



VIDEO-KURS

ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICHSEIN

- ▶ (1:56) EINFÜHRUNG
- ▶ (1:43) LEKTION 1: EINE MINUTE GLÜCKLICHSEIN
- ▶ (4:08) LEKTION 2: WER BIN ICH
- ▶ (2:26) LEKTION 3: WAS IST GLÜCKLICHSEIN
- ▶ (2:26) LEKTION 4: WAS IST UNGLÜCKLICHSEIN
- ▶ (7:12) LEKTION 5: VORAUSSETZUNG FÜR DEN WEG ZUM GLÜCKLICHSEIN
- ▶ (4:00) LEKTION 6: WIE ERKENNE ICH DIE GÖTTLICHE WAHRHEIT
- ▶ (2:46) LEKTION 7: WIE ERKENNE ICH, WAS LIEBE IST
- ▶ (4:22) LEKTION 8: DIE DREI SCHRITTE ZUM GLÜCKLICHSEIN
- ▶ (5:02) LEKTION 9: ERSTER SCHRITT ZUM GLÜCKLICHSEIN - UNSERE WÜNSCHE -
UNSERE POTENTIALE
- ▶ (3:33) LEKTION 10: WARUM ES SINNVOLL IST UNSERE WÜNSCHE ZU LEBEN
- ▶ (6:03) LEKTION 11: ZWEITER SCHRITT ZUM GLÜCKLICHSEIN - INNERE STIMME - DEN
WEG ZU UNSEREN WÜNSCHEN FÜHLEN
- ▶ (13:19) LEKTION 12: DRITTER SCHRITT ZUM GLÜCKLICHSEIN - WIE DU
GLAUBENSÄTZE AUFLÖSEN KANNST
- ▶ (7:32) LEKTION 13: SINN DES LEBENS AUS SICHT VON GOTT (AJ.Miller)
- ▶ (4:58) LEKTION 14: SINNVOLLE LEBENSHALTUNG - ANNEHMEN WAS IST
- ▶ (5:14) LEKTION 15: DER SCHNELLSTE WEG GLÜCKLICH ZU SEIN
- ▶ (6:38) ÜBER MICH

▶ EINFÜHRUNG

Dieser Videokurs ist eine Ergänzung zum Buch: ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICHSEIN. Das Ebook ist frei erhältlich auf meiner Webseite www.thewaytobehappy.com.

Die Idee dieses Video-Kurses ist es, Dir einen Weg zu zeigen, wie Du glücklich sein kannst. Ich wollte unbedingt einen Weg finden, wie man glücklich sein kann. So richtig glücklich sein kann. Zudem liebe ich angenehme Gefühle. Ich wollte wissen, wie ich den ganzen Tag tun kann, was ich liebe. Ich wollte den Sinn des Lebens verstehen & dass Liebe ein konstanter Bestandteil in meinem Leben ist. Ich habe auf all diese Wünsche eine Antwort gefunden. Und mein Leben ist immer mehr voll von diesen wundervollen Gefühlen. Dies war nicht immer so. Es gab eine Zeit, wo ich sehr unzufrieden mit meinem Leben war & habe dies auch körperlich erfahren. Als ich begonnen habe zu verstehen, was ich tun kann um dies zu verändern, hat sich mein ganzes Leben verändert. Je länger ich diese Arbeit nun mache, je mehr zeigt sich mir das Paradies auf Erden, was sich vorher wie die Hölle angefühlt hat. Ich bin noch die gleiche Seele, ich lebe noch auf derselben Erde. Ich habe viele Dinge erkannt, die, so wie ich geglaubt habe, nicht der Wahrheit entsprechen. Je mehr ich all diese Unwahrheiten entdecke und damit auflöse, je mehr ich die Wahrheit über mich & die Welt entdecke, je mehr angenehme Gefühle fühle ich, je mehr fühle ich mich selbst, je mehr lebe ich im Paradies auf Erden. Wenn Du einmal den Kompass gefunden hat, dann brauchst DU ihm nur noch zu folgen, bis DU am Ziel bist. Diesen Kompass möchte ich Dir mit dieser ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICHSEIN mitgeben. Dieser Videokurs & das Buch: ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICHSEIN bilden die Grundlage für DEN WEG ZUM GLÜCKLICHSEIN. Dieser Videokurs ist für alle, die GLÜCKLICHSEIN wollen.

▶ LEKTION 1: EINE MINUTE GLÜCKLICHSEIN

Ich liebe Büchertitel wie "eine Minute Meditation" oder "eine Minute Millionär". Wenn man etwas ganz Grosses, klar einfach & verständlich in einer Minute erklären kann. Nun habe ich mich dieser Aufgabe gestellt und möchte Dich in einer Minute zum GLÜCKLICHSEIN führen. Nun stelle Dir bitte vor, wie es wäre, zu 100% Du selbst zu sein. Diejenige, die Du wirklich bist. Derjenige, der Du wirklich bist. Vollkommen zu wissen & zu fühlen, wer Du bist. Vollkommen Du zu sein. Vollkommen. in Dir präsent & angekommen. Wenn Du weisst, wer Du wirklich bist. Wenn Du vollkommen fühlen kannst, wer Du bist. Dich, Dein SEIN, das Du bist. Kannst Du es in diesem Augenblick fühlen? Wie wäre es, in diesem Leben einfach vollkommen DU zu sein? Wie fühlt es sich an, Du zu sein? Kannst Du es fühlen?

Ich werde Dir in den nächsten Videos mehr über das GLÜCKLICHSEIN erzählen.

▶ LEKTION 2: WER BIN ICH

Auf dem Weg zum Glücklichein wurde dies zur zentralen Frage. Wer bin ich. Wer bist Du. Lebst Du jetzt wirklich Dein Leben? Wann weisst Du, dass Du Du bist? Wann ist diese Frage beantwortet? Nun, dieses Buch führt Dich dahin, dass Du immer mehr erkennst, wer Du bist. Und Du wirst als Resultat immer klarer Fühlen, wer Du bist und auch immer klarer wissen, was Du willst. Deine Essenz, Deine Seele, was Du im Leben möchtest. Was Dir wichtig ist im Leben.

Auf meinem Weg zum Glücklichein habe ich eines Tages voller Frust auf den Tisch geschlagen und nach oben gefragt, wer bin ich? Ich möchte jetzt wissen, wer ich bin. Nicht einfach ein schöner Satz, ich will es fühlen, ich will es wissen, ich will Klarheit. Und in diesem Augenblick konnte ich fühlen, wer ich bin. Ich wusste es wieder. Ich konnte mich erinnern. Ich erkannte mich wieder. Ich war erfüllt & durchflutet mit meiner Energie, die ich bin. Und ich war so glücklich. Ich habe das GLÜCKLICHSEIN, wonach ich mein Leben lang gesucht habe, gefunden. In mir. Ich bin derjenige, meine Energie, meine Seele ist die Ursache, damit ich mich glücklich fühle. Glücklichein ist von nichts anderem abhängig. Ich allein bin Glücklichein.

Dieses Erfülltein mit mir ging nach 3 Tagen wieder weg. Mittlerweile weiss ich warum. Es ist in all meinen Glaubenssätzen untergegangen. Dazu werde ich später mehr erzählen. Ich habe jedoch einen Weg gefunden, wie wir diese Essenz, die wir sind, immer mehr fühlen können. Und dadurch einen bewussten Weg gehen können, der zum Glücklichein führt. Diesen Weg werde ich Dir in dieser ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICHSEIN beschreiben.

▶ LEKTION 3: WAS IST GLÜCKLICHSEIN

Ihr habt es jetzt schon kennen gelernt, was Glücklichsein ist. Glücklichsein ist das fühlen von uns selbst. Wer wir in Wirklichkeit sind. Unsere ursprüngliche Wahrheit. Unsere Seele, ohne Glaubenssätze. Es ist daher so wundervoll, dass es nichts braucht, um glücklich zu sein. Nur Dich selbst & Deine Wahrnehmung von Dir selbst. Es braucht keinen Partner, keine Kinder, kein Job, kein Geld, keine Traumfigur, kein Zertifikat, keine Freunde, keine Familie. Nichts von all dem. Das Gefühl, uns selbst zu sein macht uns glücklich.

Wir werden weiterhin Wünsche haben. Unsere Wünsche sind ein Teil von uns. Ein Teil unserer Seele. Sie sind unser Potential. Und der Weg, den ich Euch zeige hin zum Glücklichsein, führt über genau diese Wünsche. Es geht dabei um die pure Freude am Gestalten & Entdecken und nicht mehr darum, dass wir etwas tun oder erreichen müssen, um dann glücklich zu sein.

Wir sind dann einfach glücklich, leben zu dürfen, sein zu dürfen, und haben keine Angst mehr, bei dem was wir tun, etwas verlieren zu können. Weil wir fühlen, dass wir bereits alles sind & haben, um glücklich zu sein. Wir haben schon gewonnen. Weil wir Glücklichsein sind. Es geht nur noch darum, es zu fühlen. Und unsere Wünsche sind ein Ausdruck von uns selbst. Das Spielenwollen. Doch sie sind nicht da, um uns glücklich zu machen. Wir sind bereits Glücklichsein.

Ich weiss, das hört sich alles ganz gut an. Und wenn man unglücklich ist, ist das zwar sehr hilfreich zu wissen, doch ist man ja jetzt nicht glücklich und möchte dafür eine Lösung haben. Diese Lösung wirst Du in diesem Buch erfahren.

▶ LEKTION 4: WAS IST UNGLÜCKLICHSEIN

Unglücklichsein entsteht, wenn wir an eine Lüge glauben. Wenn wir eine Lüge in Bezug auf die göttliche Wahrheit als wahr erachten. Gott hat uns alle erschaffen. So wie er uns erschaffen hat, sind wir glücklich. Wenn wir jedoch nicht unsere Wahrheit erkennen, die wir sind und somit an eine Lüge in Bezug auf die göttliche Wahrheit glauben, ist die Auswirkung davon Unglücklichsein. Unglücklichsein ist ein Signal, ein Alarm, dass wir an etwas glauben, was nicht in Harmonie mit der göttlichen Wahrheit ist. Werden wir all diesen Lügen bewusst, erkennen wir die göttliche Wahrheit, verschwindet dieses Signal. Da ist kein Alarm mehr. Kein Unglücklichsein. Wir sind so lange Unglücklich, bis wir all diese Lügen an die wir glauben erkannt & damit aufgelöst haben. Diese Lügen nenne ich GLAUBENSSÄTZE, welche das Erkennen, das Fühlen unserer Wahrheit, die wir sind, blockieren, wir uns vernebelt fühlen oder Widerstand in unserem Leben haben.

Gott hat uns als wundervolle, liebevolle, perfekte Seelen gemacht. Du bist perfekt aus Gottes Perspektive. Du bist in Deinem Ursprung frei von Lügen. Du bestehst aus vollkommener göttlicher Wahrheit. Wenn Du glaubst, dass Du nicht gut genug bist, weil es Deine Erfahrungen aus Deiner Kindheit sind, ist das eine Lüge in Bezug auf die göttliche Wahrheit. Weil Du gut genug bist. Aber dies nicht so erlebt hast hier auf der Erde. Und diese Lüge erzeugt in Dir Wut, Angst, Hass, Übelkeit, Scham, usw. alles Dinge, die uns unglücklich machen, als Alarm, dass Du an eine Lüge in Bezug auf die göttliche Wahrheit glaubst. Du hast jedoch die Chance, all diese Unwahrheiten zu entdecken, und dabei löst Du Deine Glaubenssätze auf. Wie das geht, werde ich in einem späteren Kapitel erklären.

▶ LEKTION 5: VORAUSSETZUNG FÜR DEN WEG ZUM GLÜCKLICHSEIN

Da wir alle einen freien Willen haben, gibt es ein paar Dinge, die wichtig sind, auf dem Weg zum glücklichsein. Wenn Du nicht glücklichsein willst, dann ist dies Dein freier Wille. Du musst nicht glücklichsein. Niemand zwingt Dich dazu. Wenn Du jedoch glücklichsein möchtest, dann ist es hilfreich, folgende Wünsche zu haben:

Den Wunsch, glücklich zu sein.
Den Wunsch nach Liebe.
Den Wunsch nach Wahrheit.
Den Wunsch, Demut zu leben.

Mit Demut meine ich: "Ein leidenschaftliches Verlangen alle Emotionen vollständig zu erfahren, ohne Schuldzuweisung, Verurteilung oder Verdammung." (AJ Miller, www.divinetruth.com)

Einen Wunsch zu haben heisst, ein Gefühl danach zu haben. Das Bedürfnis danach zu haben. Ein tiefes Verlangen, eine Sehnsucht nach Liebe, Wahrheit, glücklichsein und Demut.

Um unsere eigenen Wünsche zu sehen, benötigen wir Selbstliebe. Um die Wünsche anderer zu respektieren, benötigen wir Liebe. Glaubenssätze aufzulösen erfordert, dass wir die göttliche Wahrheit erkennen. Unsere Glaubenssätze zu finden bedeutet, unserer eigenen Wahrheit bewusst zu werden. Wir müssen bereit sein, alles zu fühlen, also Demut zu leben, um an die verborgenen Glaubenssätze zu gelangen. Und um wirklich glücklich zu werden, benötigen wir den Wunsch glücklichsein zu wollen.

▶ LEKTION 6: WIE ERKENNE ICH DIE GÖTTLICHE WAHRHEIT

Als erstes gilt es, den Wunsch nach Wahrheit zu haben. Dann gibt es zwei unterschiedliche Arten von Wahrheit. Die individuelle Wahrheit. Das wäre Deine Wahrheit oder meine Wahrheit. Sie alle sind unterschiedlich aber wahr. Alles, was ich in meinem Leben erlebt habe, ist wahr. Auch wenn ich vieles erlebt habe, was nicht in Harmonie mit der göttlichen Wahrheit ist. Die göttliche Wahrheit ist für alle gleich. Gott hat uns alle gleich lieb. Wir sind für ihn alle gleich wertvoll. Es gilt für uns alle die gleichen Bedingungen in diesem Universum, das er erschaffen hat. Hell Dunkel, Warm Kalt, Tag Nacht. Auf dem Weg zum glücklichsein geht es darum, alle Unwahrheiten in uns, an die wir glauben, zu erkennen. Wir werden durch unangenehme Gefühle darauf aufmerksam gemacht. Dann geht es darum, zu erkennen, was in Bezug auf die göttliche Wahrheit nicht stimmig ist, und haben wir dies erkannt, haben wir dadurch eine neue göttliche Wahrheit für uns entdeckt. Im Grunde genommen ist Wahrheit ein Gefühl. Wir können fühlen ob etwas wahr ist. Egal, ob es unsere oder die göttliche Wahrheit ist. Es fühlt sich an wie Wahrheit. Wahrheit ist ein Gefühl von Klarheit. Es fühlt sich stimmig an. Wahrhaftig an. Es ist frei von Zweifel. Es fühlt sich richtig an. Jeder ist dazu in der Lage, Wahrheit und damit auch die göttliche Wahrheit zu fühlen. Wenn wir es wollen. Wir werden dies zusammen üben, wenn wir Glaubenssätzen auflösen. Du wirst jeweils fühlen, wenn Du auf eine göttliche Wahrheit gestossen bist. Zum Beispiel kannst Du ausprobieren, wie es sich für Dich anfühlt, wenn ich sage, dass Du aus Sicht von Gott gut genug bist. Wertvoll bist. Wundervoll bist. Etwas besonderes bist. Du einen freien Willen hast. Wie fühlen sich diese Aussagen für Dich an?

▶ LEKTION 7: WIE ERKENNE ICH, WAS LIEBE IST

Indem wir als erstes den Wunsch haben, erkennen zu wollen, was Liebe ist. Indem wir wissen wollen, was Liebe ist. Indem wir fühlen, ob etwas Liebe ist. Indem wir eine Situation fühlen und uns die Frage stellen, ob das Liebe ist. Löst es in uns ein liebevolles, angenehmes Gefühl aus, ist es Liebe. Löst es in uns ein unangenehmes Gefühl aus, ist da noch etwas, was nicht in Harmonie mit Liebe ist. So können wir alles überprüfen, hinterfragen, unsere Erfahrungen sammeln in Bezug auf Liebe. Und wir Fragen uns selbst, ob dies oder jenes Liebe ist. Fühlen wir dabei ein angenehmes Gefühl, bedeutet dies ein Ja. Fühlen wir ein unangenehmes Gefühl, bedeutet dies Nein. Ich nenne diese Fähigkeit das Wahrnehmen unserer innerer Stimme. Die Antwort, die wir fühlen können.

▶ LEKTION 8: DIE DREI SCHRITTE ZUM GLÜCKLICHSEIN

Als ersten Schritt gilt es jeweils, unseren WUNSCH zu fühlen, den Wunsch nach etwas zu haben. Ein Verlangen, ein Bedürfnis, eine Sehnsucht nach etwas. Danach, als zweiter Schritt kannst Du Deine innere Stimme nutzen, um einen Weg zu finden, Deinen Wunsch zu realisieren. Indem Du fühlst, welcher Weg, welche Schritte sich ANGENEHM anfühlen. Und im dritten Schritt löst Du alle Glaubenssätze auf, welche Du auf Deinem Weg, den Du gewählt hast, fühlen kannst. Alles Unangenehme, was Dir dabei begegnet. Das Anwenden dieser drei Schritte zum Glücklichsein führt dazu, dass Du tust, was Du liebst. Und dies führt Dich immer mehr zu Dir selbst, zu Deiner Wahrheit, die Du bist, zu Deiner wahrhaftigen Seele und die Auswirkung davon ist GLÜCKLICHSEIN. Dies ist DER WEG ZUM GLÜCKLICHSEIN.

Nochmals zusammengefasst:

1. Finde Deine Wünsche - und habe den Wunsch, glücklich zu sein
2. Kenne Deine innere Stimme - Sie zeigt Dir den Weg zu Deinen Wünschen
3. Löse die Ursachen für Unglücklichsein auf (Glaubenssätze) - und erkenne die göttliche Wahrheit

▶ LEKTION 9: ERSTER SCHRITT ZUM GLÜCKLICHSEIN - UNSERE WÜNSCHE - UNSERE POTENTIALE

Unsere Wünsche sind unser Potential. Jeder Mensch hat unterschiedliche Wünsche & somit unterschiedliche Potentiale. Wir alle sind eine Seele und dennoch unterschiedlich. Dies zeigt sich in unseren Wünschen. Ein einfacher Weg, unseren Wünschen bewusst zu werden, ist sich vorzustellen, wie Dein Paradies auf Erden aussehen soll. Wie sieht Dein allerschönstes best mögliches grossartigste Leben auf dieser Erde aus? Dein Paradies auf Erden. Schreibe Dir all Deine Wünsche auf, Wir benötigen sie im zweiten Schritt. Um wirklich an alles zu denken, zähle ich Dir hier 10 Lebensbereiche auf, welche Dir dabei helfen können, all Deine Wünsche für Dein Paradies jetzt zu entdecken. Die 10 Lebensbereiche sind:

Berufung - Beziehungen - Seelenpartner/Partner/Kinder/Tiere - Körper - Ernährung - Wohnen - Geld - Welt - Persönlichkeit - Gott.

Schreibe Dir in allen Bereichen das Allerschönste, was Du Dir vorstellen kannst auf. Wie Dein Traumleben aussehen soll. Dein Paradies auf Erden.

Einer meiner Wünsche ist, den ganzen Tag zu tun was ich liebe. Das sich mein ganzes Leben wie das spielen als Kind anfühlt. Als Abenteuer. In purer Freude. Den ganzen Tag tun, was ich liebe. Meinen Tag nicht einteilen muss in Arbeit, Putzen, Einkäufe, Freizeit usw. sondern dass es EIN Tag, MEIN Leben ist, in dem ich tue, was ich liebe, den ganzen Tag. Und dieser Wunsch ist bereits in Erfüllung gegangen :-))

▶ LEKTION 10: WARUM ES SINNVOLL IST UNSERE WÜNSCHE ZU LEBEN

Kennst Du das Gefühl von Druck in Dir? Wachstum ist etwas, das wir alle in uns haben. Wir alle wollen wachsen. Kinder gehen diesem Gefühl automatisch nach und gehen den Weg ihrer Wünsche. Dieses Bedürfnis, unsere Wünsche zu leben, als Seele zu wachsen, bleibt bestehen. Nehmen wir dieses Bedürfnis nicht wahr, wächst der innere Druck. Und je länger Du nicht hinschaust und Deine Wünsche unterdrückst, je grösser wird dieser innere Druck.

Stell Dir jetzt einmal für einen Augenblick vor, dass all Deine Wünsche in Erfüllung gehen würden. Alles was Du Dir wünschst, alles dem Du Dich widmest in Erfüllung geht. Wie würdest Du Dich fühlen? Fühlt sich das nicht grossartig an? Fühlt sich das nicht völlig frei an? Ist da nicht auf einmal dieser ganze Druck weg?

Nun liegt die Lösung auf der Hand. Doch ist dieser Weg, Deine Wünsche zu leben, noch nicht all zu bekannt. Viele haben wir noch Erfahrungen, also Glaubenssätze in uns, dass wir unsere Wünsche nicht leben dürfen. Und darauf reagieren wir dann entweder mit totstellen, indem wir gar nicht wissen, was wir wollen und depressiv werden. Oder wir flüchten von unseren eigenen Wünschen und opfern uns auf für andere, oder wir greifen an und zeigen wütend mit dem Finger auf andere & geben allen anderen die Schuld für das eigene Unglücklichsein. All dies sind Auswirkungen, wenn wir unsere eigenen Wünschen nicht leben.

▶ LEKTION 11: ZWEITER SCHRITT ZUM GLÜCKLICHSEIN - INNERE STIMME - DEN WEG ZU UNSEREN WÜNSCHEN FÜHLEN

Auf dem Weg zum GLÜCKLICHSEIN hat mich das Thema innere Stimme fasziniert. Ich wollte so eine innere Stimme haben, an der ich mich dann orientieren kann. Nun, ich habe sie gefunden und werde Dir jetzt zeigen, wie das funktionieren kann. Als erstes habe ich bemerkt, dass dies nicht eine "fremde" Stimme ist, die zu mir spricht. Sondern es ist mein Gefühl, das ich habe, wenn ich mir Fragen stelle. Ich wollte also die Fähigkeit haben, auf jede Frage eine Antwort zu bekommen. Und so habe ich gelernt, jede Entscheidung so zu treffen, indem ich fühle, was ich will. Und somit kannst Du Dir jede Frage stellen und jede Entscheidung fühlen, ob sie sich ANGENEHM oder UNANGENEHM anfühlt. Auch hier braucht es etwas Übung und Vertrauen in Dich. Doch Du wirst merken, dass es funktioniert. So kannst Du ab heute in jede Entscheidung fühlen, welche Antwort sich ANGENEHM anfühlt = JA und welche sich UNANGENEHM anfühlt = NEIN. Und somit kannst Du auch den Weg zu Deinen Wünschen fühlen. Indem Du Dir überlegst, wie Du diesen Wunsch erreichen möchtest. Du schreibst Dir dann alle Möglichkeiten auf die Dir in den Sinn kommen und fühlst, welche davon sich ANGENEHM anfühlt, und diese wählst Du dann. Zum Beispiel, wenn Du anderen von Deinem genialen Leben oder Deiner Erfindung berichten möchtest, kannst Du Dich fragen ob Du das gerne über Youtube, Instagram, Facebook oder andere Kanäle öffentlich zeigen möchtest. Oder Du wählst sie alle. Überall da wo Du ein ANGENEHMES Gefühl fühlen kannst, dem folgst Du. So wirst Du lernen, dass Du immer Deinem Gefühl folgst und dadurch den ganzen Tag mit jeder Entscheidung das tust, was Du liebst, was sich für Dich als richtig, als stimmig, als angenehm anfühlt. Du folgst Dir, Deiner Seele, Deiner Stimme. Und so kannst Du jede Entscheidung auf dem Weg zu Deinen Wünschen fühlen, bis Du sie erreicht hast.



LEKTION 12: DRITTER SCHRITT ZUM GLÜCKLICHSEIN - WIE DU GLAUBENSSÄTZE AUFLÖSEN KANNST

Als erstes möchte ich hier kurz erklären, was ein Glaubenssatz ist. Ein Glaubenssatz ist ein unterdrücktes Gefühl mit einer Geschichte dazu, welche nicht in Harmonie mit der göttlichen Wahrheit ist. Dadurch löst dieser Glaubenssatz ein unangenehmes Gefühl in Dir aus, als Alarm. Erkennst Du die Unwahrheit, an die Du bisher geglaubt hast, löst Du damit diesen Glaubenssatz auf.

Solche Unwahrheiten können sein, dass du nicht gut genug bist, dass Deine Meinung nicht wichtig ist, dass Du nicht wertvoll bist, dass Dein freier Wille nicht zählt, dass Du dumm bist, nicht fähig bist, die Wahrheit zu erkennen, Du die Erwartungen von anderen zu erfüllen hast, usw.

Glaubenssätze haben wir aus unserem Leben in uns abgespeichert oder von unseren Eltern & unserem Umfeld übernommen.

Ein möglicher Glaubenssatz entsteht, wenn Du als Kind für etwas bestraft wurdest und es Dir verboten wurde, eine Zeit lang, das zu tun, was Dir Freude bereitet. Zum Beispiel durftest Du eine Woche keine Freunde treffen. Dies hat Dich sehr wütend gemacht und Du hast diese Wut verdrängt mit dem Glaubenssatz, dass, wenn Du nicht tust, was die Erwachsenen Dir sagen, Du nicht tun kannst, was Du liebst. Dies ist von nun an Deine Wahrheit, an die Du glaubst. Was Dir so lange nicht bewusst ist, bis Du ihn aufgelöst hast. Diese Glaubenssätze bilden die Ursache für Deine Realität.

So können wir ganz einfach in unserer Realität schauen, was uns stört, was uns unglücklich macht (der Alarm) und dabei den Glaubenssatz entdecken.

Dazu folgen wir den unangenehmen Gefühlen. Sie bringen uns zu der Erkenntnis. Folge so lange allen unangenehmen Gefühlen, die Du fühlst, bis Du eine göttliche Wahrheit entdeckst. Manchmal ist diese Wahrheit versteckt unter einigen unterschiedlichen unangenehmen Gefühlen. Daher ist die Demut so wichtig, dass wir alle Gefühle, die gerade da sind vollständig erfahren, fühlen, um an diesen Glaubenssatz zu kommen.

Da kann z.B. jetzt die Wut sein, ständig in Deinem Leben eingeschränkt zu werden. In Deinen Beziehungen, am Arbeitsplatz, von dem Staat usw. Du fühlst Dich frustriert, ständig eingeschränkt zu werden.

Dies ist ein perfekter Einstieg in diese "EMOTIONALE ARBEIT", wie ich sie nenne. Du fühlst dann die Frustration vollkommen. Dann kommt vielleicht grosse Wut über Deine Lebenssituation. Dann fühlst Du Dich womöglich traurig, dass Du nicht das tun kannst, was Du möchtest, oder traurig, dass Du so eingeschränkt bist in Deinem Leben. Dann fühlst Du womöglich wieder eine Wut, dass Du Dich so behandeln lässt von den anderen. Was fällt ihnen ein, dies zu tun. Ich habe doch einen freien Willen und kann das tun was ich möchte !!!! Und dies ist der Glaubenssatz. Womöglich überkommt Dich in diesem Moment eine grosse Freude, eine Leichtigkeit, ein Gefühl von Befreiung. Denn Du hast eine göttliche Wahrheit erkannt. Dass Du einen freien Willen hast. Wir alle haben einen freien Willen und können tun was wir wollen. Immer.

Damit hättest Du diesen Glaubenssatz aufgelöst. Du hast Deine bisher unterdrückte Wut gefühlt, dass "andere über Dich befehlen" ist der Glaubenssatz, den Du nun erkannt hast, und dass Du einen freien Willen hast, ist das Erkennen der göttlichen Wahrheit.

So lösen wir Glaubenssätze auf. Wir folgen den unangenehmen Gefühlen. So lange, bis wir eine göttliche Wahrheit erkennen. Wir fühlen dabei meist einen körperlichen Ausdruck, dass wir erleichtert sind, dass wir uns freier fühlen, ein grosses AHA-Erlebnis haben.

In dem Buch ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICHSEIN sind noch weitere Beispiele aufgeführt. In der Facebook Gruppe DER WEG ZUM GLÜCKLICHSEIN hast Du die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen das Auflösen zu trainieren.

Zusammengefasst geht es darum, unseren unangenehmen Gefühlen zu folgen bis wir eine göttliche Wahrheit entdeckt & erkannt haben.



LEKTION 13: DER SINN DES LEBENS AUS SICHT VON GOTT (AJ MILLER)

Ich gebe Dir hier eine Zusammenfassung über den Sinn des Lebens aus der Perspektive von Gott. Alles was ich in diesem Kapitel schreibe, habe ich vom Australier AJ Miller gelernt. Er hat für mich perfekt den Sinn des Lebens aus der Perspektive von Gott erklärt. AJ Miller lehrt die göttliche Wahrheit & den Weg der göttlichen Liebe. Mehr dazu auf seiner Homepage: www.divinetruth.com. Sein Youtube-Kanal kann ich jedem sehr empfehlen, der sich für die Wahrheit über Gott & unser Leben interessiert: <https://m.youtube.com/watch?v=P5bglLEtU-c>. Dank seinem Wissen konnte ich vieles, was ich auf meiner Reise gelernt habe, einordnen. Ich erkannte, das Demut & meine Wünsche etwas vom wichtigsten in meinem Leben sind.

ÜBER GOTT UND DIE WELT

Gott hat uns als Seelen erschaffen. Wir sind Kinder Gottes und Gott ist unsere Mutter & Vater. Da wir zu Beginn unserer Existenz nicht fühlen können, wer wir sind, hat Gott für uns den Prozess der Individualisierung geschaffen, auf dem wir uns jetzt befinden. Wir haben die Möglichkeit, herauszufinden, wer wir sind. Und wir haben einen freien Willen, diesen Weg zu gehen oder nicht. Gottes Wunsch ist es, eine Beziehung zu uns zu haben und dass wir erfahren können, wer wir sind. Für den Prozess der Individualisierung hat er unsere Seele in zwei Seelenhälften geteilt. Es gibt also von jeder Seele zwei Hälften. Du bist eine Hälfte einer Seele. Wir alle haben tief in uns das Bedürfnis, unsere andere Seelenhälfte zu finden. Diese Paare können Mann&Mann, Frau&Frau oder Mann&Frau sein. Der grössere Anteil davon ist Mann&Frau. Der Prozess beginnt dann, wenn Mann&Frau liebe machen & dabei ein Kind entsteht. Wir bekommen dann einen **PHYSISCHEN KÖRPER** und einen **GEISTIGEN KÖRPER**, welche mit unserer **SEELE** verbunden sind. Stirbt unser physischer Körper, lebt der geistige Körper weiter und wir können dadurch weiter in Liebe wachsen. Es gibt mehrere Dimensionen, welche wir erreichen können, indem wir **IN LIEBE WACHSEN**. In der 8. Dimension sind wir **EINS MIT GOTT** und frei von jeglichen unangenehmen Gefühlen & Unwahrheiten. In der 22. Dimension sind wir **EINS MIT UNSERER SEELENHÄLFTE** und dann wieder eine ganze Seele. Bis zur 21. Dimension können wir den Weg alleine oder mit unserer Seelenhälfte gehen, weiter geht es nur zusammen mit unserer Seelenhälfte. Wir alle sind Einzigartig und haben eine Eigenschaft, welche sonst keine andere Seele hat. Diese Eigenschaft können wir bei uns entdecken & dann uns gegenseitig lehren und beibringen.

WACHSTUM IN LIEBE

AJ Miller sagt, dass drei Dinge nötig sind, um in Liebe zu wachsen. Diese Drei Dinge stelle ich Euch hier zusammengefasst vor:

1. **DEMUT** - "Ein leidenschaftliches Verlangen alle Emotionen vollständig zu erfahren, ohne Schuldzuweisung, Verurteilung oder Verdammung." Demut sei der Durchgang zur Wahrheit.
2. Ein Verlangen nach **WAHRHEIT** haben. Es gibt eine göttliche Wahrheit (z.B. die Gesetze des Universums) und eine persönliche Wahrheit (z.B. wie fühle ich mich, wo stehe ich in Bezug auf Demut, Wahrheit, Liebe, usw.) Beide Wahrheiten zu erforschen sei wichtig, um in Liebe zu wachsen. Wahrheit sei der Durchgang zur Liebe.
3. Ein Verlangen nach **LIEBE** haben. Es gibt eine göttliche Liebe, sie kommt von ausserhalb von uns, von Gott. Wir können sie empfangen, wenn wir ein Verlangen danach haben. Und es gibt eine natürliche Liebe, welche in uns ist, die wir geben können.

Dies ist eine höchst komprimierte Zusammenfassung von dem was AJ Miller lehrt. Ich wünsche mir sehr, dass dies dennoch genügend Informationen sind, um ein Bild unserer Welt & von Gott und dem Wachstum in Liebe zu erhalten.

▶ LEKTION 14: SINNVOLLE LEBENSHALTUNG - ANNEHMEN WAS IST

Diese Lektion ist auch für mich immer wieder von neuem eine Herausforderung. Da ich stets nach angenehmen Gefühlen strebe, mag ich unangenehme Gefühle nicht so besonders. Dennoch habe ich mir angewöhnt, alles was in meinem Leben unangenehm ist, vollständig anzunehmen. Da es mir WUNDERVOLL & PERFEKT aufzeigt, wo ich noch einen GLAUBENSSATZ habe. Egal welche unangenehme Situation in Deinem Leben, sie hilft Dir & gibt Dir die Möglichkeit, sofort einen GLAUBENSSATZ aufzulösen, wenn Du die EMOTIONALE ARBEIT machst (SCHRITT DREI ZUM GLÜCKLICHSEIN). Somit können wir jeder Person die uns verrückt macht, jede Situation die uns auf die Palme bringt nutzen, um auf unserem Weg zum GLÜCKLICHSEIN eine wichtige Lektion zu lernen. Eine Unwahrheit an die wir glauben zu erkennen und dadurch aufzulösen. Es kann eine Herausforderung sein, allem unangenehmen zu begegnen und die Bereitschaft zu haben, damit zu arbeiten. Doch je mehr wir dies tun, je mehr können wir die Wahrheit fühlen. Und die göttliche Wahrheit über uns, ist GLÜCKLICHSEIN.

▶ LEKTION 15: DER SCHNELLSTE WEG GLÜCKLICH ZU SEIN

Der schnellste Weg zum Glücklichen ist meiner Erfahrung nach das tägliche Training. Wie beim üben einer Sportart. Das tägliche bewusste Anwenden dieser Anleitung. Mit Fokus auf unsere Wünsche. Mit dem Fühlen, welche Entscheide uns dahin führen und alles Unangenehme fühlen und die Glaubenssätze auflösen. Diese drei Schritte. Üben Üben Üben. Als wenn Du die Olympiade gewinnen möchtest. Du hast diesen Videokurs. Du hast das Buch: ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICHSEIN.

Und Du kannst in die Facebook-Gruppe DER WEG ZUM GLÜCKLICHSEIN kommen, wo wir einmal wöchentlich zusammen üben. Oder Du kannst mit mir persönlich arbeiten. Bitte gehe dazu auf die Webseite www.thewaytobehappy.com und erkundige Dich über meine Angebote. Du kannst mir dann eine Email senden, welche auf der Webseite ersichtlich ist. Ich wünsche Dir allergrössten Erfolg auf diesem abenteuerlichem Weg zum GLÜCKLICHSEIN.

▶ ÜBER MICH

Ich bin ein Geniesser. Ich liebe es, im Moment zu sein und ihn zu geniessen. Als Geniesser kenne ich mich sehr gut mit Gefühlen aus. Ich fühle sie sehr genau und suche nach möglichst angenehmen Gefühlen. So kam es dazu, dass ich eines Tages, als ich plötzlich sehr unglücklich wurde, mich auf den Weg machte, um herauszufinden, wie ich den ganzen Tag glücklich sein kann. Und so habe ich auf diesem Weg viele Gefühle kennen gelernt. Sehr viele unangenehme und sehr viele angenehme. Ich habe dabei entdeckt, warum es unangenehme und angenehme Gefühle gibt. Der Sinn dahinter. Ich habe verstanden & gelernt, wie ich die Ursachen für die unangenehmen Gefühle auflösen kann und mit dieser Erkenntnis Gott & die Welt immer besser kennen lernen darf. Ich habe verstanden & gelernt, dass die schönsten Gefühle, die ich mir vorstellen kann, meine Wünsche sind, und dass sie Ausdruck meiner Seele sind. Ich habe verstanden & gelernt, dass man Wahrheit fühlen kann. Und ich habe die Ursache für das GLÜCKLICHSEIN gefunden. Ich habe herausgefunden, dass ich selbst, wenn ich meine Seele fühle, wenn ich fühlen kann wer ich bin, dass ich dann glücklich bin.