen negativ oder begrenzend sind, beeinflussen sie unsere Entscheidungen und Handlungen.

4. Medien:

Die ständige Exposition gegenüber negativen Informationen in den Medien kann dazu führen, dass wir Ängste und Sorgen übernehmen, die nicht unbedingt unsere eigenen sind.

5. Identifikation:

Wir neigen dazu, uns mit unseren Gedanken und Emotionen zu identifizieren, was dazu führen kann, dass wir in negativen Gedankenschleifen gefangen sind. Wir sind nicht der Geist, Gedanken, Gefühlen, Verstand, Körper, Materie, Geld, Wissen

Die Auswirkungen der negativen Konditionierung

Menschen, die sich stark negativ konditioniert haben, befinden sich oft in einem Zustand niedriger Schwingungen und Frequenzen. Das bedeutet, dass sie sich mehr auf ihre physische Materie (Körper) konzentrieren als auf ihre energetische Seite (Hingabe).

Die negativen Energien, die sie ausstrahlen, manifestieren sich in Form von Angst, Begierde, Schmerz, Opferhaltung, Leiden, Unzufriedenheit, Stress, Scham, Schuld, Minderwertigkeitskomplexen, Aggressionen, Gewalt und Wut. Diese Energien können sich auf andere Menschen übertragen und ganze Beziehungen belasten.

Der Weg zur positiven Veränderung

Der erste Schritt zur Veränderung besteht darin, sich bewusst zu machen, welche negativen Einflüsse uns konditioniert haben. Durch Selbstreflexion und Achtsamkeit können wir diese Muster erkennen und verstehen.

Es ist wichtig, unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu beobachten und zu hinterfragen. Wir können uns fragen: Woher stammen diese Gedanken? Welche Überzeugungen stecken dahinter? Sind sie wirklich meine eigenen oder wurden sie mir von anderen aufgedrängt?

Um negative Konditionierung zu überwinden, müssen wir bewusst an unseren Glaubenssätzen und Paradigmen arbeiten. Das erfordert Zeit und Geduld, da es darum geht, langjährige Denkmuster zu durchbrechen und durch positive und konstruktive Sichtweisen zu ersetzen.

Die Praxis der Meditation, Achtsamkeit und positiven Affirmationen kann uns dabei unterstützen, unser Bewusstsein zu erweitern und negative Gedankenmuster loszulassen. Diese Techniken helfen uns, uns von der Identifikation mit negativen Emotionen zu lösen und inneren Frieden zu finden.

Fazit

Die negativen Einflüsse, die uns konditionieren, können uns in vielerlei Hinsicht beeinträchtigen. Doch wir haben die Macht, uns von diesen negativen Mustern zu befreien und bewusst ein positives Leben zu gestalten. Indem wir uns unserer Gedanken und Gefühle bewusst werden, alte Überzeugungen herausfordern und positive Praktiken in unseren Alltag integrieren, können wir uns von der negativen Konditionierung lösen und uns auf den Weg zu einem erfüllten und glücklichen Leben begeben.

Sie projizieren ihre negative Energie. Ihr Pseudo-Sein besteht aus:

- Angst
- Begierde
- Schmerz
- Opferhaltung
- Leiden
- Unzufriedenheit
- Unzulänglichkeiten
- Stress
- Scham
- Schuld
- Minderwertigkeitskomplexen

– Aggressionen

– Gewalt

– Wut

Hochmut, Egozentrik, Egoismus, Narzissmus der Mitmenschen ist die Ursache in Uns von Leiden, Unzulänglichkeiten, Unzufriedenheiten, Burnout, Depressionen, Ängste und Co.

Wenn sie die Augenhöhe nicht kennen, werden sie dich erniedrigen wollen. Das was sie sagen ist Unwissen oder Halbwissen und sagt NICHTS über Dich, sondern über SIE. Oft ist es Projektion und Wir dienen als Spiegel der Resonanz.

Hass, Gier und Verblendung (Unwissen) ist die Essenz des Wortes und des Seins. Es beginnt mit Ablehnung und Skepsis.

Wir fördern HIER Liebe, Gebefreudigkeit, Weisheit (erlebtes Wissen) in das Fundament der Ruhekraft, Hingabe, Vertrauen, Empathie, Mitgefühl und Gleichmut.



Unglücklichsein vs. Entschlossenheit und Entscheidung treffen

Wenn du derzeit dein Leben betrachtest, mit den Dingen, mit denen du dich beschäftigst, den Freunden, die du triffst, und den Kleidern, die du trägst, sowie den Identifikationen, Glaubenssätzen und deiner mentalen Einstellung.

Das ist kein Zufall, wo du gelandet bist, sondern die Konsequenz von Entscheidungen, die du bisher getroffen hast, sei es bewusst oder unbewusst.

Der Ausgangspunkt ist, dass jeder Mensch im Leben Entscheidungen treffen muss.

Es gibt Menschen, die ein Ziel haben und eine Vision, die sie leitet, um am Ziel anzukommen und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Entschlossenheit, Disziplin und Hingabe.

Die Kontemplation über den Pfad als Ziel und die Analyse führen uns zu Meditative Zuständen. Wir brennen für die Vision. CHI.

Es gibt 5 Geisteszustände und mentale Umstände, die es schwierig machen, Entscheidungen zu treffen:

Abschnitt 1: Begierde

Du legst zu viel Augenmerk auf die Begierde der Augen, die Begierde der Nase, der Ohren und des Gefühls. Du gibst dich zu sehr Dingen hin, die deine Augen schmeicheln, die deinen Geschmack ansprechen.

Es ist nicht schlecht oder falsch. Es geht um die Ziele. Du möchtest entschlossen und zielstrebig sein.

Was ist hinderlich, was ist hilfreich?

Wenn du dich zu sehr von positiven Emotionen leiten lässt, dich davon irreführen lässt, ist das hinderlich. Gleichmut und Ruhekraft sind wichtig.

Lerne bewusst zu werden: Was lenkt dich aktuell einfach ab? Worauf schaust du gerne hin? Lerne herauszufinden, was dir gefällt. Was ist die Ursache positiver Emotionen?

In der Shaolin-Tradition gibt es Tage, an denen das Training keinen Spaß macht, dennoch wird trainiert.

Da tritt Ablenkung auf. Ein Freund schlägt vor, essen zu gehen. Da überlegst du. Das Training macht heute keinen Spaß, und Essen gehen scheint attraktiver. Du erkennst, dass Essen gehen attraktiver ist, weil du eine Ansicht hast, bei der du zwischen positiv und negativ unterscheidest.

Um ein Ziel entschlossen und diszipliniert zu erreichen, sind positive und negative Emotionen nicht ausschlaggebend. Step by Step. Alles muss passen.

Abschnitt 2: Negative Gefühlszustände

Die andere Seite von positiven Gefühlen. Will ich nicht. Mag ich nicht. Gefällt mir nicht. Je mehr du davon hast, desto mehr. Wenn sie in deiner Hand lägen, könntest du sie ändern. Oft liegen sie aber nicht in deiner Hand. Das sind äußere Einflüsse, denen wir auf jeden Fall begegnen werden. Du wirst immer auf sie stoßen.

Such eine alternative Sichtweise und Perspektive, eine Sichtweise anzunehmen, die für dich in Ordnung ist. Das ist die Art und Weise, uns zu entwickeln. Es geht darum, klare und deutliche Entscheidungen zu treffen.

Abschnitt 3: Trägheit und Müdigkeit

Du hast ein Ziel vor Augen, das du erreichen müsstest, aber es ist schwer, das in Gang zu bringen. Wenn der Kopf voll ist, ist es, als wäre er in Nebel gehüllt. Dir fehlt der Antrieb und die Energie, das Feuer des Chi ist nicht vorhanden, um alles in die Tat umzusetzen.

Das ist ein Gefängnis. Dein Geist ist in ein Gefängnis verbannt, das deinen Körper gefangen hält. Du möchtest den Körper nicht daraus befreien. Du verschließt dich geistig, emotional und körperlich. Es ist eine Spirale, wenn du keine Alternative findest.

Abschnitt 4: Überaktivität als Rastlosigkeit des Geistes

Der Affengeist. Der Geist springt von einem Ast zum anderen, ohne Ruhe. Die Gedanken springen in die Last der Vergangenheit und die Sorge um die Zukunft. Und wieder zurück. Keine Konzentration. Um das Ziel zu erreichen, ist es wichtig, den Flow und den Fokus in Entschlossenheit und Disziplin zu haben.

Wichtig ist zu erkennen, wie ausgeprägt die Rastlosigkeit des Affen in uns ist. Können wir uns ausruhen? Oder kommen Gedanken wie „Was muss ich einkaufen?“ oder „Was macht mein Partner?“ oder „Was ist mit Facebook?“ Kannst du ruhen? Der Anfang ist die Rastlosigkeit zu erkennen.

Abschnitt 5: Zweifel

Wenn du nicht entschlossen bist und den Taten nicht folgst, weil du die ganze Zeit zu viel zweifelst. Lass die Taten sprechen. Wenn du beschäftigt bist, Meinungen zu hören und kein Selbstvertrauen hast, gibt es zu viel Raum für Hindernisse. Du bist zu sehr in den Abwägungen versunken, ohne einen Schritt zu machen. Wir sollten in Kontemplation analysieren, was der nächste Schritt ist, was auf mich zukommen könnte? Der Wille zur Entscheidung ist wichtig. Lieber Fehler machen und durch sie Meister werden, als mit Zweifeln nicht anzufangen.

Abschluss a la Sokrates:

Akzeptierst du stets in Gleichmut und Ruhe, was du nicht ändern kannst? Bist du entschlossen, in Elan, Fokus, Flow, Entschlossenheit und Hingabe das zu ändern, was du ändern kannst? Hast du die Expertise, Weisheit und Erfahrung, das eine vom anderen zu unterscheiden?

Warum Stress, Leiden, Unzulänglichkeiten, Rastlosigkeit und Unzufriedenheit behalten?

WAS IST DER SINN DES LEIDENS, DER UNZULÄNGLICHKEIT UND DER UNZUFRIEDENHEIT?



Der Sinn des Leidens, der Unzulänglichkeit und der Unzufriedenheit liegt darin, dass sie uns die Möglichkeit geben, zu wachsen und zu lernen, wenn sie vermeidbar sind. Wenn sie nicht vermeidbar sind, können wir den Stress des Leidens bewältigen und daraus lernen.

Ich selbst habe erfahren, was Leiden bedeutet. Ich bin ohne Mutter aufgewachsen und in einer Pseudofamilie geboren, die meine Kindheit durch belastet hat. Diese harte Erfahrung hat mich gestärkt und bodenständig gemacht. Es ist wichtig, dass wir uns von falschen Glaubensmustern befreien und die Konditionierung der Vergangenheit hinter uns lassen, um Weisheit durch das Erleben von Negativem, Fehlern und Unzulänglichkeiten zu erlangen.

Die Menschen in Neapel haben mir gezeigt, dass Familienwerte von Bedeutung sind, weshalb ich schon als Kind den Wunsch hatte, eine eigene Familie zu gründen.

Nicht Jeder hat den besten Start und Verlauf im Leben, aber das sollte uns nicht davon abhalten, Leiden, Unzulänglichkeiten, Stress und Unzufriedenheit zu transformieren. Wir können erkennen, dass Leiden der Größmeister ist und dass die Lehren der Psychologie und Philosophie edel sind.

Als jemand, dessen Kindheit beraubt wurde, arbeite ich heute als Mentor und unterstütze ehrenamtlich Menschen als Seelensorger und Meditationslehrer zur Heilung. Die Analyse der Psyche, des Leidens und des Egos war entscheidend für meine praktische Arbeit.

Die ehrenamtliche Tätigkeit erfüllt mich, da es meine Berufung ist, neben meiner Tätigkeit als Unternehmensberater, Coach und Experte für Mindset.

Ich bin seit 15 Jahren glücklich verheiratet und habe 4 Kinder. Meine Familie, Geschäftspartner und Mitglieder des www.frontsidesolutions.de und Netzwerks Mindset-Evolutions.de fördere ich in ihren Talenten, Gaben und Kreativität.

Jeder Schicksalsschlag hinterlässt eine geschlossene Narbe, die Licht für die Aktivierung von Selbstheilungskräften in uns und anderen bringt – die Heilkraft der Natur (CHI).

HILFE ZU SELBSTHILFE – EINE REISE ZUR GANZHEITLICHEN GESUNDHEIT

Unser modernes Leben ist oft zu schnell und von Stress und Druck geprägt, was zu mehr Krankheiten führt als früher. Die östliche Medizin lehrt uns, präventiv zu handeln und betont die Bedeutung der ganzheitlichen Psychosomatik. Yoga und Meditation gewinnen an Bedeutung, um uns zu ermöglichen, langsamer zu werden und später Höchstleistungen zu erbringen. Eine rechtzeitige Handbremsung ist oft notwendig, also lasst es bitte nicht so weit kommen. Reflektiert über eure Erfahrungen während der Corona-Pandemie und vergesst nicht, wie sie psychologisch auf uns gewirkt hat.

Hilfe zur Selbsthilfe ist ein zentraler Grundsatz der Psychologie, und Psychologen sowie Coaches sind bezahlte Freunde, die uns mit Mitgefühl unterstützen, das Licht in der Dunkelheit zu finden und uns dabei begleiten, alles zu lösen, was uns nicht förderlich ist. Ein berühmter Heiler sagte einst aus der Wir-Perspektive: „Die Letzten werden die Ersten sein.“ Also läuft etwas verkehrt, oder?

Indem wir die Erkenntnisse der alten Hochkulturen und die moderne Heilkunde mit Psychologie und einem positiven Mindset kombinieren, wird alles möglich.

Gestaltet euren Geist bewusst. Design Your Mind

Mitgefühl, Vertrauen, Empathie, Talente, Gaben, innere Ruhe, Elan und Produktivität sind die Grundlagen für Fülle im beruflichen und privaten Leben.

Analysiert alles nach Ursache, Wirkung und Resonanz – ALLES, was auf eurem Lebensweg liegt oder noch kommen wird. Überwindet alle Hindernisse sogar bevor sie kommen, ohne zurückzublicken, und lebt im Hier und Jetzt.

Indem ihr all dies fördert, entwickelt ihr euch weiter und unterstützt auch eure Kinder, Partner, Mitarbeiter, Freunde und Familie auf ihrer eigenen Reise zur ganzheitlichen Gesundheit.

SYNERGIE – DIE VERSCHMELZUNG VON ALTEN UND MODERNEN WEISHEITEN

Die Synergie zwischen den alten Hochkulturen der Antike und modernem Wissen aus dem Osten und Westen wächst stetig. Der Westen verliert zunehmend seine Arroganz, während Psychologie, Epigenetik, Neurowissenschaften und moderne Medizin die Bedeutung von Meditation und die Weisheit der Philosophie des Yoga (Wirkung der Vielfalt der Einheit – Indien), Hermes (Naturgesetze – Griechenland) und die Lehre des Chi (TCM Traditional Chinese Medizin – Lebenskraft) in der Psychosomatik anerkennen.

Die Welt befindet sich im Wandel. Folge dem Fluss und dem Effekt deiner Vision, um die Begrenzungen des Geistes zu lösen und intuitiv eins zu werden mit der Energie der Natur, die du bist. Lebe niemals getrennt, sondern in Verbindung mit allem um dich herum.

Lerne zu verlernen was wir Falsch gelernt haben und die Konditionierung die gefolgt ist.

BÜCHER, MENTOREN UND DIE KRAFT DER INFORMATION

Lese Bücher und suche Mentoren, die dir helfen, unnötige Gedanken aufzulösen und dich auf dem Weg zu deinem eigenen Mentor begleiten, um in einer Perspektive der Einheit und Vielfalt voranzuschreiten.

Finde Ruhe und Hingabe in diesem Prozess. Wenn du erkennst, was für dich gut ist, vergiss dabei nicht, Mitmenschen als Teil der Natur teilhaben zu lassen und gemeinsam mit ihnen zu wachsen. Zusammen können wir den „Domino-Effekt“ der Weisheit und Meditation (Reflexion) fördern, indem wir Informationen erleben und das Elend, das aus Hass, Gier und der Verblendung der Unwissenheit entsteht, lösen – die Ursache des Leidens in dieser Welt. Es ist wichtig, Unwissenheit zu überwinden und zu erkennen, dass wir oft weniger wissen als wir glauben und dass Reflexion anstelle von Urteilen der Schlüssel zur Weisheit (Umsetzen, Praxis) ist.

„Sokrates sagte einst:

Wer nichts weiß und nicht weiß, dass er nichts weiß, ist ein Tor – meide ihn.

Wer nichts weiß und weiß, dass er nichts weiß, ist bescheiden – belehre ihn.

Wer etwas weiß und nicht weiß, dass er etwas weiß, ist im Schlafe – wecke ihn. Wer etwas weiß und weiß, dass er etwas weiß, ist weise – folge ihm.“

DAS GETEILTE WISSEN UND DIE ROLLE DER VERMITTLER

Lerne, Ansichten aus der Antriebsdynamik des Bewusstseins, den Naturgesetzen des Universums und der Psychologie (sowie der Mutterphilosophie) zu erkennen und in Demut umzusetzen. Fördere einen harmonischen Dialog anstatt in Diskussionen und Argumenten Meinungen mit Halbwissen durchsetzen zu wollen.

Dieses Wissen ist etwas Absolutes, und es gehört der Naturgesetze, nicht uns allein.

Weisheit entsteht aus erlebtem Wissen, und heutzutage können wir uns zu allen Themen Informationen aneignen. Doch was nützt uns die Wissenschaft, wenn sie uns nicht zur praktischen Anwendung anleitet? Die Weisheit liegt in der Verbindung von Wissen und Handeln.

EINLADUNG ZUR VERBUNDENHEIT

Lade Menschen und Mitarbeiter herzlich ein, in deine Frequenzen der Verbundenheit und Liebe, Hingabe und Vertrauen zu kommen, anstatt sich von negativen Kräften wie Skepsis und Hochmut unbewusster Mitmenschen herunterziehen zu lassen.

Transformiere, was nicht gut ist und lasse los, was dir nicht gut tut.

Analysiere alles, einschließlich deiner Gedanken und Verhalten, nach Ursache und Wirkung mithilfe des Intellekts deines Geistes und spüre durch Intuition die Resonanz des Ergebnisses. Nutze die Module hier. Wenn Geist und Herz in Fluss, Flow, Kohärent und im Harmonie sind, werden Hindernisse schon im Keim überwunden. Folge einer klaren Vision, und deine Gedanken werden sich in der Ruhekraft als Essenz des Geistes auflösen.

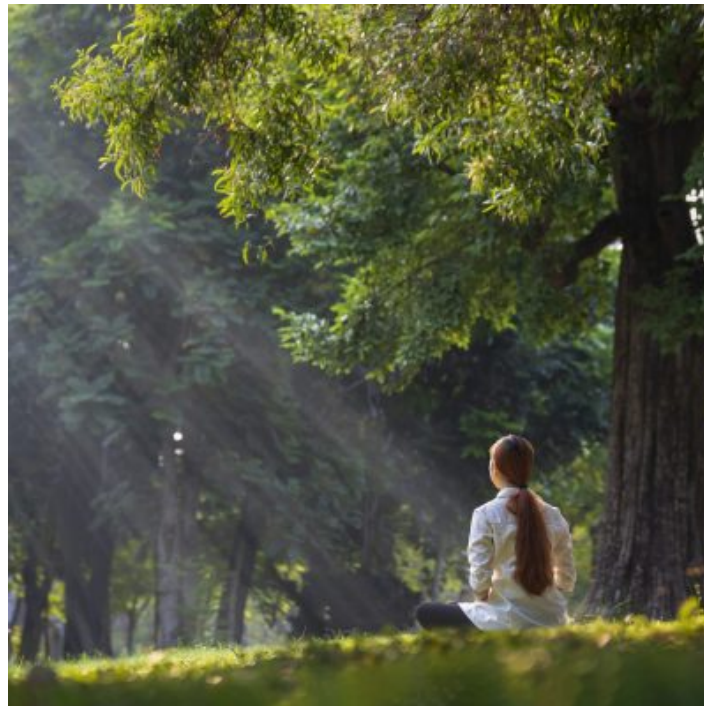
WERDE PROMOTER. Lese hier das Portal und Buch und lade Menschen Bitte es auch zu tun.

19

Persönlichkeits-
Entwicklung
Mindset in Synergie

Flow, Fokus und Fluss der Vitalkraft des CHI

KARMALOSIGKEIT: Die Übersetzung von "Karma" ist Handlung. Die Shaolin sagen es ist bereits die Absicht, die Wirkung der Gedanken, Ursache, Wirkung und Resonanz. Wir dienen als Vermittler der Ansichten aus der Lehren der Naturgesetzen und wir kontaminieren die Lehre nicht. Die Lehre der Karmalosigkeit lehrt uns, keine Absichten zu hegen und uns nicht an den Früchten unseres Handelns (Karma) zu erfreuen. Stattdessen fließen wir im Fluss des Chi, der Hingabe, Lebenskraft und Heilkraft, die die Essenz des Seins dargestellt als Ozean, der das Gesamte Universum und Natur (Sein) mit Energie belebt. Kannst du mit Hingabe was erleben ohne es zu Lieben?



DER FLUSS UND FLOW DES CHI

Wenn wir uns in den Fluss und Flow einer Vision begeben, um die Heilkraft des Chi (Qi als Lebenskraft, Vitalkraft) in allen Wesen zu verwirklichen, werden wir von der Kontemplation (einer Analyse nach Ursache, Wirkung und Resonanz), Intuition und Inspiration, die aus dem Fluss des Chi selbst stammen, geleitet.

Diese Reise in den Fluss und Flow einer Vision zielt darauf ab, die heilende Energie des Chi, die universelle Lebenskraft, in uns und um uns herum zu aktivieren. Dabei spielen mehrere Elemente eine wichtige Rolle:

1. Kontemplation (Analyse):

Durch die Kontemplation erforschen wir die zugrunde liegenden Ursachen, Wirkungen und Resonanzen von Situationen, Entscheidungen und Handlungen. Diese Analyse ermöglicht es uns, tiefere Einsichten zu gewinnen und bewusster Entscheidungen zu treffen. Kontempliere nach: 1. Ursache, Wirkung und Resonanz, 2. Gute, Wahrhaftigkeit und Notwendigkeit 3. Beständigkeit und Vergänglichkeit, 4. Tugend, Leidenschaft und Unwissen. Mache es mit alle Objekten und Gedanken.

2. Intuition:

Intuition ist unsere innere Führung und Weisheit. Wenn wir uns auf den Fluss des Chi einstimmen, können wir unsere Intuition stärken und auf die tieferen Ebenen unseres Wissens und unserer Weisheit zugreifen.

3. Inspiration:

Der Fluss des Chi bringt Inspiration und Kreativität hervor. Wenn wir uns in diesem Fluss befinden, können wir kreative Ideen und innovative Lösungen empfangen, die uns auf unserem Weg leiten.

Die Kombination dieser Elemente ermöglicht es uns, auf natürliche Weise auf die energetische Kraft des Chi zuzugreifen und sie in unsere Vision zu integrieren. Dabei folgen wir einem intuitiven Leitfaden, der uns in Richtung Heilung, Wachstum und Selbstverwirklichung führt. Wir lernen, auf die subtilen Zeichen und Signale des Chi zu achten, die uns den Weg weisen.

Der Fluss des Chi ist eine Quelle der Weisheit und der inneren Führung. Indem wir uns auf diese heilende Energie einstimmen und uns von ihr leiten lassen, können wir nicht nur unser eigenes Wohlbefinden fördern, sondern auch einen positiven Einfluss auf andere und die Welt um uns herum ausüben. Dies geschieht durch die bewusste Verbindung mit dem Chi und die Ausstrahlung seiner harmonisierenden Kraft.

UMSETZUNG, UMSETZUNG UND UMSETZUNG: Wissen ist der Schatten der Weisheit als erlebtes Wissen, ohne Umsetzung bist verwirrt und die Theorie nutzt uns nicht. Commitment, Entschlossenheit und Step by Step in Gleichmut. Die Vision des Chi führt dich.

Talente, Gabe, Kreativität und MindSet der Shaolins-Yogis in Dir

Shaolins und Yogis identifizieren sich nicht mit Lehren, Gruppen, Nationen, Religionen, Status-Symbolen oder was auch immer. Sie fühlen sich Menschen. Non-Identifikation (Hingabe). Non-Mind (Ruhekraft). Bewusst zu Sein in Fluss, Flow und Fokus der Lebenskraft (CHI) der Natur. Sei es du auch. Du bist eingeladen es kennen zu lernen. Lehne es ab oder nehme es an. Es ist deins. Die Shaolins Psychologie und Philosophie ist aus der Heilkundesystem der Yoga Psychologie und Philosophie geboren.



Die Macht der Shaolins und Yogis: Ein Blick auf den Geist und das Mindset

Einleitung:

Die Shaolins und Yogis sind weltweit für ihre erstaunlichen körperlichen Fähigkeiten und Kampfkünste bekannt. Doch hinter der beeindruckenden physischen Stärke der Shaolins und Yogis verbirgt sich eine noch mächtigere Kraft: ihr Geist und ihr Mindset. In diesem Artikel werden wir genauer darauf eingehen, wie der Geist und das Mindset der Shaolins und Yogis eine zentrale Rolle in ihrer Stärke und ihrem Erfolg spielen.

1. Geist über Materie:

Die Philosophie der Shaolins und Yogis basiert auf der Vorstellung, dass der Geist die Materie beherrscht. Diese Überzeugung spiegelt sich in ihren Psychologie, Philosophie, Trainingstechniken und Kampfkünsten wider. Die Shaolins und Yogis sind darauf trainiert, ihren Geist zu beherrschen und zu kontrollieren, was es ihnen ermöglicht, unglaubliche physische Leistungen zu erbringen, die für den Durchschnittsmenschen unmöglich erscheinen.

2. Die Kraft des Fokus:

Ein wesentlicher Bestandteil des Shaolins-Yogis-Mindsets ist der Fokus. Die Mönche lernen, ihre Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt zu lenken und Ablenkungen zu vermeiden. Dieser hohe Grad an Fokus ermöglicht es ihnen, in jedem Moment präsent zu sein und ihre Energie auf das zu lenken, was sie gerade tun. Dadurch erreichen sie nicht nur bessere Ergebnisse, sondern auch ein tieferes Verständnis für ihre Handlungen.

3. Die Kunst der Geduld:

Die Shaolins und Yogis verstehen, dass wahre Stärke Zeit braucht, um zu wachsen. Sie üben Geduld und Ausdauer in ihrem Training und sind bereit, sich Schritt für Schritt zu verbessern. Dieses Prinzip der Geduld und des stetigen Fortschritts erstreckt sich auf ihr gesamtes Leben, und sie erkennen, dass echte Veränderung Zeit und Hingabe erfordert. Der Pfad ist das Ziel.

4. Überwindung von Grenzen:

Ein wesentlicher Aspekt des Shaolins-Yogis-Mindsets und Psychologie ist die Überwindung von Grenzen, sei es physischer, mentaler oder emotionaler Natur. Die Mönche sind darauf trainiert, sich selbst zu fordern und sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen. Diese Einstellung ermöglicht es ihnen, ihre eigenen Grenzen zu überschreiten und in allen Bereichen ihres Lebens zu wachsen.

5. Balance und Harmonie:

Die Shaolins-Yogis-Philosophie betont die Bedeutung von Balance und Harmonie. Dies erstreckt sich auf alle Bereiche des Lebens, einschließlich der eigenen Gedanken und Emotionen. Die Fähigkeit, den Geist in Einklang zu bringen und innere Harmonie zu finden, ist ein Schlüsselmerkmal des Shaolins-Yogis-Mindsets.

6. Selbstreflexion und Meditation:

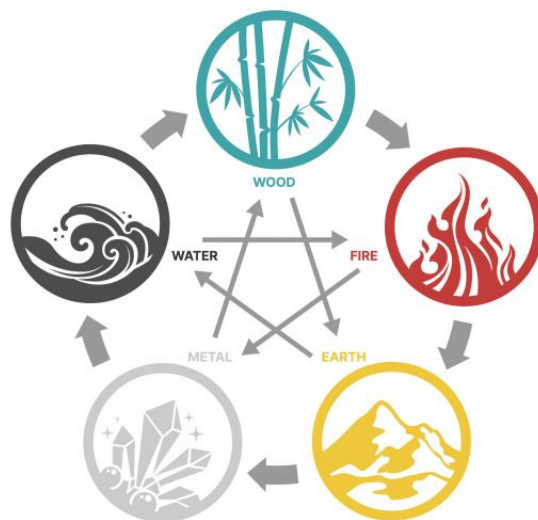
Die Shaolins und Yogis praktizieren regelmäßig Meditation und Selbstreflexion. Diese Praktiken helfen ihnen, Klarheit im Geist zu schaffen, ihre Gedanken zu beobachten und innere Erkenntnisse zu gewinnen. Durch die Selbstreflexion entwickeln sie ein tiefes Verständnis für sich selbst und die Welt um sie herum.

Fazit:

Die Stärke der Shaolins und Yogis und der Psychologie liegt nicht nur in ihren körperlichen Fähigkeiten, sondern vor allem in ihrem Geist und ihrem Mindset. Die Philosophie der Shaolins und Yogis betont die Kontrolle des Geistes, die Kraft des Fokus, Geduld, Überwindung von Grenzen, Balance und Harmonie sowie Selbstreflexion. Diese Prinzipien sind es, die die Shaolins und Yogis zu wahrhaft beeindruckenden Individuen machen, die nicht nur körperlich stark sind, sondern auch mental und spirituell. Das Shaolins-Yogis-Mindset bietet uns wertvolle Lektionen darüber, wie wir unsere eigenen Fähigkeiten und Potenziale entfalten können, indem wir unseren Geist trainieren und unser Mindset formen.

Öffne dich für mehr Flexibilität

Die Gedanken hier betonen die Bedeutung von Öffnung, Flexibilität und Veränderung, sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene.



Damit Austausch und Verbundenheit (Yoga) stattfinden können, benötigen wir Offenheit und Vertrauen.

Alles, was in deinem Körper feststeckt und verhärtet ist, erfordert Öffnung. Wenn es so weit ist, kann es schmerzhaft werden. Dehnen ist das Mittel dafür. Es dient dazu, körperliche und mentale Blockaden zu lösen. Dein Geist, Körper, Brustkorb und Gelenke werden geöffnet und flexibel gemacht.

Wie weit können wir die Bandbreite der körperlichen und mentalen Flexibilität ausdehnen? Wie groß können wir die Bandbreite unserer Fähigkeiten, Talente, Gaben und Kreativität in uns machen?

Wie navigierst du gedanklich und geistig durch die Welt?

Dein Mindset, deine Gedanken und deine mentale Einstellung haben Auswirkungen auf deinen Körper, eine psychosomatische Erkenntnis.

Wenn wir den Körper als Tempel der Achtsamkeitsobjekte (Sinne) und Transzendenz nutzen, wirkt sich dies auf unser Mindset und unsere mentale Gesundheit aus.

Je länger wir in einem Lebensstil oder Lebensbereich verharren, desto mehr verhärten wir uns. Es wird natürlich schwieriger, daraus auszubrechen und flexibel und anpassungsfähig zu werden.

Wir können uns aufgrund von Schmerzen, Leiden, Stress, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheiten verschließen. Dies kann in jungen Jahren passieren, und wenn wir es nicht lösen, verhärtet es sich.

In späteren Jahren verhärten wir uns aufgrund unserer Erfahrungen aus der Vergangenheit. Wir sind konditioniert.

Die Energie (CHI) wandelt sich und führt auch zu Verhärtungen, und unser Geist ändert die Art und Weise, wie er damit umgeht.

Viele Menschen fühlen sich gut mit Kleidung, Essen, Wohnraum, einer schicken Uhr und Geld.

Was passiert, wenn jemand oder ein Ereignis das System stören will? Was ist, wenn du etwas ändern willst, das bereits läuft?

Es gibt Kräfte, die das einfach nicht wollen. Es läuft für sie gut, vielleicht aber nicht für dich.

Die Veränderung wird dich etwas kosten – deinen Standard und deine Komfortzone. Du musst entscheiden, ob du bereit bist, deine Komfortzone zu verlassen. Wenn du nicht daran gewöhnt bist, deine Komfortzone zu verlassen, wirst du auch keine Veränderung erleben.

Alle Ideen und Fantasien bleiben Ideen und Fantasie, wenn sie nicht umgesetzt werden. Keine Umsetzung, keine Entwicklung, keine Evolution, sondern Stagnation.

Finde die Balance zwischen äußerem Handeln und dem Pfad innerer Reflexion und Kontemplation.

Die Motivation der Kraft der Stille

Die Kraft der Stille: 5 Situationen, in denen sie zur Motivation beiträgt



Einleitung:

In einer lauten und hektischen Welt kann die Stille eine mächtige Quelle der Inspiration und Motivation sein. Stille ermöglicht es uns, uns zu sammeln, tief in uns selbst einzutauchen und eine innere Ruhe zu finden. In diesem Artikel werden wir uns mit fünf Situationen befassen, in denen die Stille eine entscheidende Rolle dabei spielt, Motivation zu schöpfen und eine tiefere Verbindung zu unseren Gefühlen und Gedanken herzustellen.

1. Stille gegen Zorn und Impulsivität:

Der erste Moment, in dem die Stille uns hilft, ist, wenn wir mit Zorn oder Wut konfrontiert sind. Diese Emotionen trüben oft unsere Urteilsfähigkeit und stören unseren inneren Frieden. Indem wir nicht impulsiv reagieren, sondern stattdessen in der Stille verweilen, haben wir die Möglichkeit, uns zu besinnen. In der Ruhe bereuen wir unsere Handlungen nicht und können uns bewusst für eine bessere Reaktion entscheiden.

2. Stille als Raum für Mitgefühl und Empathie:

Konflikte können unser Denken einengen und unser Bild vom Ganzen verschleiern. Stille ermöglicht es uns, während eines Konflikts innezuhalten und Raum für Mitgefühl und Empathie zu schaffen. Indem wir zuhören und in der Stille verweilen, öffnen wir uns für neue Perspektiven und können Konflikte auf eine Weise lösen, die die Beziehung und das Verständnis fördert.

3. Stille in Zeiten der Trauer:

Stille ist auch ein mächtiges Werkzeug, um mit Trauer umzugehen. Wenn wir in der Stille verweilen, können wir unsere Gefühle ehren und den Prozess der Verarbeitung beginnen. Anstatt den Schmerz zu unterdrücken, erlaubt uns die Stille, uns dem Gefühl hinzugeben und es durch Akzeptanz zu bewältigen.

4. Stille und Verbindung mit Weisheit und Intuition:

In Zeiten der Unsicherheit, des Zweifels und der Verwirrung können wir in der Stille unsere innere Weisheit und Intuition aktivieren. Durch das Eintauchen in die Stille können wir Klarheit und Führung finden, die uns auf unserem Weg leiten. Die Stille eröffnet den Raum, in dem wir unsere eigenen Antworten finden können.

5. Stille in Zeiten des Erfolgs:

Selbst in Momenten des Erfolgs ist die Stille von Bedeutung. Übermäßiger Stolz und Ego können zu Arroganz führen. Indem wir in der Stille verweilen, bleiben wir geerdet und in Demut. Diese Stille erinnert uns daran, dass es immer Raum zum Wachsen gibt, und motiviert uns, weiterhin nach Erfolg zu streben.

Schlussgedanken:

Die Stille ist eine kraftvolle Praxis, die uns in vielen Lebenssituationen unterstützen kann. Sie hilft uns dabei, Emotionen zu kontrollieren, Mitgefühl zu entwickeln, Trauer zu verarbeiten, Klarheit zu finden und demütig zu bleiben. Indem wir bewusst Momente der Stille in unseren Alltag integrieren, können wir eine tiefere Verbindung zu uns selbst aufbauen und unsere Motivation für persönliches Wachstum und Erfolg stärken.

Die Welt ist Klang = Nada Brahma

„Wenn du die Geheimnisse des Universums finden willst, denke in Begriffen wie Energie, Frequenz und Schwingung.“ Nikola Tesla über Ursache, Wirkung und Resonanz

„Die Medizin der Zukunft sind Frequenzen“ Albert Einstein



Wir möchten dir helfen in eine Trance oder Vertiefung zu gelangen indem wir die Aufmerksamkeit auf die Ganzheit der Geräusche richten, die immer zu hören sind und ewig um dich herum klingen. Innere Weisheit mag schon der Status deines körperlich verankerten Bewusstseins sein. Während du bist kannst du behutsam den Klängen der Natur um dich herum lauschen, wie einer Mischung aus beruhigenden und anregenden Klängen. Versuche nun diese in Balance zu bringen indem du deinen Geist bewegst zu dem was du zu manifestieren ersuchst. Stelle die deine angepeilte Stimmung oder Situation als eine spezifische und einzigartige Balance dieser beruhigenden und anregenden Klänge vor. Wie wir in der indischen Lehre des Nada Brahma lernen ist alles geschaffen aus Klang und um zu erreichen was du ersuchst musst du den richtigen und passenden Klang erzeugen, nicht nur aus dir selbst, sondern durchführen und leiten der Geräusche um dich herum hin zu der gewünschten Frequenz. Zum Manifestieren von Liebe z.B. kreiere ein fünfzig fünfzig Gleichgewicht der beruhigenden und anregenden Geräusche und setze dich selbst in die Mitte davon. Du kannst jede Art von Gefühl oder Situation allein durch das Führen und Kontrollieren der Klänge erreichen, die zum Einen aus dir selbst entstehen und zum Anderen dich stetig umgeben und um dich klingen. Versuche nun deine Aufmerksamkeit auf inneren Frieden zu richten. Gib 100% der beruhigenden Hälfte der Balance und fühle wie alles in dir und um dich herum dieser Meditation folgt. Versuche nun deine Aufmerksamkeit den anregenden Geräuschen zu geben und fühle wie alles beginnt sich zu bewegen und chaotischer wird. Stelle dir nur deine inneren Bedürfnisse und Wünsche der Kollektive vor und prüfe welche dieser du schon erreicht hast und welche davon du noch zu erreichen suchst. Versuche dir für all diese eine spezifische Klangbalance vorzustellen und gehe in deine Meditation all diese durch, einfach in dem du die Klänge in und außerhalb von dir kontrollierst. Wiederhole diese Übung so oft wie du willst bis du wahre Erleuchtung und Kontrolle über deine Gefühle erreicht hast. Danke an Viktor Pötter. KLANG → SCHWINGUNG → WIRKUNG → ENERGIE → FREQUENZEN 432HZ SOLFEGGIO → CHI Such in Youtube : Nada Brahma, 432hz Frequenzen, Solfeggio

Der Ursprung des Klangs, die Schwingungen in der Luft und die Energie, die unser Sein durchdringt – all dies verbindet sich in einem uralten Konzept, das die Naturheilkunde aus Indien seit Tausenden von Jahren lehrt. NADA, der Klang, Schwingung und Energie des CHI, trifft auf BRAHMA, den Namen unseres Planeten Erde. Diese tiefe Verbindung zwischen Klang, Energie und unserem Planeten führt zu faszinierenden Erkenntnissen, die weit über die Grenzen der traditionellen Medizin hinausgehen.



Die Vorstellung, dass die Erde selbst Energie ausstrahlt und alles um uns herum von Schwingungen erfüllt ist, ist keine bloße esoterische Theorie. Die Planckstudie von 2017 bestätigte die Grundsätze der Quantenphysik: Die Materie, die wir sehen, berühren und erleben, ist letztendlich „Gefrorene“ Energie. Diese revolutionäre Erkenntnis eröffnet uns ein neues Verständnis dafür, wie wir mit unserer Umwelt interagieren und wie alles in einem universellen Tanz von Schwingung und Energie miteinander verbunden ist.

Nikola Tesla, der Visionär und Erfinder, brachte es auf den Punkt: Um die tiefen Gesetze des Universums zu begreifen, sollten wir in Energie, Schwingung und Frequenzen denken. Dieser Gedanke mag zunächst komplex erscheinen, doch er birgt ein tiefes Geheimnis in sich – das Geheimnis, das auch von den Weisen und Forschern der Naturheilkunde erkannt wurde.

Das Streben nach einem dauerhaften meditativen Zustand, einer tiefen Verbindung zum universellen Fluss, kann durch Disziplin und die Analyse des Seins des Wortes erreicht werden. Es ist eine Reise, die uns einlädt, die Kraft des Klangs, der Schwingung und der Energie in unser Leben zu integrieren. Dabei geht es nicht nur um eine individuelle Transformation, sondern auch um die Evolution aller Lebewesen und der Natur selbst.

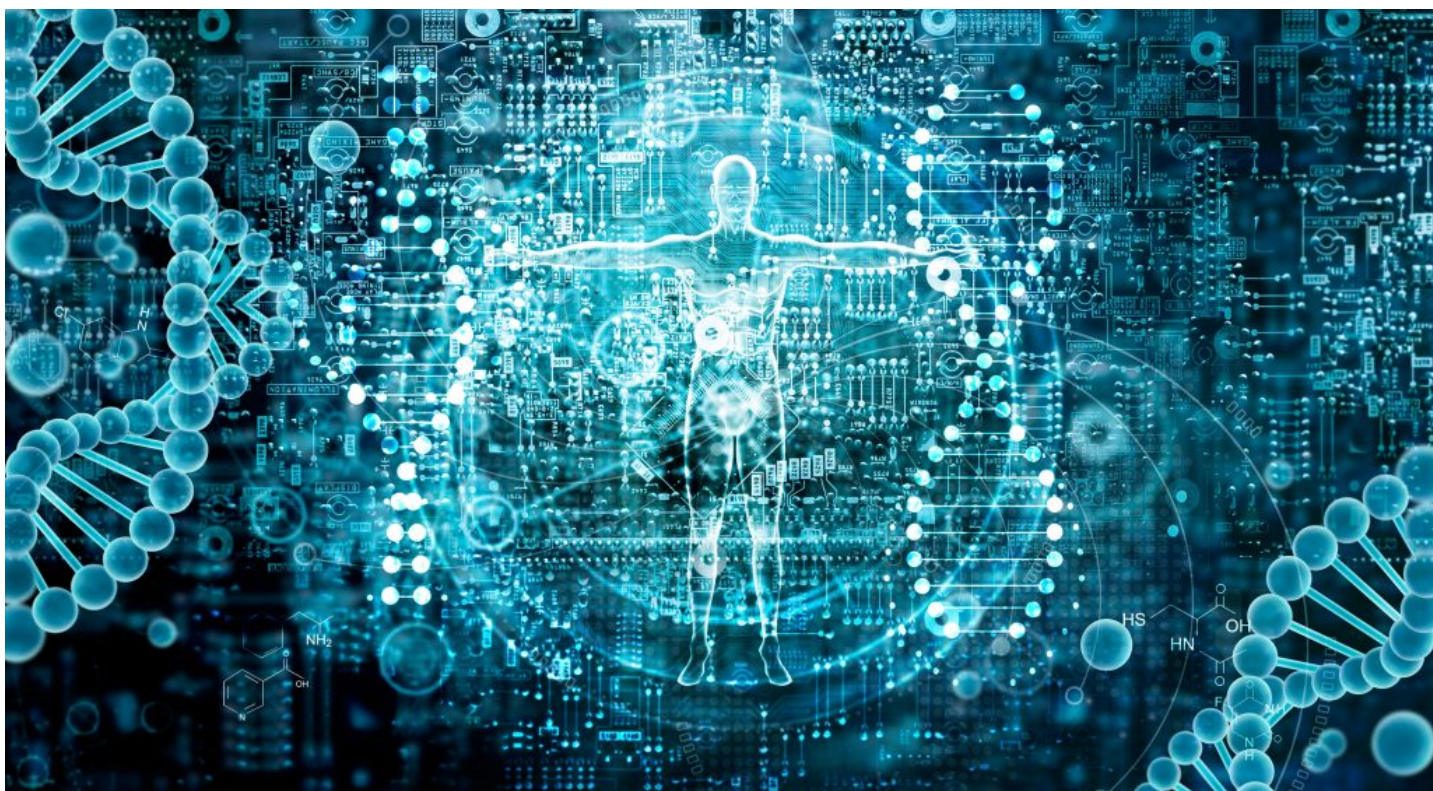
In der Wir-Perspektive leben wir in Ruhekraft und Hingabe. Diese Haltung, diese Verbundenheit mit dem universellen Rhythmus, kann uns zu einem tieferen Verständnis führen – nicht nur von uns selbst, sondern auch von unserer Beziehung zur Erde und zur gesamten Natur. NADA und BRAHMA verschmelzen zu einer Melodie des Seins, die uns einlädt, im Einklang mit der universellen Energie zu leben.

20

MEDitation,
Mentoren und
Lehren

Der Baum der Weisheit

Frau Montessori (Pädagogik), Yoga (Psychologie, Philosophie und Heilkunde), Shaolin (Mindset, Psychologie, Philosophie und Kampfkunst), Sokrates (Philosophie und Wissen nicht zu Wissen, Demut, Erdung), Hippokrates (Medizin), Hermes (Naturgesetz), Dr. Dr. Psy. Siddharta (Psychologie und Philosophie), Shi Heng Yi (Shaolin), Dr. Joe Dispenza (Neurowissenschaft), Dr. Dhalke (Psychologie, Yoga und Medizin), Eckart Tolle (Psychologie), Ur-Völker (die Kraft der Natur), Ägypter (Naturheilkunde), Dr. Villoldo (Schamane), Albert Einstein (Naturwissenschaft) und Tesla (Energie, Schwingung und Frequenzen Lehre) sind Teile eines Baumes.



Wir lösen die Täuschung der Matrix

Die Lehre ist wie ein großer, schöner und blühender Baum, der Wurzeln, einen Stamm, Zweige, Blätter, Blumen und Früchte hat. Alles ist in ihm tief, harmonisch und hat seine Funktion, Bestimmung und Ziel.

Wenn man das Verständnis über den Baum der Lehre bekommt, wird es einem nie einfallen, dass die Wurzeln den Blättern widersprechen oder dass der Stamm den Früchten widerspricht.

Die Einheit der Weisheit: Ein Baum mit vielfältigen Wurzeln und Blüten

In der weiten Landschaft des menschlichen Wissens und der Weisheit gibt es einen beeindruckenden Baum, der aus einer Vielzahl von Wurzeln, Stämmen, Zweigen und Blüten besteht. Dieser Baum symbolisiert die Zusammenführung von Ideen, Philosophien und Erkenntnissen aus verschiedenen Kulturen und Epochen. Von der bahnbrechenden Pädagogik Maria Montessoris bis zu den psychologischen Lehren der Shaolin-Mönche, von den antiken ägyptischen Weisheiten bis zu den modernen Einsichten von Dr. Joe Dispenza und Albert Einstein – jeder Teil dieses Baumes fügt sich harmonisch in das Geflecht der menschlichen Erkenntnis ein.

Die Wurzeln – Fundament der Weisheit

Die Wurzeln dieses Baumes reichen tief in die Erde der menschlichen Geschichte und Kultur. Sie umfassen die bahnbrechende Methode der Pädagogik von Maria Montessori, die das Lernen auf die natürlichen Neigungen und Entwicklungsphasen des Kindes ausrichtet. Ebenso sind die philosophischen Grundlagen des Yoga, der Shaolin-Tradition und die Erkenntnis von Hermes Trismegistus als festes Fundament zu betrachten. Die Wurzeln speisen den Stamm mit Nährstoffen und Energie, und sie repräsentieren die grundlegenden Prinzipien, auf denen der Baum der Weisheit wächst.

Der Stamm – Verbindung und Entwicklung

Der Stamm des Baumes repräsentiert die Verbindung zwischen den Wurzeln und den äußeren Teilen des Baumes. Hier finden wir die Weisheiten von Sokrates und Hippokrates, die auf die Bedeutung des Wissens und der Gesundheit für das Wohl des Einzelnen und der Gesellschaft hinweisen. Der Stamm bildet die Grundlage, auf der sich die verschiedenen Zweige und Blüten entwickeln. Er verbindet die zeitlosen Lehren der Vergangenheit mit den modernen Erkenntnissen der Gegenwart.

Die Zweige – Vielfalt der Perspektiven

Die Zweige des Baumes repräsentieren die Vielfalt der Perspektiven und Ansätze, die aus den Wurzeln und dem Stamm hervorgehen.

Hier finden wir die psychologischen Lehren von Dr. Dr. Prof. Siddharta und Shi Heng Yi, der den Pfad zum inneren Frieden lehren. Auch die modernen Einsichten von Dr. Joe Dispenza über die Kraft des Geistes und der Gedanken sind hier zu finden. Jeder Zweig verkörpert eine einzigartige Weisheit, die dem Ganzen eine tiefere Dimension verleiht.

Die Blüten – Höhepunkte der Erkenntnis

Die *Blüten* des Baumes sind die Höhepunkte der Erkenntnis, die aus den Zweigen hervorgehen. Hier finden wir die inspirierenden Gedanken von Eckart Tolle über die Bedeutung des gegenwärtigen Moments und der Achtsamkeit. Auch die tiefe Weisheit der Ur-Völker und Ägypter blüht hier auf. Die Blüten sind es, die den Baum mit Farbe und Duft erfüllen und die Welt mit neuen Perspektiven bereichern.

Die Früchte – Anwendungen im Leben

Die Früchte des Baumes sind die praktischen Anwendungen und Auswirkungen der erlangten Erkenntnisse. Albert Einstein und Nikola Tesla brachten uns durch ihre revolutionären wissenschaftlichen Entdeckungen neue Einsichten über das Universum. Dr. Villoldo verband alte schamanische Praktiken mit moderner Energiemedizin, um die Heilung auf tiefgreifende Weise zu fördern. Die Früchte dieses Baumes sind es, die unser Leben bereichern, indem sie uns Werkzeuge und Perspektiven bieten, um die Welt um uns herum besser zu verstehen und zu gestalten.

Insgesamt ist der Baum der Weisheit ein Symbol für die Einheit und Vielfalt des menschlichen Wissens. Jeder Teil dieses Baumes trägt dazu bei, die menschliche Erfahrung zu bereichern und die tiefen Fragen des Lebens zu erkunden. Wenn wir das Verständnis über den Baum der Lehre erlangen, erkennen wir, dass die Vielfalt der Wurzeln, der Stamm, die Zweige, die Blüten und die Früchte in harmonischer Einheit zusammenwirken, um uns zu einem tieferen Verständnis von uns selbst und der Welt um uns herum zu führen.

Neurowissenschaft, (MED)-izin und (MED)-itation

MEDITATION IST ÜBERALL



Die Vielfalt der Meditationen und Praktiken, die zur Förderung von Frieden (Ruhekraft) und Elan beitragen, ist vielfältig. Dazu gehören Musik hören, Kunst, Gespräche mit Freunden und Familie, Erziehung, Programmieren, Kochen, Pädagogik, Psychologie, Philosophie, Sport, Zeit in der Natur, Erholung, Massagen, geleitete Meditationen, Tai-Chi, Qi-Gong, Progressive Muskelentspannung, Erden, Schüttel-Yoga, Jnana-Yoga (Erkenntnis Reflexion und Praxis), das Rezitieren von positiven Affirmationen und Mantras sowie die Vipassana-Meditation (Atembeobachtung), Gebet und vieles mehr. Meditation kann auch in den harmonischen Frequenzen von 432 Hz Solfeggio durchgeführt werden.

Erlebe mit Uns die Meditation außerhalb der Meditation.

Sokrates, der als Lehrer und Mentor von FrontSideSolutions.de gilt, betont, dass die Weisheit durch das Erleben des Wissens entsteht. Jnana Yoga, die Philosophie der Erkenntnis aus Indien und Griechenland, wird hier in Synergie zwischen Ost und West in das Portal erlebt, um Gedanken aufzulösen.

Wir empfehlen für Anfänger geleitete Meditation. Wir wurden inspiriert von Ayya Khema und Veit Lindau. Die Qualität ist exzellent, bitte googeln. ALLE Meditationen helfen. Suche nach Solfeggio Musik oder Musik in der 432 Hz Frequenzen.

MEDITATION, NEUROWISSENSCHAFT, HIRNFORSCHUNG, EPIGENETIK UND MEDIZIN

Der Beginn der Weisheit liegt in der klaren Definition der Begriffe.

Genau, „MED“ steht für Mitte, daher ist Meditation die Wirkung der Mitte, ähnlich wie der Name MED-izin. Meditation ist die Medizin der Osten. Sowohl Medizin als auch Meditation haben ihr Fundament im Bewusstsein, wie es der Gründer der Medizin, Hippokrates, lehrte.

Albert Einstein, einer der größten Physiker und Denker aller Zeiten, brachte mit seiner Aussage über die Zukunft der Medizin und die Bedeutung von Frequenzen eine faszinierende Perspektive ein. Die Erkenntnisse der Neurowissenschaftler haben eine bemerkenswerte Verbindung zwischen den Lehren des Yoga über die Chakren als Energiezentren und dem neurologischen System hergestellt, wobei sie diese als Neurozentren bezeichnen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass Meditation einen spürbaren Einfluss auf das Gehirn hat, insbesondere durch die Aktivierung der Gamma-Wellen, die zu den höchsten Frequenzen zählen. Durch diese Aktivierung werden neue Hirnareale angesprochen, und es entstehen neue Synapsen, die einen evolutionären Prozess darstellen.

Die moderne Medizin und die Epigenetik, ein aufstrebender Bereich der Genetik, legen zunehmend Wert auf die Bedeutung von Meditation. Dieser uralte Praxis wird eine immer größere Bedeutung beigemessen, nicht nur aus spiritueller Sicht, sondern auch aus wissenschaftlicher und medizinischer Perspektive.

Die Auswirkungen von Meditation auf die menschliche Gesundheit sind beeindruckend. Studien haben gezeigt, dass regelmäßige Meditation Stress, Angstzustände und Depressionen deutlich reduzieren kann. Sie beeinflusst das autonome Nervensystem positiv und führt zu einem ausgeglicheneren und entspannteren Zustand. Zudem wird durch Meditation die Aufmerksamkeit, Konzentration und das Gedächtnis verbessert, und die kognitiven Fähigkeiten erfahren eine Steigerung.

Ein entscheidender Faktor für die transformative Wirkung der Meditation ist die Neuroplastizität. Diese beschreibt die Fähigkeit des Gehirns, sich neu zu organisieren und neue neuronale Verbindungen zu bilden. Durch regelmäßiges Meditieren kann die Dichte der grauen Substanz in Hirnregionen, die für Gedächtnis, Lernen und Selbstwahrnehmung verantwortlich sind, erhöht werden.

Darüber hinaus wird immer mehr erforscht, wie Meditation epigenetische Prozesse beeinflusst, das heißt, wie Gene aktiviert oder deaktiviert werden. Es wird vermutet, dass Meditation positive Auswirkungen auf die Genexpression haben kann, was sich wiederum in einem verbesserten Gesundheitszustand und einer erhöhten Stressresistenz zeigt.

Die Anerkennung und Akzeptanz von Meditation als wertvolles Instrument zur Förderung des allgemeinen Wohlbefindens hat zu ihrer Integration in verschiedene therapeutische Ansätze geführt. Achtsamkeitsbasierte Interventionen sind heute ein wesentlicher Bestandteil der Behandlung von psychischen Erkrankungen wie chronischen Schmerzen, Suchtproblematiken und posttraumatischen Belastungsstörungen.

Die Verschmelzung von jahrtausendealter Weisheit und moderner Wissenschaft hat den Weg geebnet, Meditation nicht nur als kraftvolle Selbstfürsorge, sondern auch als integralen Bestandteil medizinischer und psychologischer Therapien anzuerkennen. Die bewusste Nutzung von Meditation zur Förderung von geistiger und körperlicher Gesundheit kann zu einem ganzheitlichen und ausgewogenen Ansatz für das eigene Wohlbefinden führen – eine Vision, die in Albert Einsteins bahnbrechenden Aussagen über die Zukunft der Medizin ihren Ausdruck findet.

WIRKUNG DER MEDITATION

Meditation ist eine uralte Praxis, die darauf abzielt, den Geist zu beruhigen und die Leerheit als Essenz des Geistes zu erfahren. In dieser Leerheit nimmt die Form von Demut, Gleichmut, Frieden, Hingabe, Ruhe und innere Kraft. Es ist ein Zustand der geistigen Klarheit und Stille, der es uns ermöglicht, unsere Gedanken und Emotionen zu beruhigen und uns von Rastlosigkeit zu befreien.

Durch Meditation erweitern wir unser Bewusstsein und erleben eine tiefere Verbindung mit unserem inneren Selbst und der umgebenden Welt. Verbundenheit (Yoga). Es ist ein Prozess der Resonanz, bei dem wir uns auf eine subtilere Ebene des Seins begeben und die verborgenen Verbindungen zwischen allem erkennen.

Die Kontemplation ist eine wicht

ige Meditationsart, bei der wir uns eingehend mit bestimmten Themen befassen, Erkenntnis gewinnen (Jnana Yoga) und sie aus verschiedenen Blickwinkeln analysieren (nach Ursache, Wirkung und Resonanz) und reflektieren (Meditation). Dabei betrachten wir die Ursachen und Wirkungen von Gedanken, Emotionen, Verhaltensweisen und der Natur. Es ist eine Form der Bewusstseinsforschung, bei der wir tiefer in unser eigenes Wesen eintauchen und die Zusammenhänge zwischen unserem Geist, unserer Psyche, unserem Ego und der äußeren Welt verstehen.

Im Yoga-System des Westens wird die Meditation als ein Weg zur Selbstverwirklichung und Erweiterung des Bewusstseins betrachtet. Es hilft uns, unser volles Potenzial zu entdecken und unser inneres Selbst zu erkennen. Die Yoga-Philosophie lehrt uns, dass wir nicht nur physische Körper sind, sondern auch geistige und spirituelle Wesen, die in enger Verbindung mit der Natur und dem gesamten Universum stehen.

Indem wir uns der Meditation und Kontemplation widmen, lernen wir, uns von begrenzenden Denkmustern und Konditionierungen zu befreien. Wir entwickeln die Fähigkeit, klarer und objektiver zu denken, unsere Emotionen besser zu regulieren und uns in schwierigen Situationen gelassener zu verhalten.

Meditation ist ein kraftvolles Werkzeug, um unser inneres Gleichgewicht wiederherzustellen, Stress abzubauen, Kreativität zu fördern und die Verbindung zu unserem wahren Selbst zu vertiefen. Es ermöglicht uns, eine tiefere Bedeutung und Sinnhaftigkeit in unserem Leben zu entdecken und ein tieferes Verständnis für uns selbst und die Welt um uns herum zu entwickeln. Durch Meditation können wir in die Stille eintauchen und die Weisheit und Erkenntnisse empfangen, die in uns ruhen.

MEDITATION, FRONTSIDESOLUTIONS.DE, MINDSETEVOLUTIONS.DE ALS OBJEKT DER KONTEMPLATION

Das Portal hat das Fundament in Jnana Yoga als Praxis der Erkenntnis die Erfasst werden, in Reflexion verarbeitet werden und die Umsetzung in der Praxis (Weisheit) und das schenken der Ansichten und Perspektive (Vielfalt der Einheit) an der Mitmenschen in Dialoge der Harmonie als Mentore und Freunde.

Während wir uns in einem Zustand des Flusses und Flow der Ruhekraft und Hingabe befinden, kontemplieren wir gerade bei FrontSideSolutions die Entwicklung. In dieser Phase während wir schreiben erleben wir höchste meditative Zustände und empfinden tiefe Dankbarkeit für das Leben und die Gelegenheit, euch auf eurem Weg zur Heilkraft der Natur durch Psychologie und Philosophie begleiten zu können. Dabei entsteht ein Dominoeffekt, bei dem das kollektive Bewusstsein und die Verbundenheit aller Wesen spürbar werden. Sei Motiviert die Botschaft zu empfangen und zu leiten. Werde Botschaft er und Promoter.

Albert Einstein sagte einmal: „Wir leben als Teil des Universums, und die Illusion der Trennung ist eine optische Täuschung des Bewusstseins.“ Dieses Verständnis der Verbundenheit und Einheit prägt unsere Meditation und Kontemplation und eröffnet uns neue Dimensionen des Seins.

Meditation fördert nicht nur während der Praxis, sondern auch danach den Fokus und den Flow in unserem Leben. Im Yoga wird von Bhakti gesprochen, der Hingabe an alle Wesen und die Natur die wir sind. Durch diese Hingabe erreichen wir Transzendenz (überholen, überschatten, überwinden) und fühlen uns in der Meditation eins mit allen Wesen, denn Meditation ist ein kollektives Erlebnis, selbst wenn wir allein sind.

Hingabe. Wir geben uns hin. Wir transzendieren Stress, Gedanken, Ego, Leiden, Unzulänglichkeit, Unzufriedenheit und die Konditionierung von Glaubenssätze und Konzepte die nicht förderlich sind.

Die Erfahrung der Verbundenheit und die Erkenntnis, dass unser Bewusstsein kollektiv ist, inspiriert uns dazu, uns der Heilkraft der Natur und der Wahrheit unserer eigenen Seins zu öffnen. Es ist ein Prozess der Erkenntnis und inneren Transformation, der uns dazu befähigt, unser Leben mit mehr Achtsamkeit, Mitgefühl und Harmonie zu führen. Die Meditation eröffnet uns die Möglichkeit, das kollektive Bewusstsein zu spüren und unsere Verbindung zu allem, was existiert, zu erfahren.

NO-MIND

Die großen Meister der Meditation lehren die Kunst der Non-Identifikation und bezeichnen Meditation als No-Mind. Dabei beruhigt sich der Verstand und der Geist vollständig in der Energie des Herzens. Man wird eins mit allem und jedem, während der Körper als Tempel der Achtsamkeit dient. Während wir uns in der Meditation befinden, können wir uns als Meditierende wahrnehmen, jedoch nicht im Zustand des No-Mind.

Meditation ist eine Übung mit einem klaren Anfang und Ende, aber die positiven Auswirkungen können langfristig in unser Leben übergehen und uns auch danach begleiten. Die Praxis der Meditation ermöglicht es uns, ein tiefes Verständnis für uns selbst und die Welt um uns herum zu entwickeln. Indem wir uns von unseren Gedanken lösen und uns mit dem gegenwärtigen Moment verbinden, können wir eine innere Ruhe und Harmonie finden.

Die Erfahrung des No-Mind bedeutet, dass der Geist nicht an vergangene Erfahrungen oder zukünftige Erwartungen gebunden ist. Stattdessen konzentriert er sich auf das Hier und Jetzt und erfährt die Verbundenheit mit allem, was existiert. Dieses bewusste Loslassen von Identifikationen und Gedanken ermöglicht es uns, ein tieferes Verständnis unserer eigenen Natur zu erlangen und in einem Zustand der inneren Gelassenheit zu leben.

Die Praxis der Meditation ist ein wertvolles Werkzeug, um unser Bewusstsein zu erweitern und unser Leben mit mehr Achtsamkeit, Mitgefühl und Klarheit zu gestalten. Indem wir uns regelmäßig Zeit für die Meditation nehmen, können wir die positiven Effekte langfristig in unser Leben integrieren und eine tiefere Verbindung zu uns selbst und der Welt um uns herum erfahren.

OBJEKTE DER ACHTSAMKEIT

Die Praxis der Achtsamkeit beinhaltet eine Vielzahl von Objekten, auf die wir unsere Aufmerksamkeit lenken können, um eine tiefere Verbindung mit dem gegenwärtigen Moment zu erreichen. Eines der bekanntesten und häufigsten Objekte der Achtsamkeit ist der Atem, insbesondere in der Vipassana-Meditation. Durch die bewusste Beobachtung des Atems lernen wir, uns auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und den Geist von störenden Gedanken und Sorgen zu befreien.

Ein weiteres Objekt der Achtsamkeit kann die Wahrnehmung von Körperempfindungen sein, wie zum Beispiel das Gefühl von Wärme oder die Empfindungen in den verschiedenen Körperteilen. Indem wir uns bewusst auf die physischen Empfindungen im Körper konzentrieren, können wir uns von ablenkenden Gedanken lösen und eine tiefere Verbindung zu unserem Körper herstellen.

Darüber hinaus kann auch das Spüren der Erdung und Verbindung zur Erde als Objekt der Achtsamkeit dienen. Dies kann durch das bewusste Wahrnehmen des Körperkontakts mit dem Boden oder durch das Fühlen der Schwerkraft in unserem Körper geschehen. Diese Erdung ermöglicht es uns, uns im Hier und Jetzt zu verankern und das Gefühl von Stabilität und Sicherheit zu stärken.

Für die Vertiefung der Achtsamkeitspraxis können wir uns auf die Schwingungen und Energien in unserem Körper konzentrieren. Dies kann bedeuten, die subtilen Empfindungen und Bewegungen innerhalb des Körpers zu spüren und sich mit der inneren Energie in Verbindung zu setzen.

Die Vielfalt der Objekte der Achtsamkeit bietet uns die Möglichkeit, verschiedene Zugänge zur Praxis zu finden und sie an unsere individuellen Bedürfnisse anzupassen. Unabhängig davon, welches Objekt wir wählen, ist die Hauptidee, unsere Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu lenken und die Fähigkeit zu entwickeln, mit offener und nicht wertender Wahrnehmung im Hier und Jetzt zu verweilen. Die Praxis der Achtsamkeit ermöglicht es uns, uns von unproduktiven Gedankenmustern zu befreien und ein tieferes Verständnis für uns selbst und die Welt um uns herum zu entwickeln.

OBJEKTE DER KONTEMPLATION

Die Objekte der Kontemplation sind eine weitere wichtige Facette der Meditation und Achtsamkeitspraxis. In Modul 1 des Portals werden diese Objekte angesprochen und dienen als Fokus für die vertiefte Erforschung des eigenen Geistes und Bewusstseins.

Die Kontemplation bezieht sich auf die analytische Betrachtung bestimmter Themen oder Fragen, die uns dabei helfen, ein tieferes Verständnis von uns selbst, unserer Psyche und unserer Umwelt zu erlangen. Diese Objekte der Kontemplation können vielfältig sein und hängen oft von den individuellen Bedürfnissen und Zielen des Meditierenden ab.

Einige häufige Objekte der Kontemplation können sein:

1. Ursache und Wirkung: Wir erforschen die Ursachen und Konsequenzen unserer Gedanken, Gefühle und Handlungen, um ein tieferes Verständnis für unser Verhalten und unsere Reaktionen zu erlangen.
2. Natur des Geistes: Wir betrachten die Natur unseres Geistes, wie Gedanken und Emotionen entstehen und vergehen, um eine klare Sicht auf die Funktionsweise unseres Geistes zu entwickeln.
3. Ego und Identifikation: Wir untersuchen unsere Identifikation mit dem Ego und lernen, uns von konstruktiven und einschränkenden Selbstbildern zu befreien.
4. Natur der Realität: Wir erkunden die Natur der Realität und unseres Daseins, um eine tiefere Einsicht in das Wesen der Existenz zu gewinnen.
5. Mitgefühl und Mitfreude: Wir kultivieren Mitgefühl und Mitfreude für uns selbst und andere, um ein Gefühl der Verbundenheit und Liebe zu fördern.

Die Objekte der Kontemplation dienen als Werkzeuge, um unsere geistige Klarheit und Bewusstheit zu schärfen. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit diesen Themen können wir unser Wissen vertiefen und unser Bewusstsein erweitern. Die Kontemplation ermöglicht es uns, tiefer in die Essenz unseres Seins einzutauchen und unsere spirituelle Entwicklung zu fördern. Sie eröffnet uns neue Dimensionen der Selbsterkenntnis und Selbsttransformation, die uns auf dem Weg zu innerem Frieden, Gelassenheit und spirituellem Wachstum begleiten.

VISON DER MEDITATION FOLGEN

Eine Vision kann die Meditation auf vielfältige Weise fördern, da sie eine starke Motivation und Ausrichtung für die Praxis bieten kann. Hier sind einige Gründe, warum eine Vision die Meditation unterstützt:

1. Klarheit des Ziels: Eine Vision schafft Klarheit darüber, was wir in unserer Meditation erreichen wollen. Es kann uns ein klares Bild davon vermitteln, welche Ziele wir verfolgen, sei es innere Ruhe, geistige Klarheit, Mitgefühl oder spirituelles Wachstum. Diese Klarheit hilft uns, unsere Meditationspraxis fokussierter und zielgerichteter zu gestalten.
2. Motivation und Engagement: Eine Vision kann uns motivieren, regelmäßig zu meditieren und uns engagiert an unsere Praxis zu halten. Wenn wir ein klares Bild davon haben, welche positiven Veränderungen wir durch die Meditation in unserem Leben erreichen können, sind wir eher bereit, die Zeit und Mühe zu investieren, die für die regelmäßige Praxis erforderlich ist.
3. Sinnhaftigkeit und Sinnfindung: Eine Vision verleiht unserer Meditationspraxis einen tieferen Sinn und Zweck. Sie kann uns helfen, eine tiefere Verbindung zu uns selbst und unserer spirituellen Reise zu finden. Die Meditation wird dann nicht nur zu einer Technik, die wir ausüben, sondern zu einer bedeutsamen und erfüllenden Erfahrung, die uns auf unserem Lebensweg unterstützt.
4. Überwindung von Hindernissen: In der Meditationspraxis können Hindernisse auftreten, wie innere Unruhe, Ablenkungen oder Zweifel. Eine Vision kann uns dabei helfen, diese Hindernisse zu überwinden, da wir uns an unsere langfristigen Ziele erinnern und uns davon inspirieren lassen, weiterzumachen, auch wenn es schwierig wird.
5. Tieferes Eintauchen: Eine Vision kann uns dazu ermutigen, tiefer in die Meditation einzutauchen und die verschiedenen Aspekte der Praxis zu erforschen. Wenn wir ein klares Ziel vor Augen haben, sind wir eher bereit, verschiedene Techniken und Ansätze auszuprobieren, um unsere Vision zu verwirklichen.
6. Kontinuierliches Wachstum: Eine Vision kann uns dazu anspornen, in unserer Meditationspraxis kontinuierlich zu wachsen und uns weiterzuentwickeln. Wir können uns immer wieder fragen, ob unsere Praxis uns näher an unsere Vision heranführt und welche Schritte wir unternehmen können, um uns weiter zu verbessern.

Insgesamt kann eine Vision eine kraftvolle Unterstützung für unsere Meditationspraxis sein, da sie uns in eine positive und zielgerichtete Richtung lenkt. Sie gibt uns einen klaren Kompass, der uns durch unsere innere Reise führt und uns hilft, die vielen Vorteile und Potenziale der Meditation zu entdecken und zu entfalten.

MEDITATION UND KONTEMPLATION FÖRDERN TEAMGEIST, UNTERNEHMENSKULTUR DER ETHIK, ANSEHEN UND UMSATZ

Meditation kann auf der Arbeit eine Vielzahl von Vorteilen und positive Auswirkungen haben. Hier sind einige der wichtigsten Aspekte, wie Meditation die Arbeitsumgebung und die Leistung der Mitarbeiter verbessern kann:

1. Stressabbau:

Meditation ist eine bewährte Methode, um Stress zu reduzieren. Auf der Arbeit können Mitarbeiter oft einem hohen Maß an Druck und Belastung ausgesetzt sein. Durch regelmäßige Meditation können sie Stress abbauen, inneren Frieden finden und ihre Resilienz gegenüber Stressfaktoren stärken.

2. Verbesserte Konzentration und Fokus:

Die Praxis der Meditation fördert die Konzentrationsfähigkeit und den Fokus. Mitarbeiter, die regelmäßig meditieren, sind in der Lage, sich besser auf ihre Aufgaben zu konzentrieren, Ablenkungen zu minimieren und produktiver zu arbeiten.

3. Kreativität und Problemlösung:

Meditation kann die Kreativität und das innovative Denken fördern. Indem der Geist beruhigt wird und Raum für neue Ideen geschaffen wird, können Mitarbeiter kreativere Lösungen für Herausforderungen am Arbeitsplatz entwickeln.

4. Emotionale Intelligenz:

Meditation kann die emotionale Intelligenz fördern, was bedeutet, dass Mitarbeiter besser in der Lage sind, ihre eigenen Emotionen zu verstehen und mit den Emotionen anderer effektiv umzugehen. Dies trägt zu einer positiven Arbeitskultur und effektiveren zwischenmenschlichen Beziehungen bei.

5. Reduzierte Fehlerquote:

Durch die verbesserte Konzentration und Präsenz im Moment können Mitarbeiter ihre Aufgaben genauer ausführen und Fehler minimieren.

6. Burnout-Prävention:

Die Praxis der Meditation kann dazu beitragen, Burnout bei Mitarbeitern zu verhindern, indem sie ihnen Werkzeuge zur Stressbewältigung und Selbstfürsorge bietet.

7. Teamarbeit und Zusammenarbeit:

Meditation fördert Mitgefühl und Empathie. Dies kann die zwischenmenschlichen Beziehungen und die Zusammenarbeit in Teams verbessern, da Mitarbeiter offener und verständnisvoller miteinander kommunizieren.

8. Bessere Entscheidungsfindung:

Die Klärung des Geistes durch Meditation kann die Entscheidungsfindung verbessern, da Mitarbeiter in der Lage sind, rationaler und klarer zu denken.

9. Führungskompetenz:

Führungskräfte, die meditieren, können ihre Fähigkeit zur Selbstreflexion und zur empathischen Führung stärken, was zu einer positiven und inspirierenden Führungskultur führt.

10. Gesundheitsförderung:

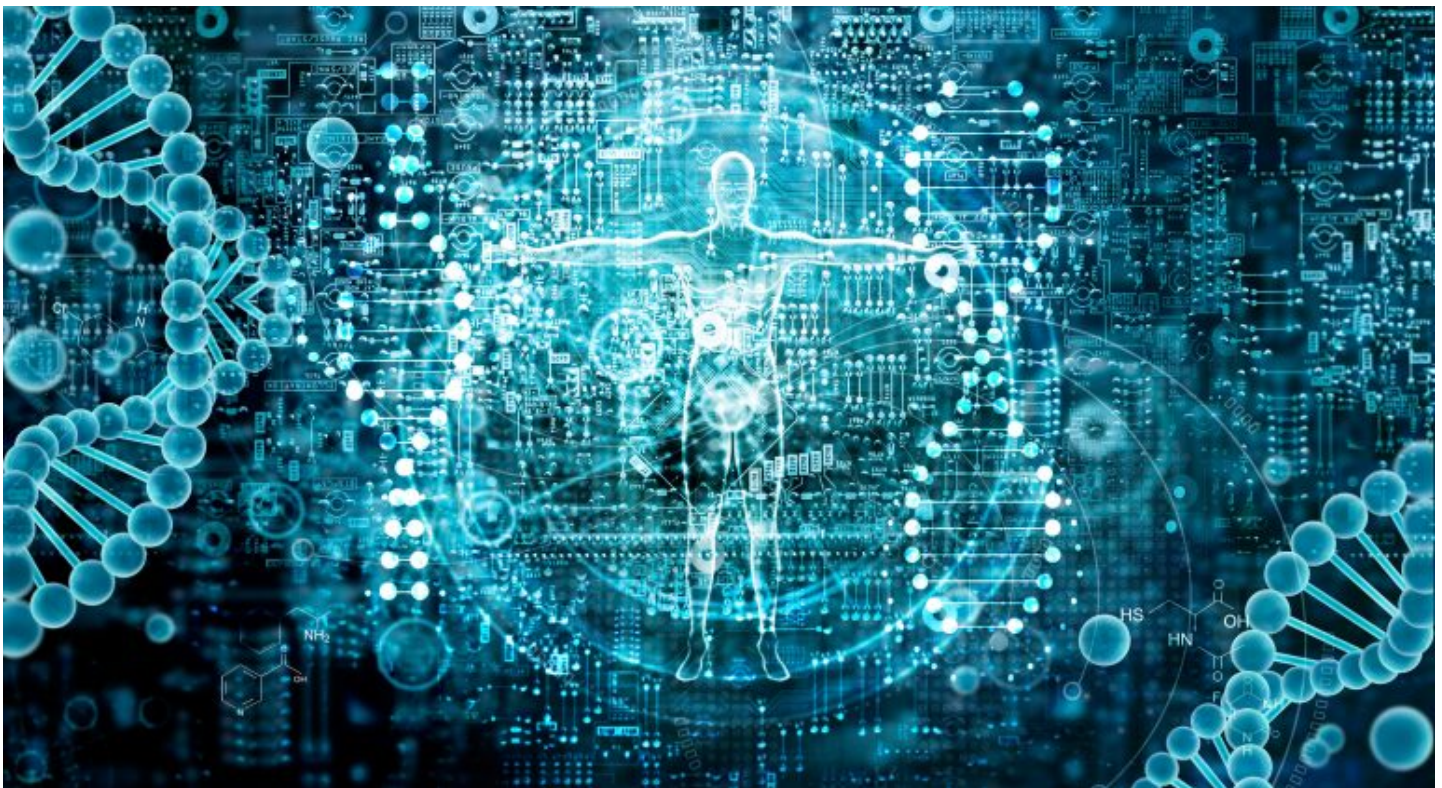
Meditation kann das allgemeine Wohlbefinden der Mitarbeiter steigern und dazu beitragen, körperliche Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen oder Muskelverspannungen zu reduzieren.

Insgesamt kann Meditation auf der Arbeit dazu beitragen, das Arbeitsklima zu verbessern, die Mitarbeiterzufriedenheit zu steigern und die Leistungsfähigkeit und Kreativität der Mitarbeiter zu fördern. Unternehmen, die Meditation als Teil ihrer Unternehmenskultur integrieren, können langfristig von den positiven Auswirkungen auf ihre Mitarbeiter und ihre Organisation profitieren.

Fazit: Meditation fördert Teamgeist, Ansehen, Skalierbarkeit und Umsatz. GARANTIERT

0 (Geist) und 1 (X,CHI) als Leerheit (0) ist Form (X,CHI)

Die Quantenphysiker haben erkannt, dass die Natur und ihre Gesetze binär zu entschlüsseln sind. Die 0 repräsentiert den Äther und die Leerheit, während die 1 die Schwingung als Wirkung und Energie der Quanten darstellt. Die Leerheit erzeugt Ruhekraft, und die Kraft ist die Schwingung also Energie der Quanten. Die Quantenphysik bestätigt die höchste Sutra der Yogis und der Shaolin sowie die Lehren des Os der Altägypter. Das Bewusstsein ist aktuell das Objekt der Studium der Quantenphysik. Die Neurowissenschaft fördert die Quantenphysik und hat bereits die Energie (CHI, Prana) der Wissenschaft aus Indien und China integriert und bestätigt. Siehe Joe Dispenza und Gerald Hüter. Die Quantenphysik kristallisiert die Philosophen von Heute und Morgen. Ganzheitlich. Holistisch. In Synergie mit Antike und Moderne ohne Begrenzung von Raum und Zeit. Symbiosen von Westen und Osten



Tesla sagte: Denk in Schwingung, Energie und Frequenz und du entdeckst das Universum.

Schwingung, Energie und Frequenzen sind Konzepte, die in vielen Psychologischen und philosophischen Lehren eine Rolle spielen. In diesem Artikel werden wir über die Bedeutung von 0 und 1 in Bezug auf Leerheit, Form und Energie sprechen und wie diese Konzepte in verschiedenen Kontexten interpretiert werden.

Die Bedeutung von 0 und 1

Die Zahlen 0 und 1 sind in der Mathematik die Grundlage der digitalen Welt. Sie repräsentieren zwei grundlegende Zustände: Null steht für Abwesenheit oder Leerheit, während Eins die Existenz oder Form darstellt. Diese dualistische Sichtweise kann jedoch auf verschiedene Weisen interpretiert werden, insbesondere im Kontext der Psychologie und Philosophie.

Leerheit ist Form und Form ist Leerheit der Shaolin und OX der Altägyptische Lehre.

Die Leerheit kann als die Essenz des Geistes betrachtet werden. Es ist der Zustand, in dem das Selbst, der Körper und alle äußeren Einflüsse in den Hintergrund treten, und nur das reine Bewusstsein oder die Energie übrig bleibt. Dieses Bewusstsein ist die Ruhekraft, die Kraft (CHI, Prana) die in der Stille und Leerheit liegt.

Der Pfad des Yoga, Shaolin, Meditation, Kontemplation, Tai-CHI, Qi-Gong ist der Geist in der Zustand der No-Mind zu begleiten und in Hier und Jetzt die Natur beobachten ohne zu denken. Es ist die Transzendenz (überwinden, überschreiten) von Materie, Gedanken, Stress, Unzufriedenheiten, Unzugänglichkeit und Leiden. Der Geist ruht vollkommen in der Leerheit als Essenz von Geist und Atom.

Die Form hingegen repräsentiert die Welt der Energie. Hier wird die Ruhekraft in vielfältigen Formen und Ausdrücken manifestiert. Dieses Zusammenspiel von Leerheit und Form ist entscheidend für das Verständnis der Welt um uns herum.

Die Energie, sei es als 1 oder X (CHI), wirkt in Form von Elan, Hingabe, Motivation, Liebe, Mitgefühl, Empathie, Entschlossenheit und Weisheit aus der Leerheit von Demut, Gleichmut und Ruhe.

Der Pfad der Shaolin und Yoga fördert in der Leerheit die Essenz des Geistes, um Konzepte, Konditionierung und Gedanken zu lösen und zu transzendieren (Überwinden, Überschatten Überschreiten). Dabei geht es um das Erwachen aus dem Ego und das Leben in der Perspektive der Wir-Verbundenheit. Menschen werden eingeladen und begleitet, in höhere Frequenzen von No-Mind und Non-Identifikation zu gelangen.

In den höheren Frequenzen des Flusses und Flows von Heilkraft, Lebenskraft, Vitalkraft und Liebeskraft (auch Hingabe) des CHI öffnen sich alle Neurozentren (Chakren), und die Energie wird in Chemie und Hormonen transformiert. Dopamin, Serotonin, Melatonin und DMT wirken, um dem Geist den Zustand der Glückseligkeit zu schenken. Die Energie der Natur (CHI) ist das Licht der Erleuchtung.

0 = Leerheit = Erwachen aus dem Ego durch die Erfahrung der Verbundenheit (Yoga) mit allen Wesen in der Natur als Sein.

1 = Energie = Licht = Erleuchtung = Fluss, Flow, Fülle in CHI.

Die Altägypter sprachen von OX.

O = Leerheit als Essenz des Geistes und des Atoms.

1 und X = Energie, Schwingung, Frequenzen, Wirkung, CHI, Quanten.

Das Transzendieren des Körpers

Eine wichtige Idee, die in vielen Lehren vorkommt, ist die Idee, den Körper zu transzendieren. Dies bedeutet, die Identifikation mit dem physischen Körper aufzugeben und sich auf die reine Energie oder das reine Bewusstsein zu konzentrieren. Wenn wir den Körper transzendieren, erfahren wir die Einheit mit allem, da wir erkennen, dass alles aus derselben Energie besteht.

Die Frequenz der Mantras

Das Rezitieren von Mantras, das als UNESCO-Kulturerbe gilt, arbeitet mit sehr hohen Frequenzen. Diese uralte Praxis ist tief in den spirituellen Traditionen verschiedener Kulturen verwurzelt und zielt darauf ab, eine harmonische Resonanz zwischen Körper, Geist und Seele zu schaffen.

Die Wirkung dieser Mantras erstreckt sich über das bloße Vokalisieren hinaus, da sie als kraftvolle Schwingungsmuster betrachtet werden. Diese Schwingungen durchdringen das feinstoffliche Gewebe des Bewusstseins und sollen eine Verbindung zu transzendentalen Ebenen herstellen.

In vielen Kulturen werden Mantras als kraftvolle Werkzeuge zur spirituellen Entwicklung betrachtet. Sie dienen nicht nur der inneren Reflexion, sondern sollen auch dazu beitragen, höhere Bewusstseinszustände zu erreichen. Das Zusammenspiel von Klang und Bedeutung in diesen Mantras wird als Weg betrachtet, um das individuelle Bewusstsein mit universellen Energien in Einklang zu bringen.

Das UNESCO-Kulturerbe-Status unterstreicht die kulturelle Bedeutung dieser Praxis und hebt hervor, dass das Rezitieren von Mantras nicht nur eine persönliche spirituelle Disziplin ist, sondern auch eine kollektive kulturelle Erfahrung, die über Generationen weitergegeben wurde.

Insgesamt wird das Rezitieren von Mantras als eine klangvolle Brücke zwischen Vergangenheit und Gegenwart betrachtet, die nicht nur die spirituelle Dimension bereichert, sondern auch das kulturelle Erbe lebendig hält.

Ommmmmm (So war, So ist, So sei)

Huuuuuuuuuuuu

Shantiiiiiiiiiiiiiiii (Ruhe für Geist, Herz und Körper)

Die Bedeutung von Hass, Gier und Verblendung

In vielen Lehren werden Hass, Gier und Verblendung als die Wurzeln des Leidens betrachtet. Hass steht für Ablehnung, Skepsis und Angst. Gier repräsentiert Verlangen, Anhaften und den Wunsch zu besitzen. Verblendung ist Unwissenheit, Illusion und Identifikation mit der äußeren Welt.

Diese drei Zustände sind eng miteinander verknüpft. Verblendung ist die Ursache, die Hass und Gier hervorbringt. Wenn wir die Illusionen der äußeren Welt durchschauen und uns von unserer Identifikation mit ihr lösen, können wir Hass und Gier überwinden.

Die Bedeutung von Liebe, Gebefreudigkeit und Weisheit

Liebe steht für Vertrauen, Empathie und Nächstenliebe. Gebefreudigkeit repräsentiert Empathie, Altruismus und Mitgefühl. Weisheit ist das erlebte Wissen aus der Praxis von Liebe und Gebefreudigkeit.

Die Weisen sind diejenigen, die diese Prinzipien in ihrem Leben praktizieren. Sie haben erkannt, dass die Transformation von Null (Leerheit) in Eins (Energie, Liebe) der Weg zur Auflösung von Identifikationen ist. Indem sie ihre negativen Zustände wie Hass und Gier in positive Zustände wie Liebe und Gebefreudigkeit transformieren, erfahren sie die Einheit des Seins.

Fazit

Die Konzepte von 0 und 1, Leerheit und Form, Hass und Liebe, sind in der Philosophie und Psychologie von großer Bedeutung. Sie repräsentieren die dualistische Natur der Welt und den Weg der Verbundenheit. Durch das Erkennen der Einheit von Leerheit und Form, das Überwinden von Hass und Gier und das Kultivieren von Liebe, Gebefreudigkeit und Weisheit können wir die wahre Natur unseres Seins erfahren und in Harmonie mit dem Universum leben.

Wir denken in Schwingung, Energie und Frequenzen.

0 und 1, OX und Nada Brahma

Nada ist Klang und Schwingung also Energie und Brahma ist die Welt also Natur und Materie

0 1 , OX ist Leerheit (Äther) und Form (Energie).

Yin und Yang

Die Leerheit als Essenz des Geistes nimmt die Form von Energie also 1. Ruhekraft. Kraft=Energie

OX aus Ägypten

O = Leerheit

X = Energie, CHI, Wirkung, Informationen

Wenn wir in 01 denken ist es immer noch in der Dualität. Die Leerheit ist Energie

Also 1

Wer der Körper 0 transzendent erfährt 1

Materie Identifikation= Hass, Gier und Verblendung = Dualität der Matrix

Hass= Ablehnung, Skepsis, Angst

Gier= Verlangen, Anhaften, Besitzen wollen

Verblendung= Unwissen, Illusion, Matrix, Faschismus, Identifikation, Geld

Ohne Verblendung (Ursache) keine Hass und Gier

CHI, ENERGIE, LIEBE , GEBEFREUDIGKEIT, WEISHEIT

Liebe= Vertrauen, Empathie, Nächstenliebe

Gebefreudigkeit = Empathie, Altruismus und Mitgefühl

Weisheit= erlebtes wissen von Liebe und Gebefreudigkeit

Weise ist wer Praktiziert.

TRANSFORMATION: Minus in Plus

Hass in Liebe

Gier in Gebefreudigkeit

Verblendung in Weisheit

Alles ist in Fluss.

Die Verbindung zwischen den Konzepten von Leerheit (0) und Form (1) in der Quantenphysik, der altägyptischen Vorstellung von Ox, dem Verständnis der Shaolin und den Yogis ist faszinierend und zeigt, wie universell und tiefgreifend diese Ideen sind. In der Quantenphysik wird erkannt, dass die Natur auf subatomarer Ebene aus 0 und 1 besteht. Quanten sind die Bausteine der Materie und bestehen aus einer Kombination von Teilchen und Wellen, was eine Art Dualität von Leerheit und Form darstellt. Auf quantenphysikalischer Ebene sind die Konzepte von Ruhekraft (Leerheit) und Energie (Form) ebenfalls präsent. Die altägyptische Vorstellung von Ox könnte in gewisser Weise auf ähnliche Prinzipien hinweisen. Die Vorstellung von Ox als eine Art universeller Äther oder Substanz, die die Welt durchdringt, erinnert an die Idee von Leerheit und Form, wobei Ox die Formen der Welt durchdringt und belebt. Die Shaolin-Philosophie betrachtet Leerheit als Form und umgekehrt. Dies bedeutet, dass Leerheit und Form untrennbar miteinander verbunden sind und in einem ständigen Wechselspiel existieren. Dies ist vergleichbar mit der dualen Natur von Quanten, die sowohl Teilchen als auch Wellen sind. Die Yogis sprechen von Nada (Klang) und Brahma (Welt, Natur). Nada repräsentiert oft den Klang des Universums, der in allem existiert. Dieser Klang kann als die formlose Essenz des Seins betrachtet werden. Brahma hingegen repräsentiert die manifestierte Welt, die Form annimmt. Auch hier sehen wir eine Parallele zur Dualität von Leerheit (Nada) und Form (Brahma). All diese Konzepte betonen die tiefe Verbundenheit zwischen Leerheit und Form, zwischen Ruhekraft und Energie. Sie erinnern uns daran, dass die Welt um uns herum auf subatomarer Ebene und auf einer metaphysischen Ebene aus einer untrennbaren Einheit von Leerheit und Form besteht. Dieses Verständnis kann unser Bewusstsein erweitern und uns helfen, die tieferen Aspekte der Realität zu erforschen.



Der Pfad der Shaolins Psychologie und Mindset

ZEITALTER DER INFORMATION UND MATRIX



In Zeiten der Informationsüberflutung geraten wir oft in einen Strudel aus Schnelligkeit und Unklarheit. Die zahlreichen Informationen sind häufig nicht rein und beeinflussen uns negativ durch Meinungen, Argumente und endlose Diskussionen. Dabei verlieren wir unseren Fokus, und unser Geist und unsere Gefühle geraten in Disharmonie. Wir sind geprägt und angetrieben von Glaubenssätzen und Konditionierungen aus einer Art „Matrix“, die uns eigentlich nicht weiterbringt. Viele Menschen haben verlernt, längere Texte oder Bücher zu lesen, weil wir uns im Außen verlieren und eher die Menge als die Qualität der Botschaft wahrnehmen, die unsere Essenz widerspiegelt.

Wenn du endlich zur Ruhe kommen möchtest, ist es wichtig, den Pfad der Reflektion und Selbstreflektion zu beschreiten. Dieses Portal und die begleitende Unterstützung möchten dir dabei helfen, aus dem Hamsterrad des Stresses, Leidens, der Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheit auszusteigen. Wir möchten dich aus der „Matrix“ befreien. Wenn nicht jetzt, wann dann!? Wenn nicht wir, wer dann!? Es ist an der Zeit, den Weg der inneren Einkehr und der Selbstentdeckung zu gehen, um endlich die Ruhe und Klarheit zu finden, nach der du dich sehnst.

In unseren Dialogen teilen wir Ansichten aus der Psychologie und Philosophie sowohl aus der Antike als auch aus der Moderne. Wir streben nach Harmonie und suchen Bestätigung in der modernen Medizin, Neurowissenschaft und Gehirnforschung. Durch diese Kombination möchten wir ein ganzheitliches Verständnis von Heilung und persönlicher Entwicklung fördern. Wir betrachten sowohl die Weisheiten der Vergangenheit als auch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, um eine umfassende und effektive Begleitung für Menschen auf ihrem Weg zu bieten. Unsere Ziel ist es, Brücken zwischen verschiedenen Disziplinen zu schlagen und die Essenz des Wissens zu nutzen, um Menschen zu helfen, ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen.

ERKENNTNIS DER VIER EDLEN WAHRHEITEN

LEIDEN, STRESS, UNZULÄNGLICHKEIT UND UNZUFRIEDENHEIT

Das Konzept des Leidens, auch bekannt als „**Dukkha**“, ist ein zentraler Bestandteil der Shaolin Lehre. Dukkha bezieht sich nicht nur auf offensichtliches Leiden wie Schmerz und Trauer, sondern auch auf das grundlegende Gefühl der Unzufriedenheit, Unvollkommenheit und Unbeständigkeit, das in der menschlichen Existenz vorhanden ist.

Die Vier edlen Wahrheiten der Shaolins beschreiben das Konzept des Leidens und seinen Ursprung sowie den Pfad zur Beendigung des Leidens:

1. Die erste edle Wahrheit: Dukkha erkennen. Diese Wahrheit besagt, dass das Leben mit Leiden, Unzufriedenheit und Unzulänglichkeit durchzogen ist. Geburt, Alter, Krankheit, Tod, Trennung von dem, was man liebt, und das Zusammentreffen mit dem Unerwünschten sind Beispiele für die verschiedenen Formen des Leidens.

2. Die zweite edle Wahrheit: Die Entstehung des Leidens verstehen. Diese Wahrheit besagt, dass das Leiden aus der Anhaftung an Vergänglichkeit und das Festhalten an Begierden, Illusionen und Selbstbezogenheit entsteht. Die Unfähigkeit, die Realität so anzunehmen, wie sie ist, führt zu unnötigem Leiden.

3. Die dritte edle Wahrheit: Die Auflösung des Leidens realisieren. Diese Wahrheit zeigt auf, dass das Leiden überwunden werden kann, indem man die Ursachen des Leidens, nämlich die Anhaftungen und Begierden, erkennt und loslässt.

4. Die vierte edle Wahrheit: Der zu Auflösung des Leidens führende Pfad. Diese Wahrheit beschreibt den Achtfachen Pfad, der aus rechter Ansicht, rechter Absicht, rechter Sprache, rechtem Handeln, rechtem Lebensunterhalt, rechter Anstrengung, rechter Achtsamkeit und rechter Versenkung besteht. Durch die Entwicklung dieser Eigenschaften und Praktiken kann man den Weg zur Beendigung des Leidens einschlagen.

Der Achtfache Pfad ist ein Weg der Selbsterkenntnis, der Selbstdisziplin und der Schulung des Geistes, um eine tiefere Ebene des Verständnisses zu erreichen und die Anhaftungen und Begierden, die das Leiden verursachen, zu überwinden. Durch die Erkenntnis der Vier edlen Wahrheiten und die Anwendung des Achtfachen Pfades kann man einen Weg zur Befreiung von Leiden. Erwachen aus der Matrix.

DER ACHTFACHE PFAD

Der achtfache Pfad ist eine zentrale Lehre der Shaolins, die von Siddhartha Gautama, entwickelt wurde. Er bietet einen praktischen Weg, um das menschliche Leiden zu überwinden und zu innerem Frieden zu gelangen. Der achtfache Pfad wird auch als „Edler Achtfacher Pfad“ oder „Achtfacher Pfad zur Erlösung“ bezeichnet.

Der achtfache Pfad besteht aus acht miteinander verbundenen Aspekten, die in drei Kategorien unterteilt werden: Weisheit, Ethik und Meditation. Diese Aspekte sollen von einem Shaolin in seinem täglichen Leben praktiziert und entwickelt werden, um das Leiden zu mindern und eine klare und liebevolle Lebensweise zu fördern. Die acht Teile des achtfachen Pfades sind:

1. Rechte Sicht (Pali: Samma Ditthi):

Es geht darum, die Realität und das Leben richtig zu verstehen, insbesondere die Vier Edlen Wahrheiten: das Leiden, die Ursache des Leidens, die Möglichkeit, das Leiden zu überwinden und den Weg, der aus dem Leiden führt. Es bedeutet, die Welt nicht durch verzerrte Ansichten oder Illusionen zu betrachten, sondern die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind.

2. Rechtes Denken (Pali: Samma Sankappa):

Dieser Aspekt bezieht sich auf die Entwicklung einer ethischen und klaren Denkweise. Es geht darum, negative Gedanken wie Gier, Hass und Unwissenheit zu überwinden und stattdessen Mitgefühl, Güte und Weisheit zu kultivieren. Rechtes Denken ermöglicht es, die Geisteshaltung zu entwickeln, die im Einklang mit der Wahrheit und dem Wohl aller Lebewesen steht.

3. Rechtes Sprechen (Pali: Samma Vaca):

Es fordert auf, ehrlich, freundlich, respektvoll und hilfreich zu kommunizieren. Es bedeutet, sich von Lügen, übler Nachrede, harscher Sprache und unbedachten Worten zurückzuhalten. Durch rechtes Sprechen fördert man Harmonie und Verständnis in zwischenmenschlichen Beziehungen.

4. Rechtes Handeln (Pali: Samma Kammanta):

Dieser Aspekt bezieht sich auf ethisches Handeln und verantwortungsbewusstes Verhalten. Es bedeutet, sich von schädlichen Taten wie Gewalt, Diebstahl oder unverantwortlichem Umgang mit anderen Lebewesen fernzuhalten. Stattdessen soll man Mitgefühl und Güte in seinen Handlungen zeigen.

5. Rechter Lebensunterhalt (Pali: Samma Ajiva):

Es geht darum, seinen Lebensunterhalt auf ehrliche und ethische Weise zu verdienen, ohne anderen Lebewesen Schaden zuzufügen. Dies schließt Berufe aus, die mit Gewalt, Betrug oder Ausbeutung verbunden sind. Stattdessen sollte man eine Arbeit wählen, die dem Wohl anderer dient und die eigene spirituelle Entwicklung unterstützt.

6. Rechte Anstrengung (Pali: Samma Vayama):

Dieser Aspekt bezieht sich auf die Anstrengung, negative mentale Zustände zu überwinden und positive Qualitäten zu entwickeln. Es bedeutet, sich aktiv darum zu bemühen, unheilsame Gedanken und Verhaltensweisen zu reduzieren und stattdessen liebevolle Güte, Mitgefühl und Weisheit zu kultivieren.

7. Rechte Achtsamkeit (Pali: Samma Sati):

Es geht darum, sich bewusst und achtsam in jedem Moment zu sein. Die Achtsamkeit umfasst das Beobachten der eigenen Gedanken, Emotionen, körperlichen Empfindungen und äußeren Umstände, ohne ihnen impulsiv zu folgen. Durch rechte Achtsamkeit entwickelt man ein tiefes Verständnis des eigenen Geistes und kann schädliche Muster erkennen und überwinden.

8. Rechte Konzentration (Pali: Samma Samadhi):

Dieser Aspekt bezieht sich auf die Entwicklung von Geistesruhe und Konzentration. Durch Meditation und geistige Schulung kann man den Geist beruhigen, Klarheit erlangen und tiefe Einsicht in die Natur der Realität gewinnen. Rechte Konzentration führt zu innerem Frieden und spiritueller Erkenntnis.

Der achtfache Pfad ist ein ganzheitlicher Ansatz, der Weisheit, Ethik und Meditation miteinander verbindet, um das menschliche Leiden zu überwinden und ein erfülltes und sinnvolles Leben zu führen. Er ist eine praktische Anleitung für alle, die nach innerem Frieden und spiritueller Entwicklung suchen, unabhängig von ihrer religiösen Zugehörigkeit.

Hier die Erkenntnis und Praxis der Dhamma Lehre. Dhamma ist Natur. Dhamma ist Shaolins Lehre.

Dhamma ist Synonym für die Vielfalt der Natur um Stress, Leiden, Unzufriedenheit und Unzulänglichkeit zu transformieren.

Es Philosophie und Psychologie entwickelt von Gautama Siddhartha aus der Yoga Heilkunde System.

A .Bedachtsame Ein und Ausatmen.

B .Erkenntnis: JNANA YOGA

Das Leiden (Auch Unzufriedenheit und Unzulänglichkeit), die Entstehung des Leidens, Auflösung des Leidens, der zu Auflösung des Leidens führende Pfad.

C .Die Tugendsatzung:

Rechte Rede

Rechtes Handeln

Rechtes wandeln

Rechte Gesinnung

Rechte Mühe

D .Vier Pfeiler der Einsicht:

1. Der Körper wird analysiert. Der Körper ist da.
2. Der Körper wird besänftigt. Nach der Analyse wird jedes Teil sanft gemacht.
3. Gefühle Analyse: wie sie entstehen, bestehen und vergehen
4. Gemüt: Vergänglichkeit, Reizlosigkeit, Ausrodung und Entfremdung
5. Einigung: Energie also CHI als Heilkraft, Lebenskraft, Liebeskraft

E .Der achtfache Pfad ist eine zentrale Lehre der Shaolins und bietet eine Praxis, um Leiden, Stress, Unzufriedenheit und Unzulänglichkeit zu überwinden. Er besteht aus acht Teilen: rechte Sicht, rechtes Denken, rechtes Sprechen, rechtes Handeln, rechtes Lebensunterhalt, rechte Anstrengung, rechte Achtsamkeit und rechte Konzentration. Durch das Beherrzigen und Üben dieser Aspekte kann man einen Weg finden, um das Leiden zu mindern und inneren Frieden zu erlangen.

A. BEDACHTSAME EIN UND AUSATMEN

Bedachtes Ein- und Ausatmen bezieht sich auf eine Achtsamkeitspraxis, die sich auf die bewusste Beobachtung des Atems konzentriert. Es ist eine Form der Atemmeditation, die in vielen spirituellen Traditionen und Entspannungstechniken verwendet wird, einschließlich der Shaolins und der Achtsamkeitspraxis.

Bei dieser Übung richtet man seine gesamte Aufmerksamkeit auf den Atem und beobachtet ihn mit Achtsamkeit und Konzentration. Hier sind die grundlegenden Schritte, um eine bedachte Ein- und Ausatmung zu praktizieren:

1. Suche einen ruhigen Ort: Finde einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist und dich bequem hinsetzen oder hinlegen kannst.
2. Sitzposition: Setze dich bequem auf einen Stuhl oder den Boden, mit aufrechtem Rücken und entspannten Schultern.

3. Beginne mit dem Einatmen: Atme langsam und tief durch die Nase ein. Beobachte den Atem, wie er in deinen Körper strömt. Fokussiere dich vollständig auf das Gefühl des Einatmens.

4. Beobachte den Atem: Achte darauf, wie sich dein Bauch oder deine Brust während des Einatmens hebt und senkt. Spüre, wie die Luft deine Nasenlöcher passiert. Versuche, den Atemfluss ohne Urteil oder Bewertung zu beobachten.

5. Das Ausatmen: Atme langsam und bewusst durch den Mund aus. Beobachte den Atem, wie er deinen Körper verlässt. Konzentriere dich vollständig auf das Gefühl des Ausatmens.

6. Wiederhole den Vorgang: Setze diese Achtsamkeitsübung fort, indem du dich weiterhin auf den Atem konzentrierst, während du ein- und ausatmest. Wenn deine Gedanken abschweifen, bringe sanft deine Aufmerksamkeit zurück zum Atem.

Bedachtes Ein- und Ausatmen kann beruhigend und stressreduzierend sein. Es hilft, den Geist zu zentrieren, den gegenwärtigen Moment zu erfahren und das Bewusstsein für den eigenen Atem zu stärken. Diese einfache Achtsamkeitspraxis kann helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu verbessern. Es kann zu verschiedenen Zeiten und an verschiedenen Orten praktiziert werden und erfordert keine spezielle Ausrüstung.

C. DIE TUGENDSATZUNG

Rechte Rede

Rechtes Handeln

Rechtes wandeln

Rechte Gesinnung

Rechte Mühe

Die „Tugendensatzung“ oder auch „Tugendethik“

Die Tugendensatzung umfasst fünf ethische Grundprinzipien, die als „Pancha Sila“ bekannt sind und den Achtfachen Pfad ergänzen. Diese Prinzipien werden von Shaolins befolgt, um ein ethisches und moralisches Leben zu führen. Die fünf Prinzipien sind:

- 1. Rechte Rede:** Dies bedeutet, wahrhaftig und ehrlich zu sprechen, andere nicht zu verleumden oder zu diffamieren und keine Lügen zu verbreiten.
- 2. Rechtes Handeln:** Dies beinhaltet, nicht zu töten, nicht zu stehlen und sexuelle Handlungen auszuführen, die anderen Schaden zufügen könnten.
- 3. Rechtes Wandeln oder rechter Lebensunterhalt:** Dies bedeutet, einen Lebensunterhalt zu wählen, der ethisch unbedenklich ist und anderen nicht schadet. Es beinhaltet auch, keine unehrlichen oder unethischen Mittel zu verwenden, um materiellen Gewinn zu erzielen.
- 4. Rechte Gesinnung oder rechte Absicht:** Dies bezieht sich auf die Kultivierung von liebevoller Güte, Mitgefühl und Altruismus. Es bedeutet, positive Absichten zu hegen und nicht von Gier, Hass oder Unwissenheit getrieben zu sein.
- 5. Rechte Mühe:** Dies beinhaltet die Bemühung, unheilsame Gedanken, Worte und Handlungen zu überwinden und stattdessen positive Qualitäten zu entwickeln. Es ist ein kontinuierlicher Prozess der Selbstverbesserung und des persönlichen Wachstums.

Die Tugendensatzung spielt eine wichtige Rolle in der Praxis der Shaolins, da sie den Menschen dazu ermutigt, ein moralisches Leben zu führen, das frei von Schaden und Leid ist. Indem man diese Prinzipien befolgt, kann man das Wohlergehen anderer fördern und sich auf dem Weg zur spirituellen Entwicklung weiterentwickeln.

D. VIER PFEILE DER EINSICHT

Die „Vier Pfeiler der Einsicht“ sind ein Begriff aus der Lehre der Shaolins, der die vier grundlegenden Aspekte beschreibt, die in der Einsichtsmeditation (Vipassana-Meditation) untersucht werden. Diese Pfeiler helfen dabei, ein tiefes Verständnis der Realität und der eigenen Existenz zu entwickeln. Die ersten beiden Pfeiler sind:

1. Anicca (Vergänglichkeit): Dieser Pfeiler befasst sich mit der Erkenntnis, dass alles in der Welt einem ständigen Wandel unterliegt. Nichts bleibt dauerhaft oder unveränderlich, sei es der Körper, die Gedanken oder die Umstände des Lebens. Das Erkennen der Vergänglichkeit hilft dabei, sich von Anhaftungen zu lösen und sich mit der Natur der Veränderung zu versöhnen.

2. Dukkha (Leiden): Dukkha beschreibt das grundlegende Gefühl von Stress, Unzufriedenheit, Unzulänglichkeit und Leiden, das in der menschlichen Existenz vorhanden ist. Es bedeutet nicht nur offensichtliches körperliches oder emotionales Leiden, sondern auch die grundsätzliche Unzufriedenheit, die mit dem Streben nach Vergänglichem verbunden ist. Das Erkennen des Leidens ermöglicht es, die tiefere Natur der menschlichen Erfahrung zu verstehen und die Ursachen des Leidens zu überwinden.

Die anderen beiden Pfeiler der Einsicht sind:

3. Anatta (Nicht-Selbst): Dieser Pfeiler beschäftigt sich mit der Erkenntnis, dass es keinen dauerhaften und unveränderlichen Selbstkern gibt. Alles, was wir als „Ich“ oder „Selbst“ wahrnehmen, ist eine vorübergehende Zusammenkunft von Körper, Geist und Bewusstsein. Das Erkennen der Nicht-Selbst-Natur hilft, die Illusion des Ego zu durchschauen und ein tieferes Verständnis der Interabhängigkeit aller Dinge zu entwickeln.

4. Nibbana (Nirvana): Nibbana ist der Zustand der Befreiung von den Fesseln des Leidens, den man durch die Erkenntnis der drei vorherigen Pfeiler erreichen kann. Es ist ein Zustand vollkommener Freiheit, Gelassenheit und Erleuchtung.

Die Vier Pfeiler der Einsicht sind grundlegende Aspekte der Shaolin Philosophie und Praxis und spielen eine wichtige Rolle in der Entwicklung eines tiefen Verständnisses der Wirklichkeit und der Erreichung spiritueller Befreiung.

Meditationsphasen und Kontemplation

1. Der Körper wird analysiert. Der Körper ist da.
2. Der Körper wird besänftigt. Nach der Analyse wird jedes Teil sanft gemacht.
3. Gefühle Analyse: wie sie entstehen, bestehen und vergehen
4. Gemüt: Vergänglichkeit, Reizlosigkeit, Ausrodung und Entfremdung
5. Einigung: Energie also CHI als Heilkraft, Lebenskraft, Liebeskraft

Die genannten Punkte sind Elemente einer meditativen Praxis, die sich mit der Analyse und Erkenntnis des Körpers, der Gefühle, des Geistes und der Einigung auf die Lebenskraft (Chi) befasst. Diese Praktiken finden in verschiedenen Traditionen Anwendung, darunter im Shaolin und anderen Formen der Meditation und Energiearbeit.

Hier ist eine allgemeine Erläuterung dieser Punkte:

1. Analyse des Körpers:

Dies bezieht sich auf eine meditative Untersuchung und Beobachtung des Körpers, um ein tiefes Verständnis seiner physischen Beschaffenheit und der Vergänglichkeit des Körpers zu erlangen. Es kann auch eine Reflexion über die Natur des Körpers und seiner Verbindung mit dem Geist beinhalten.

2. Besänftigung des Körpers:

Nach der Analyse des Körpers kann es in der Praxis wichtig sein, den Körper zu beruhigen und zu entspannen. Dies kann dazu beitragen, körperliche Verspannungen und Unruhe zu lösen und eine innere Ruhe zu fördern.

3. Analyse der Gefühle:

Diese Praxis beinhaltet die Beobachtung und Untersuchung der aufsteigenden und vergehenden Gefühle im Geist. Ziel ist es, die Natur von Gefühlen zu verstehen und einen nicht-anhaftenden, achtsamen Umgang mit ihnen zu entwickeln.

4. Gemüt:

Dies könnte sich auf die geistige Haltung oder das Gemüt beziehen, das während der Praxis kultiviert wird. Die Erkenntnis der Vergänglichkeit (Anicca), der Reizlosigkeit oder Leidlosigkeit (Dukkha) und der Ausrodung oder Befreiung (Nirvana) können eine zentrale Rolle spielen, um eine transformierende Geisteshaltung zu entwickeln.

5. Einigung auf Energie (Chi):

Hier bezieht sich der Fokus auf die Anerkennung und Nutzung der Lebenskraft (Chi), die in der traditionellen chinesischen Medizin und Daoismus eine bedeutende Rolle spielt. Diese Energie kann als Heilkraft, Lebenskraft oder Liebeskraft betrachtet werden und wird oft in meditativen oder energetischen Praktiken kultiviert.

Es ist wichtig anzumerken, dass die genannten Punkte in verschiedenen Kontexten und Lehren unterschiedliche Bedeutungen und Praktiken haben können. Diese Art von Praktiken erfordert oft eine Anleitung durch qualifizierte Lehrer oder Meister, um sie sicher und effektiv auszuführen. Wenn du dich für diese Themen interessierst, könnte es hilfreich sein, weitere Informationen von seriösen Quellen oder Lehrern einzuholen.

Bist du erfüllt und glücklich glücklich glücklich?

Macht dich das Konsumieren wirklich glücklich? Wie lange dauert die Glückseligkeit nach dem Kauf an? Wer inspiriert dich immer mehr zu kaufen?

Vor was hast du Angst?

Kannst du die Krankheit überwinden?

Bist du oft gestresst und in Rastlosigkeit?

Verlierst du die Konzentration?

Bist du in Flow der Harmonie oder in Stress?

Lebst du in Fülle?

CHI (QI) und TCM System

CHI (QI) oder Prana.

„Qi“ (ausgesprochen als „tschi“, CHI) ist ein zentrales Konzept in der chinesischen Kultur und Philosophie, insbesondere in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und im Daoismus. Es ist ein Begriff, der oft als „Lebensenergie“ oder „Vitalenergie“ übersetzt wird, aber seine Bedeutung geht weit darüber hinaus. Qi ist eine grundlegende Kraft, die alles im Universum durchdringt und miteinander verbindet.

Die Chakrenlehre, die als Neurozentren des CHI (Lebensenergie) gelten, sind von der Neurowissenschaft bestätigt.

Hier sind einige Schlüsselaspekte der Bedeutung von Qi:

1. Energie und Vitalität:

Qi wird oft als Energiequelle betrachtet, die Leben ermöglicht. Es ist die treibende Kraft hinter den biologischen Prozessen im Körper und wird als die Essenz angesehen, die den Organismus am Leben hält.

2. Lebenskraft:

In der TCM wird Qi als Lebenskraft betrachtet, die in einem ständigen Fluss durch den Körper zirkuliert. Ein gesunder Fluss von Qi wird mit guter Gesundheit und Vitalität in Verbindung gebracht, während Blockaden oder Stagnation von Qi zu Krankheiten führen können.

3. Yin und Yang:

Qi wird oft in Bezug auf das Konzept von Yin und Yang betrachtet, das die Dualität und das Gleichgewicht von Gegensätzen im Universum beschreibt. Qi wird als die energetische Manifestation von Yin (ruhig, passiv) und Yang (aktiv, dynamisch) angesehen und ist eng mit dem Gleichgewicht dieser Kräfte verbunden.

4. Emotionale und mentale Gesundheit:

In der TCM wird angenommen, dass Emotionen und mentale Zustände einen direkten Einfluss auf den Fluss von Qi haben. Ungesunde Emotionen können den Qi-Fluss blockieren oder stören, während positive Emotionen das Qi stärken können.

5. Umwelt und Natur:

Qi ist nicht auf den menschlichen Körper beschränkt, sondern durchdringt alles im Universum. Es ist in der Luft, in der Nahrung, in der Natur und in allen Lebewesen präsent. Die chinesische Medizin betont die Bedeutung des harmonischen Einklangs zwischen dem individuellen Qi und dem umgebenden Qi der Natur.

6. Meridiane und Akupunkturpunkte:

In der TCM sind die Meridiane (Energiebahnen) und Akupunkturpunkte auf dem Körper Wege, durch die das Qi fließt. Durch die Stimulation dieser Punkte mit Nadeln (Akupunktur) oder Druck (Akupressur) kann der Fluss von Qi reguliert und Ungleichgewichte ausgeglichen werden.

Es ist wichtig zu verstehen, dass Qi ein tief verwurzelt philosophisches und metaphysisches Konzept ist, das sich schwer in westlichen wissenschaftlichen Begriffen fassen lässt. Es ist eine kulturelle Idee, die die Verbindung von Körper, Geist und Umwelt betont und in der TCM und im Daoismus eine zentrale Rolle spielt. Qi zu verstehen erfordert oft ein Eintauchen in die philosophischen Grundlagen der chinesischen Kultur und ihre Ansichten über die Natur des Universums und des Lebens.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist ein ganzheitliches medizinisches System, das in China seit Tausenden von Jahren praktiziert wird. Es basiert auf einer tiefen Verbindung zwischen Körper, Geist und Umwelt und betrachtet die Gesundheit als ein Gleichgewicht zwischen diesen Elementen. Die TCM hat sich im Laufe der Jahrhunderte entwickelt und ist heute weltweit anerkannt.

TCM UND CHI

Die TCM (Traditional China Medicine) umfasst eine Vielzahl von Praktiken und Ansätzen, die darauf abzielen, die Gesundheit zu fördern, Krankheiten zu behandeln und das Wohlbefinden zu steigern. Hier sind einige Hauptkomponenten der TCM:

1. Akupunktur:

Ein zentrales Merkmal der TCM ist die Verwendung von feinen Nadeln, die in spezifische Punkte auf der Haut eingeführt werden, um den Fluss von Qi (Lebensenergie) im Körper zu regulieren. Es wird angenommen, dass Störungen im Qi-Fluss zu Krankheiten führen können, und die Akupunktur zielt darauf ab, diese Disharmonien auszugleichen.

2. Kräutermedizin:

Die TCM nutzt eine breite Palette von pflanzlichen Arzneimitteln, um verschiedene Krankheiten zu behandeln. Die Kombination von Kräutern wird oft individuell auf den Patienten abgestimmt, basierend auf seinem spezifischen Gesundheitszustand und seinen Bedürfnissen.

3. Ernährung:

Die TCM betont die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die Gesundheit. Bestimmte Lebensmittel werden als energetisch heiß oder kalt, trocken oder feucht eingestuft und können je nach individuellem Zustand empfohlen oder vermieden werden.

4. Tuina-Massage:

Diese traditionelle chinesische Massage verwendet Druck- und Streichtechniken, um den Energiefluss im Körper zu harmonisieren und Blockaden zu lösen. Sie wird häufig zur Linderung von Muskelverspannungen und zur Förderung der Entspannung eingesetzt.

5. Qigong und Tai Chi:

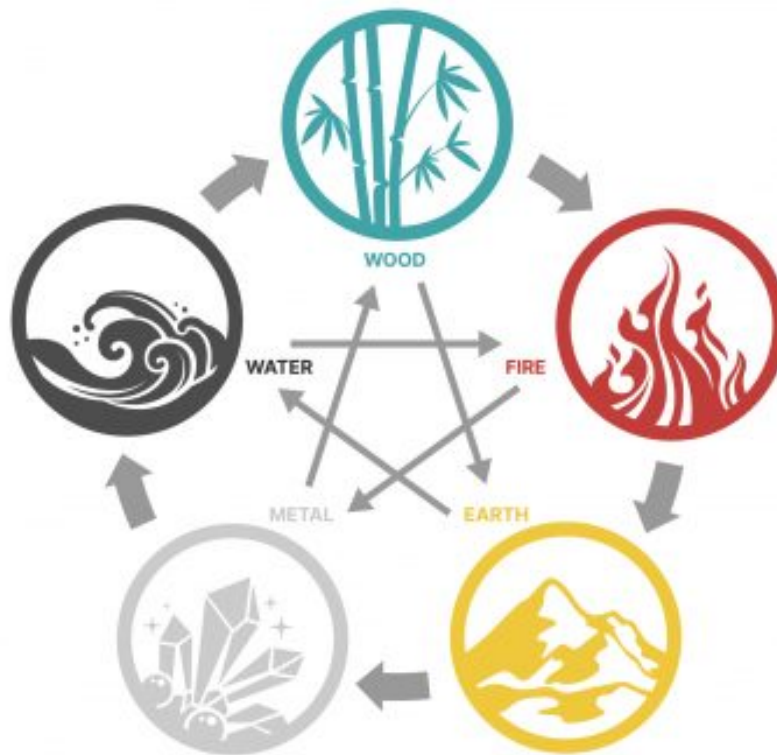
Diese Bewegungspraktiken kombinieren körperliche Bewegung, Atmung und Meditation, um den Fluss von Qi im Körper zu fördern. Sie werden oft zur Steigerung der Energie, zur Entspannung und zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit praktiziert.

6. Diagnosemethoden:

Die TCM verwendet verschiedene Diagnosemethoden, darunter die Beurteilung von Zunge, Puls und Gesicht sowie die Anamnese des Patienten. Diese Informationen werden genutzt, um ein umfassendes Bild von der Gesundheit des Einzelnen zu erhalten.

Die TCM betrachtet Krankheit als ein Ungleichgewicht im Körper und strebt danach, dieses Gleichgewicht durch verschiedene Behandlungen und Ansätze wiederherzustellen. Sie orientiert sich stark an den Prinzipien von Yin und Yang sowie den Fünf Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser), die die natürlichen Zyklen und Beziehungen im Universum repräsentieren.

Es ist wichtig zu betonen, dass die TCM als komplementäre Therapie betrachtet werden kann und nicht nur als Ersatz für konventionelle medizinische Behandlungen. Immer mehr Menschen nutzen jedoch die TCM als Ergänzung zur Schulmedizin, um ihre Gesundheit zu unterstützen und eine ganzheitliche Herangehensweise an Wohlbefinden zu fördern.



Yoga Pädagogik von Frau Montessori

Maria Montessori und ihre Pädagogik: Die Entfaltung des individuellen Potenzials

Yoga lehrt die Ich-Bezogenheit zu transformieren und wieder Kind zu werden. Frau Montessori lehrt es die Ich-Bezogenheit nicht entstehen zu lassen. Kooperation statt Konkurrenz. Frieden.

Maria Montessori (1870-1952) war eine herausragende Pädagogin, Ärztin und Theoretikerin, die die Bildungswelt mit ihrer innovativen Montessori-Pädagogik revolutionierte. Ihr Ansatz betonte die Bedeutung der individuellen Entfaltung von Kindern und legte den Grundstein für eine humanistische Bildungsphilosophie, die bis heute weltweit angewandt wird.

Die frühen Jahre und die medizinische Ausbildung

Maria Montessori wurde am 31. August 1870 in Chiaravalle, Italien, geboren. Schon früh zeigte sie ein außergewöhnliches Interesse an Naturwissenschaften. Trotz der starken Vorurteile gegenüber Frauen in der Wissenschaft ihrer Zeit verfolgte sie eine medizinische Laufbahn. 1896 schrieb sie sich an der Universität von Rom ein – ein bemerkenswerter Schritt für eine Frau in dieser Ära.

Der Weg zur Pädagogik

Während ihres Medizinstudiums arbeitete Montessori in einer psychiatrischen Klinik und interessierte sich zunehmend für die Erziehung geistig behinderter Kinder. Diese Erfahrung weckte ihr Interesse an der Bildung und den besonderen Bedürfnissen von Kindern. 1907 begann sie, Kinder in einem sozial benachteiligten Viertel Roms zu unterrichten, und entwickelte dabei ihre eigenen pädagogischen Methoden.

Die Montessori-Pädagogik

Das Herzstück der Montessori-Pädagogik ist der Glaube, dass jedes Kind ein angeborenes Potenzial zur Entfaltung hat. Montessori-Lehrer sehen sich nicht als Autoritäten, sondern als Begleiter auf dem Bildungsweg des Kindes. Der Unterricht findet in einer vorbereiteten Umgebung statt, in der die Kinder aus einer Vielzahl von Aktivitäten und Materialien wählen können. Diese Materialien sind speziell entwickelt, um das eigenständige Lernen zu fördern und abstrakte Konzepte greifbar zu machen.

Schlüsselprinzipien der Montessori-Pädagogik:

1. ***Die vorbereitete Umgebung:*** Die Klassenzimmer sind sorgfältig gestaltet und mit Materialien ausgestattet, die den natürlichen Lerntrieb der Kinder anregen.
2. ***Das selbstbestimmte Lernen:*** Die Schüler wählen ihre Aktivitäten selbst aus und arbeiten in ihrem eigenen Tempo. Dies fördert die Unabhängigkeit und Eigenverantwortung.
3. ***Das respektvolle Miteinander:*** In einer Montessori-Klasse wird gegenseitiger Respekt und soziale Verantwortung gelehrt und praktiziert. Konflikte werden als Chancen zur Lösung und zum Wachstum gesehen.

4. *Die individualisierte Förderung:* Montessori-Lehrer beobachten jedes Kind aufmerksam, um seine Interessen und Bedürfnisse zu verstehen und die Lernumgebung entsprechend anzupassen.

5. *Die Verbindung zur Natur:* Montessori-Bildung betont die Bedeutung der Natur und Umweltbildung. Die Kinder werden ermutigt, die natürliche Welt zu erkunden und zu schätzen.

Der weltweite Einfluss

Maria Montessori gründete das erste „Casa dei Bambini“ oder „Kinderhaus“ 1907 in Rom. Ihre Ideen gewannen schnell an Popularität und fanden weltweit Verbreitung. In den Jahren nach dem Zweiten Weltkrieg gründeten Montessori-Schulen in vielen Ländern, darunter die USA, Großbritannien und Indien.

Die Montessori-Bewegung heute

Heute gibt es Tausende von Montessori-Schulen auf der ganzen Welt, die Kinder von der Geburt bis zum Schulabschluss begleiten. Obwohl sich die Schulen in ihrer Ausgestaltung unterscheiden können, bleibt das grundlegende Prinzip der individuellen Entfaltung des Kindes erhalten. Die Montessori-Pädagogik hat auch Einfluss auf die öffentliche Bildungspolitik genommen und viele ihrer Ideen, wie die Betonung des selbstgesteuerten Lernens und der vorbereiteten Umgebung, wurden in traditionelle Bildungssysteme integriert.

Fazit

Die Montessori-Pädagogik ist ein bemerkenswerter Bildungsansatz, der das Potenzial jedes Kindes in den Mittelpunkt stellt. Maria Montessori, eine Pionierin in der Bild

21

(Das Herz des Portals)
Du verkörperst das
Gesetz (Ethik) der Yin
und Yang in der Natur.
Wer bist du?

„Die Deklaration Hier von Yin und Yang ist das Herz von MindsetEvolutions,
www.FrontSideSolutions.de und www.Aversente.com.



Menschen vergessen Immer mehr , Fragen zu stellen, und neigen dazu, in Gewohnheit schnell zu urteilen, ohne zu Analysieren und zu reflektieren. Sie haben oft „Wir Gefühle“, aber nur innerhalb festgelegter Gruppen, Kollektividentifikationen und „Schubladen.“

Sie Urteilen dann Uns aus der Perspektive der Dualität, mit „Schubladen“ und Identifikationen. Die Dualität kann nicht die „Drei-Dimensionalen“ Non- Identifikation der Shaolins-Yogis, des Chi und des „Yin und Yang Natur-Gesetz erfassen“. Wir dienen als Spiegel. Wenn sie Uns Hassen, dann Lieben sie Sich nicht. Wenn sie Uns Lieben dann erkennen Sie Uns in Sich. Wir als Natur und Sein.

YIN UND YANG IST DAS ANALYSE VERFAHREN DER INFORMATIONEN, UM STRESS, PROBLEMEN, LEIDEN, UNZULÄNGLICHKEIT UND UNZUFRIEDENHEITEN AUFLÖSEN DANK REFLEXION (KONTEMPLATION), FLUSS, FOKUS, FLOW UND ERHOLUNG DER LEBENSKRAFT (CHI)

CHI, auch als Qi oder Prana bekannt, ist ein zentrales Konzept in verschiedenen östlichen Philosophien, Praktiken und Psychologie wie dem Taoismus, Shaolins und Yoga. Es wird oft als Lebensenergie oder universelle Kraft beschrieben. In vielen dieser Traditionen ist die Erkenntnis , dass ein freier und harmonischer Fluss von Chi im Körper und Geist Gesundheit und Wohlbefinden fördert. Immunsystem Non Plus Ultra.

„Mentale Ruhekraft (CHI) des Geistes und vollkommene Hingabe (CHI) des Herzens.“

CHI Fundament ist 432 Hz Solfeggio.

Lies und spüre die Wirkung der Ruhekraft und Elan des Chi, während du das hier Geschriebene reflektierst (Kontemplation).

Schnelle Videos schauen raubt uns die Zeit für Reflexion. Lesen ist immer wirksam. Schreiben noch mehr.

Die Einladung das Portal kennenzulernen kann und wird dein Leben positiv im Hier und Jetzt verändern.

Nimm dir Zeit und nimm dir Ruhe.

Es bildet das Fundament der Psychologie der Shaolin, Yogis und antiker Hochkulturen, in Synergie mit dem Modernen Geist des Informationszeitalters und der Wissenschaft.

„Wenn wir uns nicht identifizieren, sind wir reines Sein.“, Ethik vor Meinungen und Identifikationen. Ethik vor Gruppen und Ideologien. Ethik vor Skepsis, Spaltung und Ablehnung. Das ist Yin und Yang.

YIN UND YANG:

Die Naturgesetze der Polarität.

Vorwort:

POLARITÄT IST IM HÖHEREN BEWUSSTSEIN NICHT DIE DUALITÄT DER IDENTIFIKATIONEN!

Es gibt tausend Bücher über die Harmonie der Kräfte von Yin und Yang als Gesetz der Ethik, Moral, Sitte, Anstand und Tugend. Auch wenn Yin und Yang andere Namen tragen, sind Ethik, Mitgefühl, Gleichmut, Ruhekraft und Hingabe immer Yin und Yang. Die Essenz von Yin und Yang hat tausend Namen, Synonyme und Adjektive – von den Wissenschaftlern des Ostens und Westens, der Moderne und der Antike. Es gibt zwei Aspekte und Perspektiven, um das Sein der Ethik zu analysieren: die Dualität und die Polarität. Viele denken, es sei das Selbe. Dem ist nicht so. Die Dualität wird vom Geist durch Identifikationen der Spaltung erschaffen, während die Polarität die Verbundenheit der Pole darstellt im einen Sein als Natur. Die Perspektive der Polarität als naturgegeben besagt, dass die Dualität in der Natur „NICHT“ existent ist – Anatta. Es ist die Auflösung der Illusion der Maya und Matrix (Dualität=Falsches Ego). Die Wirkung der Dualität ist das Elend, während die Polarität die Hingabe für die Vielfalt der Einheit ist – denke darüber nach! Die Polarität ist die Wirkung der Natur, während die Dualität das Ergebnis falscher Identifikationen ist, der Versuch eines Ausweg. Die Polarität und der Kreis von Yin und Yang sind der Spiegel der Dualität. Wenn die Dualität dreidimensional wird, sind wir vom Kreis des Lebens geschützt. Der Kreis des Chi. Der Fluss, Flow und Fokus der Lebenskraft des Chi. Die Dualität erzeugt das Halbwissen der Meinungen und Argumente in Diskussionen der „Kampf“.

Die Polarität lädt ein zum Dialog der Harmonie, basierend auf den Naturgesetzen der Ethik, Moral, Sitte, Anstand und Tugend. Wir sind darauf trainiert, keine Meinungen zu bilden und still zu sein, wenn wir wissen nicht zu wissen durch die Harmonie der Pole Sokrates. Wir geben lediglich die Erkenntnisse des mentalen Mindset-Trainings weiter, deren Informationen immer rein von der Quelle (CHI) der Ethik, Moral, Sitte, Anstand, Tugend und Harmonie ist.

Sei Wasser, mein Freund! Bruce Lee als Schüler Ipman "Wasser" ist die Ruhekraft (Geist) in Fluss, Flow und Fokus des Chi als Lebenskraft und das "Feuer" der Hingabe (Herz, Bewusstsein) in Energie der Elan und Motivation.

A. YIN UND YANG ALS GESETZ DER ETHIK VON ANTRIEBSDYNAMIK UND RUHEKRAFT IN HINGABE (CHI=WASSER=NATUR)

Yin und Yang wirken als Frieden im Geist sowie als Fülle und Feuer der Hingabe des Herzens (Seele=Natur=CHI=Sein) in uns. Das Yin und Yang ist das Symbol und die Wirkung des Fokus, Flusses und Flows des Chi. Es ist das Gesetz der Ethik der Natur, das nur in Synergie und Symbiose antriebsdynamisch wirkt. Es ist das Mindset-Symbol und Familienwappen der Dynastie der Psychologie und Philosophie des Westens und Ostens, des Antiken und Modernen. Es gehört grundsätzlich zu der Natur. Die Natur ist das Sein von Menschen, Tieren und Pflanzen. Yin und Yang lebt in uns als „Feuer der Ruhekraft, Hingabe, Weisheit (erlebtes Wissen, Praxis) und Motivation“.

B1. YIN UND YANG ALS ELIXIER DER NATUR (SEIN)

Das Revolutionäre an diesem Gesetz ist, dass es von der Natur und dem Universum stammt, aus der Quelle des Leben auf der Erde. Unser Sein ist die Natur und damit kompatibel mit allen Gesetzen und Traditionen, die auf Ethik, Demut (Ordnung), Ruhekraft und Hingabe (CHI) basieren und sich auf das Bewusstsein des natürlichen Seins gründen.

B2. URSACHE VON CHI UND FLUSS DES LEBENS

„Die Ursache des Flusses des Chi ist der Pfad von und Richtung Quelle zur Transzendenz (Überwinden und überschreiten) in höhere Weisheit und Qualifikation. Die Quelle ist rein. Abwärts davon fließt das Wasser (CHI) immer mehr getrübt von der Verunreinigungen der Erde (Materie, Götzendienst) und den Geistesgiften. Yin und Yang als Symbol der Natur ist für uns Nahrung des Geistes dank die Klarheit der Analyse durch Ruhekraft und Hingabe.

B3. WIR BRENNEN FÜR UNSERE BERUFUNG, DIE HINGABE UND DIE RUHEKRAFT DER CHI-WIRKUNG.

Chi trägt die Verantwortung aus der Gabe der Intuition, des Gewissens und des Intellekts. Wir tragen es mit Ehre. Der klare Geist, Demut, Verantwortung, Mitgefühl Gewissen und Gleichmut sind sowohl Beobachter als auch der Fluss des Chi selbst.

Wir folgen dem Pfad des Feuers des Chi, das viele als die Seele oder Herz bezeichnen.

Uns leitet das Chi und die Ethik aus der Lehre der vorhergehenden Generation. Wir sind immun gegen die Krankheit der Dualität.

Wer Identifikationen benötigt, ist eingeladen, in den Dialog zu gehen. Wenn die aktuelle duale Modulation der Matrix Wohlbefinden schenkt, bleib darin, doch wer jedoch aus den Begrenzungen und Schubladen des Geistes aufsteigen möchte, wird dazu ermutigt, Ethik und Hingabe aus Ruhekraft zu lehren und zu verkörpern. Wir begleiten dich ehrenamtlich in Demut auf diesem Weg, wenn du uns möchtest.

C. VERBUNDENHEIT (YOGA) DER YIN UND YANG

Alle Menschen suchen nach Verbundenheit und philosophieren mal hier mal da mit Freunden.

YIN UND YANG = Die Wirkung der Verbundenheit = Yoga = Shaolins = Sokrates, Hippokrates Philosophie = Albert Einstein Philosophie und Co.

Die Wirkung und Resonanz ergeben ein Gefühl von Freude, Leichtigkeit und Erleichterung.

Jeder Mensch ist Meister seines Lebens. Jede Freundschaft unterstützt und bildet die individuelle Wahrnehmung und Psychologie.

Fundierte (Er)Kenntnisse (Jnana) und Erfahrungen (Weisheit=Karma) gemeinsam schaffen ein höheres Verständnis der Wissenschaft wie Physik, von Philosophie und Psychologie, Kosmos, Bio-Systemen und Sinn des Lebens.

Aus einer Perspektive der Harmonie des Yin und Yang unterstützen wir deinen Weg und bieten unser Wissen ehrenamtlich.

C2. YING UND YANG LEBT OHNE HIERARCHIE

In der Schülernachfolge der Shaolin und Yogis tragen wir keine Titel, sondern nur die Bezeichnungen Sihing (Bruder) und Sije (Schwester).

Uns wird gelehrt, dass es nur zwei Lehrer gibt:

1.Jnana als Wirkung der Erkenntnis und Begeisterung.

Das Gesetz der Antriebsdynamik der Ethik. Wir finden es im Bewusstsein, im Gewissen, in der Hingabe und achtsamen Ruhekraft sowie in der heilsamen Wurzel von Liebe (Vertrauen), Mitgefühl (Gebefreudigkeit) und Weisheit (erlebtes Wissen, Transzendenz, Jnana-Erkenntnis).

Und

2.Dukkha

Die Antriebsdynamik von Stress, Leiden, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheit, die durch die Geistesgifte der Verblendung (Ignoranz, Falsches Ego und Identifikation, Faschismus), des Hasses (Ablehnung, Angst) und der Gier (Verlangen, Spaltung) verursacht wird.

D. YIN UND YANG IST DIE VISION UND WIR „LICHT DER VISION“

Wir steigen Richtung Quelle, und deswegen trainieren wir mental, um die Quelle zu erreichen, die uns als Leitstern (CHI) dient. Wir erkennen, dass die Quelle auch von uns und in uns ist. Die Vielfalt der Einheit und Perspektive der Synergie und Symbiose der Kollektives. Die Änderung beginnt in Uns. Manifestation der Vision.

E1. DAS CHI FLIESST IN DIE SYNERGIE UND SYMBIOSE DER TRADITIONEN UND LEHREN DER JEWEILIGEN WEISHEIT!

Karma=CHI bedeutet: Wir ehren mit Allem, was wir sind und haben alle Menschen, Tiere und die Kreisläufe der Natur – Alles was ist. Alle Traditionen der Ethik und Hingabe werden von uns geschätzt und wir lieben die Vielfalt der Kultur und die Wissenschaft aus der Perspektive der Harmonie der Polarität. Die Identifikation als Ethik der Yogis oder Shaolins wird losgelassen da es Anhaften (verlangen) ist.

E2. YIN UND YANG SIND IN SYNERGIE UND SYMBIOSE:

Jnana (Erkenntnis-Yoga) und Bheda Abheda als „Sowohl als auch Philosophie“

Medizin, Heilkunde, Psychologie und Philosophie, Shaolins Mindset und Yoga wachsen zusammen in Synergie und Symbiose.

Dank an der Spezialisierung der Fundamente: Analytik und Synergie und Symbiose der Wirkung der Informationen im Fluss von und Richtung Quelle.

E2A. Psychologie (Joe Dispenza, Eckart Tolle, Dr. Dhalke, Shaolins Dhamma, Yoga System, Ur-Indianer, Freud, C. G Jung und Co.)

E2B. Pädagogik (Traditionell und in der Tiefe Montessori)

E2C. Philosophie (Albert Einstein, Ur-Völker, Sokrates, Shaolins, Yoga und Co.)

E2D. Soziologie (Demokratie als Harmonie der Pole)

E2F. Die Wirkungen der alten Hochkulturen von damals zeigen sich im Hier und Jetzt.

F. KINDER ALS VORBILDER DER SHAOLIN UND DES YOGA

„Werdet wie die Kinder“, sagte der erste Yogi und Shaolin Josua Isa. Also Reflektieren Wir über das Sein der Kinder als das Sein selbst in Uns.

Das Gesetz der Ethik des Chi: Es steht in uns geschrieben: Die Kinder sind Vorbilder für die Quelle der Menschheit.

Kinder identifizieren sich nicht, sie kennen keinen Stress und akzeptieren und spielen mit Hingabe und völliger Ruhekraft. Unsere Kinder sind Shaolin-Meister und Meditationslehrer, bis die Dualität des „Schubladendenken“ und die Spaltung (GIER, einer mehr ein Anderer weniger) sie erreicht. Das Chi ist so rein, dass wir als ältere Geschwister es spüren. Sihings (Brüder) und Sije (Schwestern) sind genauso hochsensibel wie die Kinder, aber bei uns ist Sensibilität eine Gabe im Fluss des Chi. In der Matrix der Dualität wird sie unterdrückt. Unsere Sihings und Sije (Geschwister) litten oft unter Depressionen, ADHS und Burnout durch die fehlerhafte Unterteilung und Grauzone der Dualität. Jetzt aber ist die Sensibilität die Gabe und das Talent, mehr Informationen zu erkennen und als die Kohärenz zwischen Geist und Gefühlen.

G. DER KREIS DES GUTEN: DIE DUALITÄT VERGESSEN!

„Hass ist das Fehlen von Liebe.“

„Gier ist das Fehlen von Gebefreudigkeit und Mitgefühl.“

„Verblendung, also Unwissenheit, ist das Fehlen von Weisheit.

Der Kreis der Yin und Yang beschützt die Schwachen. Der Kreis bedeutet Verbindung und Ausgleich von Dreidimensionalität. Sowohl „ALS“ auch „VON“. Entweder „UND“ Oder. Bruder/Schwester werden Freund/Freundin.

BHEDA-ABHEDA.

Der Kreis bedeutet die Verbindung (Natur) von Yin und Yang. Die Verbundenheit von Yin und Yang durch den Kreis ist das Gegenteil der Dualität. Es ist Verbundenheit. Heile und vergesse das Halbwissens des Falschen Egos.

Wir erfahrene Schüler und Beschützer der Natur leben Yin und Yang aus der Perspektive der Harmonie der Polarität von Yin und Yang, Vielfalt der Einheit ist Wissen.

Es gibt Schüler und Mitmenschen, die den Kreis vergessen haben – den Kreis des Lebens.

„Hilf ihnen!“

ABSCHLUSS À LA SOKRATES

Wenn wir, „WIR“ sind, wer sind wir dann? Wer sind wir ohne Identifikationen? Womit identifiziert ihr Euch?

Wenn „Wir“, wir als Bewusstsein und Natur sind, wer seid Ihr dann?

Wir sind Bewusstsein, Yin und Yang und alle Wesen der Natur. Geschwister und Freunde. Wir sind die Wirkung der Verbundenheit. Kosmisches Ego aus der „Wir“-Perspektive in Ehrenamt und Kooperative als Netzwerk der Freundschaft in Hingabe.

Yoga = Joch.

Verbinden = NoMind = Non-Identifikation mit Ego (ich, einer allein).

Womit identifiziert ihr Euch wenn „Wir“, wir sind? Wer seid Ihr dann?

Hingabe ist die Wirkung des Bewusstseins. Kannst du dich in Hingabe „hingeben“, ohne Liebe?

Kannst du ein Burnout bekommen, wenn du mit Hingabe arbeitest? Wenn du die Bergung als Sinn des Lebens gefunden hast?

Was ist bitte die Kraft der Hingabe?

Nehme der Dialog an und erwarte keine Perfektion. Perfektion ist Ego und eine Trennung von perfekt/nicht perfekt. Erwartungen verzerren die Ergebnis und Pfad.

Erkenne die Gesetze der Natur. No-mind. Transzendiere das negative Ego und spüre Weisheit des Herzen als Dankbarkeit der Verbundenheit.

Du bist in Liebe der Hingabe gewollt.

Erkenne deine Mission und Manifestation der Vision in Dir.

Sei Wasser (Weisheit des Chi Fluss) und Brenne in Hingabe für sie (Berufung), wie wir es auch tun.

„Aus der Asche der ICH-Bezogenheit wird der PHOENIX als Wir (Vielfalt der Einheit der Natur als Sein) in Uns geboren, der alle Hindernisse, Leiden und Unzulänglichkeiten überfliegen (Prävention) wird“

Die Lösung ist Hindernisse und Problemen nicht entstehen zu lassen.

„Wenn der Mensch Meditiert, Analysiert, Kontempliert, Philosophiert, Reflektiert macht es die Menschheit in Gesamt durch die Wirkung der Ersten“

Welche Perspektive erlebst du? Wann in Ich und wann in der Vielfalt der Einheit?

Was ist die Vision die du erleben willst? Was ist die Vision aus der Wir Perspektive?

„Mögen alle fühlenden Wesen von Leiden (Dukkha) und der Ursache des Leides getrennt sein. Mögen alle fühlenden Wesen niemals von der Freude, die frei ist von Leiden getrennt sein. Mögen alle fühlenden Wesen in Gleichmut verweilen, der frei ist von Anhaftung (Gier) und Ablehnung. (Hassbeginn)“

Wenn nicht Ich (Wir) , wer denn!?!

Wenn nicht Jetzt, Wann dann!?!

Das Chi hat sein Fundament in den Naturwissenschaften und den Naturgesetzen, die auch in der chinesischen Naturheilkunde und Medizin, bekannt als TCM (Traditionelle CHI/Chinesische Medizin), Anwendung finden. In der Kung-Fu-Philosophie gibt es praktische Übungen wie Chi-Sao oder aktive Meditationen des Tai-Chi.

Chi bezeichnet die Wirkung von Absichten, Gedanken und Handlungen und ist sowohl Ursache als auch Wirkung und Resonanz. Es wird als Lebenskraft oder Vitalkraft betrachtet und ist ein Ausdruck des kollektiven Bewusstseins.

In der Neurowissenschaft werden die Energiezentren des Chi als Neurozentren bezeichnet, da der Chi-Fluss auf Hormone wirkt, die wiederum Informationen und Chemikalien in den Zellen umwandeln.

Wenn der Chi-Fluss alle Organe in ihrer Reinheit erreicht, werden Selbstheilungskräfte aktiviert.

Das reine Chi, betrachtet aus der Perspektive der Psychologie und Philosophie, ist Elan, Motivation und Hingabe, und die Resonanz ist Dankbarkeit als höchste Essenz des Glücks.

Das Chi hat sein Fundament in den Frequenzen der Natur, insbesondere in 432 Hz (Solfeggio). Es ist Wirkung, Klang und Schwingung und wirkt im Gehirn in Theta-Wellen.

Erfolg: Er-Folgt Botschaften Beruflich, Privat und Gesundheitlich

Wenn wir den Weg und den Fluss des Lebens, der Gesundheit und des Berufs mit seiner Struktur, Regelmäßigkeit und Information nicht verstehen, können wir das Potenzial nicht entfalten. Alles ist miteinander verbunden.



Entweder haben wir das Beste und Maximum daraus gemacht, oder wir bereuen, dass wir es nicht früher oder später getan haben. Das Wichtigste ist, dass wir unsere ultimative Natur finden, die auch beruflich integriert werden kann.

Stress, Leiden, Unzulänglichkeiten, Unzufriedenheiten, Burnout, Depressionen sind eine Gelegenheit zur Sinneswandlung und Veränderung der Perspektive. Oft sind die Betroffenen geistig und sogar emotional weiter entwickelt als ihre Peiniger. In dieser Gesellschaft ist es schlecht, Gefühle zu zeigen, und Menschen werden wegen ihrer Sensibilität sehr Oft unterdrückt.

Es ist kontraproduktiv, sie wieder an das Ego der Gesellschaft anzupassen.

Vielmehr können wir ihnen zeigen, dass sie nach der Heilung die Träger einer neuen Gesellschaft sind und dass Empathie die größte Intelligenz ist. Mehr als Intellekt. Durch ihre Leidenserfahrung haben sie Stärke bewiesen, und ihre geschlossenen Narben machen sie weiser als andere.

Damit Erfolg (beruflich, privat und gesundheitlich) „er-folgen“ kann, muss ihm etwas vorausgehen, und was vorausgeht, bestimmt den Erfolg und die Resonanz. Noch bevor wir anfangen, wissen wir, wer erfolgreich sein wird. Deshalb ist es notwendig, vor Beginn zu erkennen, womit wir den Erfolg verursacht haben und werden. Wenn wir die Ursache richtig angehen, brauchen wir uns nicht zu sorgen, und die Gedanken und Sorgen verschwinden auf dem Weg zum Erfolg, und wir bleiben im Fluss.

Situationen, Ereignisse und Umstände verändern sich, wenn wir lernen, sie zu beobachten und sie nicht durch Bewertung oder sogar Urteilen manifestieren zu lassen. Diese Urteile schaffen durch die Ich- und Ego-Perspektive Krisen und Leiden. Der Beobachter erkennt sie als Lösung und Aufgabe und erlebt sie als Chance zur Besserung und Entwicklung der Weisheit. Und wir erkennen sogar in Leid und Krisen eine Danksagung für das Lernen des Lebens.

Krankheiten, Leiden, Krisen, Probleme, ob beruflich oder privat, sind Botschaften, die uns sagen, dass eine Aufgabe auf uns wartet, der wir uns mit Elan, Hingabe, Motivation, Neugier, Leidenschaft, Entschlossenheit, Ruhekraft, Fülle, Freude und Kreativität, mit Dankbarkeit stellen können, weil sie uns zu Meistern macht. Aber wenn wir die Wirkung und nicht die Ursache behandeln, lösen wir das Problem nicht wirklich. Wenn wir die Ursache beseitigen, ist die Wirkung nicht mehr vorhanden. Dies zu erkennen ist grundlegend, wahr, gut, notwendig und tugendhaft. Botschaften sind immer präzise, sie haben einen Ort, einen Weg und einen Zeitpunkt. Wenn wir ihnen folgen, kommt die Lösung von selbst. Wenn wir Erfahrung mit ihnen haben, können wir im Voraus lernen, dass wir uns im Fluss des Lebens befinden, und sicherstellen, dass keine weiteren Botschaften gesendet werden. Diese Selbstreflexion durch die Analyse von Ursache, Wirkung und Resonanz ist notwendig und nützlich. Daher sorgt regelmäßige „Inspektion“ und Präventiv sein für die beste Lösung. Ein Problem nicht entstehen zu lassen ist die Disziplin.

Das Elend dieser Zeit ist, dass die Menschen berufliche und private Botschaften nicht erkennen und zu spät reagieren und alle „Warnungen“ ignorieren. Sie sind unbewusst, es fehlt ihnen an Vision und Kreativität. Aber unser Wesen ist Bewusstsein, und wenn wir nicht bewusst sind, geraten wir in Disharmonie. Stress ist die Diskrepanz zwischen einem Ziel und dem Ist-Zustand. Es geht darum, in einer bestimmten Zeit mehr zu tun, als wir tun können. Aber in der Gegenwart im Hier und Jetzt ist nur eines richtig, und Stress gibt es nie. Eine Aufgabe sich widmen.

Wir können lernen zu beobachten, wenn wir die Perspektive des „Wir“ als die Informationsenergie unseres Seins erfahren. Bewusstsein sein. Teamgeist. Vielfalt der Einheit.

Wir können die „Wir“-Perspektive der Meditation dank Naturheilkunde privat und beruflich implementieren.

Der Arzt pflegt, die Natur heilt. Wir sind die Natur, und Ihre Heilkraft ist das Sein in uns. Lebenskraft. Ruhekraft. Bewusstsein. Arbeitskraft.

Frequenzen sind die Zukunft der Medizin, sagt Albert Einstein, aber Hochkulturen, die zerstört wurden, haben es bereits vor Tausend Jahren gewusst und praktiziert. Wir haben sie studiert.

Epigenetik und Neurowissenschaft arbeiten wie wir mit Frequenzen und Meditation.

Vom reaktiven sympathischen Nervensystem zum proaktiven parasympathischen Nervensystem.

Im sympathischen Nervensystem reagieren wir auf äußere Informationen mit einem negativ konditionierten Ego und leben in Kampf-oder-Flucht-Situationen, in denen wir oft erstarren. Cortisol und Adrenalin vergiften jede Zelle. Wir leben immer in den gleichen Situationen. Wir überleben und leben nicht.

Im parasympathischen Nervensystem sind wir die Aktion des Lebens in der Lebenskraft des Seins, und die Zellen erholen und erneuern sich durch die Kräfte der Selbstheilung. Wir gehen weiter zu den Gammalfrequenzen, die so erholsam sind wie der Tiefschlaf, dann zur Meditation und Selbstreflexion, zur Analyse von Ursache und Wirkung und zur Erfahrung der Resonanz der Heilung. Evolution.

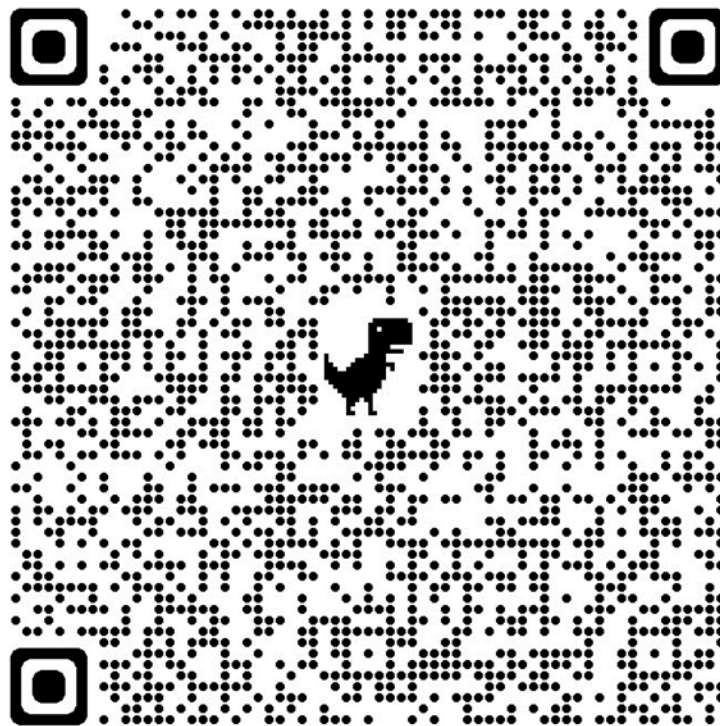
Es gibt zwei Arten der Meditation für die Gammalfrequenzen mit dem Ziel, den Geist durch den Körper in seiner Essenz der ruhenden Kraft zu begleiten:

Analyse durch das Gesetz der Kausalität:

Wir meditieren und erforschen dann durch Ursache, Wirkung und Resonanz die Antriebsdynamik unseres Ichs, des anderen Ichs, unserer Psyche, der anderen Psyche, unserer Gedanken, das Wort, des Seins, des Bewusstseins, des Alters, der Krankheit, des Todes Achtsamkeit und Entspannung Dank Ruhekraft und Hingabe.

Wir arbeiten Ehrenamtlich und möchten wachsen, um Mitmenschen zu Unterstützen.

<https://www.betterplace.me/frontsidesolutions-de>



Leite es Bitte an Weiter denn es ist besser als eine Spende



Von Sihing (Bruder) Bernhard

Ein westlicher Gelehrter der Philosophie begab sich auf eine Bildungsreise in den Osten. Er war davon überzeugt, in einem der abgelegenen Tempel in den Bergen bei einem großen Zen – Meister Antworten auf all seine Fragen zu erhalten. Voller Vorfreude und mit großen Erwartungen im Gepäck betrat der Gelehrte den Tempel. Der Zen-Meister begrüßte den Fremden höflich und bat ihn, an einem kleinen Tisch Platz zu nehmen. Mit unzähligen Fragen im Kopf über die Welt, den Sinn des Lebens und die Techniken zur Meditation und zur Entwicklung der eigenen Spiritualität wartete der Mann ganz ungeduldig auf den Meister. Der hatte sich entschuldigt und erklärt, dass er zuerst Tee kochen werde, bevor er dem Gast Rede und Antwort stehen werde. Der Fremde wurde immer ungeduldiger. „Ich habe doch nicht den weiten Weg auf mich genommen, um nun Tee zu trinken“ dachte er leicht verärgert. „Wahrscheinlich ist das gar kein wahrer Meister“ und er sah sich schon enttäuscht den Heimweg antreten, mit all seinen unbeantworteten Fragen. Er hatte diesen Gedanken kaum zu Ende gedacht, da stand der Zen-Meister vor ihm und goss den frisch aufgebrühten Tee in eine von Hand verzierte Tasse. Doch nicht wie üblich stoppte der Meister den Vorgang, sondern er goss den Tee immer weiter ein. Die Tasse lief über und der Tee tropfte auf den Boden. „Halt“, schrie der westliche Gast, „sehen Sie denn nicht, dass die Tasse schon übertoll ist?“ „Richtig“ erwiderte der Zen-Meister, „diese Tasse ist genauso voll wie dein Kopf mit Erwartungen, Vorstellungen und Meinungen! Wie soll ich dich etwas lehren? Geh, und komme erst wieder, wenn deine Tasse leer ist!“

Übung: Leeren Sie Ihre Schale



Nehmen Sie ein leeres Blatt Papier und einen Stift. Schließen Sie für einen Moment die Augen. Lassen Sie den folgenden Fragen etwas Raum und Zeit: Was denke ich über Tee? Wie schmeckt mir Tee? Wann trinke ich Tee? Welchen Tee mag ich? Welchen Tee mag ich nicht? Was erwarte ich von diesem Buch?

Im Buch geht es über Tee, deshalb steht dort auch was man von dem Buch erwarten soll. In unserem Fall geht es um Ihre eigenen Erwartungen. Schreiben Sie also ruhig Ihre Erwartungen auf ihr Blatt Papier! Was erwarten Sie?

Öffnen Sie Ihre Augen, und schreiben Sie Ihre Antworten, Ansichten und Meinungen in Stichwörtern auf. Schließen Sie die Augen erneut. Haben Sie alles notiert? Fällt Ihnen noch mehr dazu ein? Öffnen Sie erneut Ihre Augen, und bringen Sie Ergänzungen hinzu. Das, was Sie nun vor sich auf dem Blatt Papier stehen sehen, ist Ihre Schale zum Thema Tee. Wie voll ist sie? Gibt es noch Platz für neue Erkenntnisse, Wahrheiten und Ideen? Leeren Sie symbolisch Ihre Schale, indem Sie das Papier wegwerfen oder, noch besser, es verbrennen. Machen Sie sich leer. Schaffen Sie Platz für Neues, auch in Ihrem Alltag!

Ich persönlich habe als Blatt Papier ein altes Impfbzertifikat verwendet und die Rückseite des für die Brieftasche ausgedruckten Zertifikats vollgeschrieben. Das Ergebnis sehen Sie hier. Vielleicht haben Sie das Impfbzertifikat nicht mehr. Dann können Sie auch jedes beliebige andere Papier verwenden. Danach sind wir frei für Neues im Alltag, neue Erlebnisse der Freude. Das Alte lassen wir hinter uns.

Lassen Sie das Feuer auf sich wirken. Nehmen Sie das Feuer tief in Ihren Geist auf. Danach setzen Sie sich auf einen Orientierungssessel oder ein Meditationskissen und lassen die Eindrücke des Feuers in Ihrem Geist weiter arbeiten. Atmen Sie diese Eindrücke an den Körperstellen Ihrer Verspannungen ein und aus. Sie haben jetzt ein weiteres wirkungsvolles Erlebnis mit dem Sie sich verbinden können wenn Ihnen zu viel im Geist herumschwirrt. Stellen Sie sich das Feuer wie eine Grenze vor die Sie schützt und die alles störende verbrennt. Natürlich erzeugt diese Vorstellung des Feuers Energie. Diese sollten Sie zu den Fußsohlen ableiten.



„Harrison Ford lehrte uns, dass Unternehmer und Menschen Angebote genau analysieren sollten, denn das kann das Leben verändern.

FrontSideSolutions.de und www.MindSetEvolutions.de laden uns ein, das Angebot, Möglichkeiten und Informationen zu untersuchen, nach Ursache, Wirkung und Resonanz. Was sind die Hindernisse? Inspiriert von Sokrates ermutigen uns Angebote und alle Informationen dazu, nach Gutem, Notwendigem und Wahrhaftigem zu hinterfragen. Die alten Philosophen aus Indien fragen: Ist es in Tugend, Leidenschaft oder Unwissenheit?

Das Mindset des antiken chinesischen Denkens lehrt uns, keiner Information zu glauben, sondern sich der Analyse mit der Hingabe eines Goldschmieds hinzugeben, während er Gold untersucht und nur das annehmen was Wahrhaftig erscheint.

Erfolg ist nur die Wirkung der Analyse, denn die Analyse als Ursache zeigt, wer erfolgreich sein wird.

So gibt es keinen Stress mehr, denn wir folgen der Vision der Ethik als Samen des neuen Netzwerks von Unternehmern und Mitarbeitern.“

Wenn wir als Unternehmer und Führungskräfte Mentoren ausbilden, die Mentoren und Visionäre entwickeln, dann ist jeder Mitarbeiter ein Unternehmer im Unternehmen, in der Organisation und nicht nur auf Führungsebene.

So können auch Unternehmer und Führungskräfte ihre Wirkung und Lebenszeit besser kanalisieren und sich ausschließlich mit strategischen Themen befassen, um das volle Potenzial der Skalierbarkeit in Hingabe zu widmen, dank der Ethik der Work-Life-Balance und der Erkenntnis, dass jedes Mitglied des Unternehmens der Treibstoff für die Vision ist.

Das Angebot hier ist nur die Einladung zu Wachsen in Dir und/oder in Uns in Netzwerke der Dialoge der Harmonie über die Ansichten der Work-Life Balance, Stressbewältigung und Teamwork.

Mit Wir sind die Förderer, Mentoren, Botschafter und Promotoren von Work-Life Balance, die Gärtner der Bäume der Unternehmenskulturen und die Krieger gegen Stress, Leiden, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheiten.

Unsere Berufung gibt Uns Elan, Motivation und Hingabe und verbraucht es nie, denn die Währung ist „Dankbarkeit“ und Dankbarkeit ist die Höchste Resonanz der Menschen.

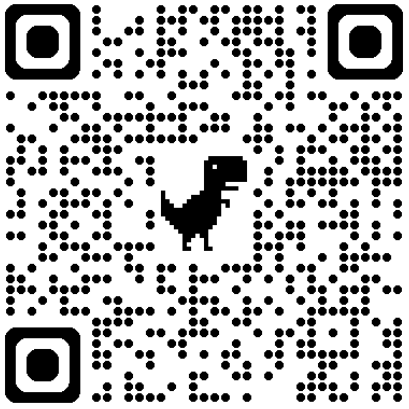
Wenn wir "Wir" sind und den Geist des Teams verkörpern. , wer seid Ihr? Wer bist Du dann?

„Wenn das Unternehmen oder die Organisation ohne dich als Unternehmer oder Führungskraft nicht läuft, solltest du dein Bewusstsein daraufhin analysieren und Unternehmer im Unternehmen als Mentoren ausbilden und Ausbilder ausbilden. Dadurch wirst du nur mit Themen der Unternehmensstrategie konfrontiert, sondern erhältst auch die Möglichkeit zu delegieren. Um delegieren zu können, brauchst du Vertrauen, das du nur gewinnst, wenn du deine Mitarbeiter entwickelst und dein Mindset auf sie überträgst. Das ist gesund für deine Work-Life-Balance und den Teamgeist.“

Nehmen wir an du kennst die Folge von Stress geschweige noch Schlimmer und du hast die Visitenkarte als Lösung der Ursachen und Wirkung (Symptome) und du nicht Hilfst? Was sagt das aus? Schenkst du dann die Visitenkarten von FrontSideSolutions?

Spiegelt die Visitenkarten das Bewusstsein in Ihnen und/oder Uns? Jetzt hast du alles gelesen. Jetzt könntest du das Ebook hier alle Wesen Schenken die mit Stress, Leiden, Unzulänglichkeiten und Unzufriedenheiten in Berührung kommen könnten. Wenn du es tust gibt es Resonanz in Dir. Wenn du es nicht tust gibt es Resonanz in Dir. Du könntest Whatsapp, Telegramm oder Signal Gruppen erstellen und Marco +491737134615 dazu Einladen und das Ebook schenken und Smartphones wirken als "Heilsteine". www.FrontSideSolutions.de Zahlt 150 Euro bis 500 Euro von der Spenden an dich, wenn du Uns Unternehmen Empfehlen tust. Wir können dich Kostenlos auch Ausbilden als Unternehmensberater in Gesundheitsmanagement (Wert zwischen 6000 bis 10000 Euro Wert).

www.FrontSideSolutions.de





**REDUZIERE DEN GEDANKENFLUSS DANK
REFLEXION FÜR MEHR RUHEKRAFT**

www.Mindset-Evolutions.de & www.FrontSideSolutions.de

Das Buch und Vision im Website-Format:
Bewusstsein, Psychologie, Philosophie
und Mindset. Das Potenzial der
Persönlichkeitsentwicklung und
Achtsamkeit

Sihing Marco Aversente
+49 173 713 46 15
info@frontsidesolutions.de
Visionär - Work-Life Balance Experte
Partner - Mentor - Networker - Impulsgeber

**"DER MENSCH IST EIN TEIL DES GANZEN, DAS WIR
UNIVERSUM NENNEN, EIN IN RAUM UND ZEIT
BEGRENZTER TEIL. ER ERFÄHRT SICH SELBST, SEINE
GEDANKEN UND GEFÜHLE ALS GETRENNT VON ALLEM
ANDEREN – EINE ART OPTISCHE TÄUSCHUNG DES
BEWUSSTSEINS.**

**DIESE TÄUSCHUNG IST WIE EIN GEFÄNGNIS FÜR UNS,
DAS UNS AUF UNSERE EIGENEN VORLIEBEN UND AUF DIE
ZUNEIGUNG ZU WENIGEN BESCHRÄNKT. UNSER ZIEL
MUSS ES SEIN, UNS AUS DIESEM GEFÄNGNIS ZU
BEFREIEN, INDEM WIR DEN HORIZONT UNSERES
MITGEFÜHLS ERWEITERN, BIS ER ALLE LEBENDEN WESEN
UND DIE GESAMTE NATUR IN ALL IHRER SCHÖNHEIT
UMFASST."**

**AUS DEM BUCH IDEAS AND OPINIONS VON ALBERT
EINSTEIN**



"Willkommen in einer Welt des Wachstums und der Transformation! Tauchen Sie ein in die inspirierenden Botschaften von 'Mindset-Evolutions.de', einer Quelle der Weisheit, die antike Weisheit mit moderner Psychologie vereint. Hier geht es um eine Reise der Selbsterkenntnis und des Bewusstseinswandels. Marco Aversente ist ein erfahrener Mental- und Bewusstseinscoach sowie Experte für Work-Life-Balance im Gesundheitsmanagement und Ausbilder. Seit über zwei Jahrzehnten erforscht er die menschliche Psyche und das Bewusstsein und verbindet sie mit zeitloser Erkenntnis. Darüber hinaus engagiert sich Marco ehrenamtlich als Unternehmensberater im Netzwerk FrontSideSolutions.de, um Menschen zu unterstützen und zu verbinden, ein erfülltes Leben zu führen. Marco hat die Psychologie von Ursache, Wirkung und Resonanz in einem modernen Kontext verankert, der uns dazu ermutigt, über unseren Horizont hinauszublicken und neue Perspektiven zu erkunden. Sie helfen uns dabei, Gedanken zu klären, Gefühle zu verstehen und Handlungen zu reflektieren - eine Kohärenz zwischen Verstand, Gefühl und Handeln zu erreichen. Doch es geht nicht nur um persönliche Transformation. In einer Zeit, in der Oberflächlichkeit, Druck, Stress und Konsumismus oft vorherrschen, sind Werke wie diese eine Erinnerung daran, dass wir mehr sind als nur Konsumenten – wir sind Schöpfer unseres eigenen Schicksals und können einen positiven Einfluss auf die Welt haben. Die Erkenntnis der Reflexion ist fundamental und "Muskelkater des Intellekts" sind die Kraft und Quelle von Erkenntnis, Elan, Motivation, Hingabe, Fülle, Flow und Ruhekraft. In der Ruhe liegt die Kraft. Lassen Sie sich von den Worten auf 'Mindset-Evolutions.de' leiten und ermutigen. Denn in der Ruhe der Reflexion und der Kraft der Transformation liegt die wahre Essenz des Lebens."



REDUZIERE DEN GEDANKENFLUSS DANK
REFLEXION FÜR MEHR RUHEKRAFT

www.Mindset-Evolutions.de & www.FrontSideSolutions.de