

Emotions-Skala für Dein inneres Feedback

Viele Menschen nehmen das Leben leider viel zu schwer. Dann kommen sie ab vom Weg der Freude und fangen an sich zu vergleichen. Doch jeder Mensch ist einzigartig! So wie Du!!

Jeder der folgenden Schwingungsstufen bildet eine eigene Frequenz, eine eigene Radiostation. Wenn wir also in der Stufe 22 schwingen, hören wir Stufe 1 nicht und umgekehrt. Als man auf die Welt gekommen ist, schwangen wir in der Stufe 1. Das ist unsere harmonische Ur-Frequenz zu der wir immer wieder zurück wollen. Wenn wir also Stress haben oder uns Sorgen machen, schwingen wir nicht in unserer Ur-Kraft bzw. in unserer Ur-Frequenz. Oft bemerken wir das und bekämpfen es mit Gewalt, doch dann geht es uns noch schlechter.

Je besser wir uns fühlen, desto offener sind wir. Wenn wir uns in völliger Harmonie mit der Ur-Kraft befinden, erlebst Du folgendes. Du sagst zu Dir:

- Ich bin frei.
- Ich bin mächtig.
- Ich bin gut.
- Ich bin Liebe.
- Ich bin wertvoll.
- Mein Leben hat einen Sinn.
- Alles ist gut.

Eine Emotions-Skala sieht ungefähr so aus:

1. Freude / Wissen / Macht / Freiheit / Liebe / Wertschätzung
2. Leidenschaft
3. Begeisterung / Hingabe / Glücklichsein
4. Positive Erwartungen / Glaube
5. Optimismus
6. Hoffnung
7. Zufriedenheit
8. Langeweile
9. Pessimismus
10. Frustration / Irritation / Ungeduld
11. „Kontra-Sein“
12. Enttäuschung
13. Zweifel
14. Sorge
15. Vorwürfe / Schuldzuweisungen gegen andere
16. Entmutigung
17. Ärger
18. Rachelust
19. Hass / rasender Zorn
20. Neid / Eifersucht
21. Unsicherheit / Schuldgefühle / Minderwertigkeitsgefühle
22. Furcht / Trauer / Depression / Verzweiflung / Ohnmacht

Wenn es uns gut geht, bist Du offen für die oberen Punkte. Wenn es uns schlecht geht, dann bist Du offen für die letzten Punkt.

„Wenn ich die richtige Emotion erreichen kann, kann ich alles erreichen!“

„Hier und jetzt werde ich danach streben, mich so gut wie möglich zu fühlen, indem ich den Gedanken wähle, der sich gegenwärtig am besten anfühlt. Ich werde mich ab jetzt immer besser und besser fühlen!“

Vergesse nie:

- Heftiger Zorn fühlt sich besser an als Depression, Trauer, Verzweiflung, Angst, Schuldgefühle oder Ohnmacht.
- Rachelust fühlt sich besser an als heftiger Zorn.
- Wut fühlt sich besser an als Rachelust.
- Vorwürfe und Schuldzuweisungen gegen andere fühlen sich besser an als Wut.
- Kontra-Sein fühlt sich besser an als Vorwürfe und Schuldzuweisungen.
- Frustration und Ungeduld fühlt sich besser an als Kontra-Sein.
- Pessimismus fühlt sich besser an als Frustration.
- Hoffnung fühlt sich besser an als Pessimismus.
- Optimismus fühlt sich besser an als Hoffnung.
- Positive Erwartungen fühlen sich besser an als Optimismus.
- Freude fühlt sich besser an als positive Erwartungen.

Mit der Zeit und etwas Übung wirst Du es sehr kompetent verstehen immer in der Freude zu sein! Du wirst Dich öffnen und gut fühlen. Du wirst viele gute Dinge erleben und anziehen. Alles was Du Dir wünschst.

Und unbedingt daran denken:

Vermeide die Worte NICHT und KEIN.

- Denke NICHT an Schokolade. Denke NICHT an einen weissen Elefanten. Ich bin NICHT krank..... (und schon siehst Du alles....)
- Ich möchte KEINE Probleme. Ich habe KEINE Angst..... (und schon hast Du sie....)

Spreche Deine Wünsche immer in der Gegenwartssprache!

Ich glaube an Dich!

Bruno Erni