

## Inhalt

Einleitung: Einstimmung auf ein Leben das deinen höchsten Werten entspricht

Was Werte sind und was sie nicht sind

Das Bewusstsein für deine höchsten Werte

Deine größten Mängel bestimmen deine höchsten Werte

Die Kraft des Wertekompass

Wie du das meiste aus diesem Buch machst

Deine höchsten Werte identifizieren

Deine Seelenreise beginnt

1. Station auf der Seelenreise – soziale Idealismen identifizieren
2. Station auf der Seelenreise - Entdecke, was du liebst
3. Station auf der Seelenreise – wie identifiziere ich mich selbst
4. Station auf der Seelenreise – bestimme deine Werte Schritt für Schritt  
Wert der Herausforderung
5. Station auf der Seelenreise – was ist mit deinem Leben „falsch“?
6. Station auf der Seelenreise – Der Kapitulations-Prozess



## Einleitung

### Einstimmung auf ein Leben das deinen höchsten Werten entspricht

Die Welt braucht viele verschiedene Individuen mit einzigartigen Werten und Charaktereigenschaften. Dein Sinn im Leben ist es, deine höchsten Werte zu verstehen und diese zu erfüllen. Es ist sowohl eine spirituelle Suche als auch der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Aus diesem Grund schlage ich vor, dass du dich auf *deine* persönliche Seelenreise konzentrierst und nicht zulässt, dass soziale Idealismen oder möglicherweise stagnierende Traditionen oder Ideologien die Klarheit dessen trüben, was für dich wirklich wichtig ist. Soziale Idealismen, die du von deinen Eltern oder Lehrern gelernt hast, können dich zu der Überzeugung führen, dass du Geld sparen solltest. Wenn der Kauf einer Kinokarte, eines Motorrads oder eines Online-Games jedoch eher deinen wahren Werten entspricht, gibst du das Geld aus, anstatt es zu sparen. Soziale Idealismen, die von deiner Familie oder der Kultur um dich herum aufgegriffen wurden, könnten dich zu dem Gedanken veranlassen, dass du mehr Zeit bei den Hausaufgaben oder der Arbeit investieren solltest... aber wenn du nach Hause gehst, um mit deinen Freunden oder Kindern zusammen zu sein, oder einfach etwas spielen willst, dann spiegelt das wider was du wirklich wertschätzt. Du wirst immer wieder frühzeitig die Arbeit oder deine Hausaufgaben links liegenlassen, um diesen wahren Wunsch zu erfüllen.

Wenn seit Beginn deines Lebens erwartet wird, dass du dich an die Wertevorstellung deiner Umwelt anpassen musst, stellst du sicher deine wahren Werte und Interessen hinten an, weil die Bindung zu deinen Eltern oder der Gesellschaft, körperlich und geistig überlebenswichtig für dich zu sein scheint. Dein, durch externe Autoritäten, begrenztes Verhalten versperrt dir den klaren Blick auf dein authentisches Selbst, und löst große Konflikte aus, zwischen deiner Wunschvorstellung – die aus deiner Seele kommt, deinem angepassten Verhalten und den verschiedenen Erwartungshaltungen von autoritären Personen, bis zu dem Punkt der inneren Verzweiflung.

Ein Kind, das zum Beispiel noch einige Level in seinem neuen Lieblingsspiel bestehen möchte, aber vor das Ultimatum gestellt wird, sein Zimmer aufzuräumen, ansonsten gibt es ein Spielverbot, wird nur gezwungenermaßen den Wert der Sauberkeit und Ordnung von der Mutter erfüllen und sein authentisches verspieltes Ich untergraben, um weiterhin die Liebe der Mutter zu spüren. Wiederholt sich dieser Vorgang häufig in der Kindheit, bleibt wenig Authentizität in dem Kind übrig, bis es die Schulbank drückt und sich dort zusätzlich den Werten der Pädagogen oder Mitschüler anpasst. Nach ca. 18 Jahren, wenn es dann darum geht seine persönlichen Werte und Absichten in die Tat umzusetzen, stehen viele junge Menschen vor einer unlösbaren Aufgabe, einfach, weil sie stets konform mit dem waren, was ihnen vorgelebt wurde und selbst der letzte Hauch von Authentizität, Inspiration, Persönlichkeit und Kreativität bei ihnen verloren gegangen ist. Sie sind angepasst und eine angepasste Seele wird krank. Sie haben Angst davor Fehler zu machen und passen sich weiter an, suchen schnelle Befriedigungen, flüchten in unzählige Formen der Abhängigkeit, um zu vergessen, dass da eine Seele in ihnen ist die nach Freiheit und Selbstverwirklichung sucht. Anders ausgedrückt; Viele von uns haben Schwierigkeiten, uns selbst und unsere positiven Eigenschaften zu erkennen, die in jedem von uns stecken.



## Mein Ziel:

Ich habe es mir zum Ziel gemacht, ein tiefes Verständnis für das menschliche Verhalten zu erlernen, insbesondere, im Bezug auf körperliche, geistige und seelische Gesundheit. Nun bemühe ich mich, euch an mein Verständnis von Gesundheit und Wohlbefinden heranzuführen und wende mich damit an diejenigen, die neue Wege suchen, und alle, die von der Schulmedizin, dem Bildungssystem und den Erziehungsweisen des 21. Jahrhunderts enttäuscht sind und nicht glauben, dass sie ihr eigenes persönliches Gleichgewicht wieder herstellen können. Mein Anliegen ist es, deutlich zu machen, dass du selbst der Schlüssel zu allem bist: Im Guten wie im Schlechten bist du der Schöpfer deines Selbst. Unser Wohlbefinden hängt von uns ab. Es liegt an uns, ob wir gesund sind oder ob wir aufgeben und krank bleiben. Ich bin sehr unzufrieden damit, wie Alte und Kranke Menschen, Schüler und Kinder vonseiten der Schulmedizin, Bildungseinrichtungen und Eltern behandelt werden. Statt all der Medikamente, die die Ursache nicht beheben, sondern Linderungsmittel sind und negativ auf unseren Organismus wirken können, ziehe ich vor, mich der Homöosynergetischen Medizin zu widmen. Anstelle von „angeblich auf das Leben vorbereitender Bildung“ ziehe ich es vor, die Einzigartigkeit der Kinder und Jugendlichen viel mehr wertzuschätzen und einen Lebensverlauf mit ihnen gemeinsam zu planen, der ihre eigenen höchsten Werte zur Entfaltung bringt und keine Abhängigkeitsverhältnisse in Schulen oder Zuhause hervorruft.

Damit trete ich in die Fußstapfen von meinen großen Helden, zu denen gehören für mich:

Dr. Joe Dispenza, Dr. John DeMartini, Alan Watts, Dr. Wayne Dyer, Dr. Franscenco Oliviero, Dr. Bernie Siegel, Vera Birkenbihl, Dr. Jordan Peterson, Gregg Braden, Sadhguru, Les Brown, Eckhardt Tolle, Ralph Waldo Emerson, Dr. Gabor Mate, Jidu Krishnamurti, Baba Ram Dass, Samy Deluxe, Albert Einstein, Mutter Theresa, Vishen Lakhiani, Bob Proctor uvm.

Ein spezieller Dank geht an meine Eltern, Klaus und Yvonne Jenckel, die mir als erstes die Liebe zu Menschen, der Natur und dem Leben in seiner Vielfältigkeit vermittelt haben und ohne die, viele Schritte auf meinem Weg zur Selbstverwirklichung um einiges mehr Zeit in Anspruch genommen hätten. In dankbarer Liebe euer Sohn.



## WAS WERTE SIND...

## UND

## WAS SIE NICHT SIND

Welche Worte fallen dir ein, wenn ich dich auffordere, über deine Werte nachzudenken? Wenn du wie die meisten Menschen bist, wirst du möglicherweise abstrakte Eigenschaften auflisten: Ehrlichkeit, Pünktlichkeit, Vertrauen, Humor. Oder vielleicht wirst du dich auf eine Reihe religiöser Überzeugungen oder einen Moralkodex beziehen. Dies sind wahrscheinlich nicht deine persönlichen Werte. Sie sind vielmehr das, was ich soziale Idealismen nenne: *gesellschaftlich akzeptable Denk- und Verhaltensweisen*. Soziale Idealismen klingen gut. Sie spiegeln jedoch nicht unbedingt die treibende Kraft wider, die deine *Wahrnehmungen, Entscheidungen, Handlungen* und Gefühle beeinflusst. Du könntest wirklich glauben, dass du von diesen Idealen inspiriert bist. Aber sie spiegeln eher deine Vorstellungen darüber wider, wie du dich verhalten *solltest*, oder *müsstest* - nicht das, was du wirklich am meisten schätzt. Du kannst soziale Idealismen leicht erkennen, weil sie normalerweise als allgemeine Aussagen dargestellt werden: Menschen *sollten* ehrlich sein. Behandle andere so, wie du willst, dass sie dich behandeln. Ein guter Mensch geht in die Kirche, Synagoge, Moschee oder in den Tempel. Eine „gut *erzogene*“ Person ist immer großzügig oder altruistisch.

Im Gegensatz dazu sind deine wahren Werte genauso einzigartig wie dein Fingerabdruck, das Muster deiner Netzhaut und dein Stimmabdruck. Vielleicht wertschätzt du es am meisten, online mit deinen Freunden zu spielen, Zeit mit deiner Familie zu verbringen, Musik zu hören und mehrmals pro Woche Sport zu treiben. Oder du legst Wert auf modische Kleidung, verletzte Tiere wieder gesund zu machen oder die globale Reichweite deines Unternehmens zu steigern. Deine höchsten Werte mögen sich im Laufe deines Lebens ändern – bei den meisten Menschen passiert dies -, aber sie bleiben immer noch die Essenz von dir: Was dich anzieht, was du unweigerlich suchst, wofür du lebst. Die Werte dienen als dein interner Kompass, der deine Wahrnehmung auf die Aktivitäten, Personen und Orte aufmerksam macht, die dich am meisten erfüllen, und weg von Situationen und Personen, die dich wahrscheinlich unerfüllt leben lassen.

Wenn du darüber nachdenkst, welche Aktivitäten und Beziehungen deine Seele wirklich erfüllen, findest du heraus wo deine Werte sind. So wie niemand sonst deine Fingerabdrücke auswählen oder das Muster deiner Netzhaut verändern kann, kann keine externe Autorität - kein Elternteil, Lehrer, Influencer, politischer Führer oder religiöse Figur - deine Werte definieren. Nur du kannst in deinen eigenen Verstand, dein Herz und deine Seele schauen und herausfinden, was für dich wirklich am wichtigsten ist. Natürlich können einige Ähnlichkeiten zwischen deinen Werten und denen anderer existieren. Zum Beispiel kannst sowohl du als auch eine andere Person das Lernen lieben. Aber einer von euch mag es lieber, Fakten und Zahlen zu lernen, während die andere, tiefgreifende philosophische Konzepte beherrscht. Oder vielleicht ist eine von euch begeistert davon, die Vor- und Nachteile von jeglichen Nahrungsmitteln zu beherrschen, während der andere es liebt, komplexe Gerichte zu kochen. Zuhause und in der Familie legen vielleicht zwei Eltern gleichermaßen Wert darauf, ihre Kinder zu lieben. Aber einer drückt diese Liebe durch das Bereitstellen von Herausforderungen und Disziplin aus, während der andere diese Liebe durch lange Gespräche über Gefühle und das Trostspenden in schwierigen Zeiten zum Ausdruck bringt. Wie du sehen kannst, werden die Werte einer Person, niemals so sein wie die Werte einer anderen Person. Wenn du und eine andere Person genau die gleichen Werte hätten wäre einer von euch nicht notwendig!



Die Welt braucht viele verschiedene Individuen mit einzigartigen Werten und Charaktereigenschaften. Dein Sinn im Leben ist es, deine höchsten Werte zu verstehen und zu erfüllen. Aus diesem Grund schlage ich vor, dass du dich auf deine persönliche Selbstfindungsreise konzentrierst und nicht zulässt, dass soziale Idealismen oder stagnierende Systeme und Traditionen die Klarheit dessen trüben, was für dich wirklich wertvoll ist.

Die Menschen möchten in Übereinstimmung mit ihren eigenen höchsten Werten handeln - Geld für das ausgeben, was sie wirklich schätzen, und Zeit auf eine Weise verbringen, die das widerspiegelt, was für sie am wichtigsten ist. Bisher jedoch sind sich der Großteil der Menschen ihrer eigenen Werte nicht bewusst - und besonders wenn sie glauben, dass sie den Werten eines anderen folgen müssen -, werden sie wahrscheinlich Frustration und andere selbstabwertende Emotionen erleben. Wenn du also wissen möchtest, warum du etwas nicht tust, von dem du denkst, dass du es tun *solltest*, oder warum du nicht aufhören kannst, etwas zu tun, von dem du denkst, dass du es *nicht tun solltest*, wird die Antwort fast immer dieselbe sein: Du wirst unweigerlich das tun, was du wirklich am meisten wertschätzt, oder du wirst seelisch krank. Wie auch immer du dich wegen deiner „Mängel“ oder deinem „schlechten Verhalten“ fühlst, du wirst dich tatsächlich weiterhin so verhalten, wie es deinen eigenen höchsten Werten entspricht. Wenn du dir hingegen deiner eigenen höchsten Werte bewusst wirst und die Ziele, die dazu passen, von ganzem Herzen verfolgst, wird dein Leben die Art von Erfüllung und Inspiration verkörpern, die die außergewöhnlichen Erfinder und Menschheitshelden der Geschichte verkörpert haben.

### **Das Bewusstsein für deine höchsten Werte**

Das Bewusstsein für deine höchsten Werte ist das Geheimnis der Vorstellungskraft - und es kann dein Geheimnis sein. Deshalb ist es so wichtig, sich dieser wahren höchsten Werte bewusst zu werden. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben: um die Kraft des Wertekompass mit dir zu teilen. Woher weißt du, wann du deine wahren höchsten Werte ausdrückst und wann du soziale Idealismen widerspiegelst? Ich werde im nächsten Kapitel einige leistungsstarke Übungen anbieten, die deine wahren höchsten Werte enthüllen. In diesem Buch werde ich dir dann zeigen, wie du deine Werte nutzen kannst, um Ziele zu erreichen, die dir bislang entgangen sind, von der Suche nach einem Lebenspartner über die Gründung eines Unternehmens bis hin zum Sparen und Investieren von Geld oder allgemeiner Gesundheit und Wohlbefinden. In der Zwischenzeit ist hier ein wichtiger Hinweis: Wenn du sagst: "Ich sollte ...", "Ich muss ..." oder "Ich muss leider...", kannst du ziemlich sicher sein, dass du über soziale Idealismen oder die Werte von einer externen Autoritätsperson sprichst, anstatt deine eigenen wahren höchsten Werte auszudrücken. Wenn du dich sagen hörst: "Ich möchte ...", "Ich wähle ..." oder "Ich liebe es ...", dann weißt du, dass du über ein Ziel sprichst, das für dich wirklich wertvoll ist.

Dies sind die Ziele, die du unweigerlich erreichen wirst, weil sie deinen höchsten Werten entsprechen. Aber wenn du Ziele setzt, die nicht mit deinen höchsten Werten übereinstimmen, wirst du höchstwahrscheinlich Schwierigkeiten haben. Externe Einflüsse scheinen es dann oft schwierig zu machen, deine Ziele zu erreichen. Wenn du nach innen gehst, um deine Ziele zu wählen, und sie bewusst werden lässt, ist es weitaus wahrscheinlicher, dass diese Ziele erreicht werden.



## **Deine größten Mängel bestimmen deine höchsten Werte**

Eines der Dinge, die an unseren Werten am wunderbarsten ist, ist, wie sie das widerspiegeln, was in unserem Leben als mangelhaft empfunden wurde - die scheinbaren Schwierigkeiten, Herausforderungen, Hindernisse, Sorgen oder Lücken. Was immer wir als vermisst empfinden, löst einen starken Hunger nach genau diesem Ding aus. Die Wahrnehmung von Mangel oder Unvollkommenheit schafft einen entsprechenden Wert, der uns antreibt, bis wir uns erfüllt fühlen.

Hier ist eine meiner Konfrontationen mit einem Mangel in der Kindheit: Ich durfte nicht ich selbst sein. Ich wollte auf meine eigene Weise kreativ sein, um die Aktivitäten zu entdecken, bei denen ich wirklich außergewöhnlich war. Stattdessen wurde ich gebeten, mich in das einzufügen, was die konventionelle Gesellschaft von mir erwartete. Aus diesem Zwang entwickelte sich einer meiner höchsten Werte: Ich lernte, wie wichtig es war, mich nicht von Autoritäten davon abhalten zu lassen, mir selbst treu zu bleiben. Ich legte ebenso großen Wert darauf, anderen Menschen zu helfen, die Mittel zu finden, um ihre Seele zum Ausdruck zu bringen. Als sogenannte Pflicht gezwungen zu sein, in der Schule zu sitzen, half mir auch, die Idee zu schätzen, alle möglichen Erfahrungen im Leben zu akzeptieren, was mir nun hilft, den Mittelweg, mit einer ausgewogeneren Perspektive, für den Rest meiner Seelenreise zu finden. Ich habe objektiv die Vorteile mit den Nachteilen abgeglichen anstatt beleidigt und aggressiv auf der einseitig negativen Perspektive zu beharren.

## **DIE KRAFT DES WERTEKOMPASS**

Was wir am meisten wertschätzen, beeinflusst, wie wir Informationen verarbeiten, woran wir uns erinnern und wie wir handeln, sodass unsere Wahrnehmung, unsere Emotionen, Entscheidungen und Handlungen zusammenarbeiten, um diese bedeutungsvollsten Werte zu erfüllen. Dies ist der Grund, warum deine wahren höchsten Werte unendlich mächtiger sind als alle sozialen Idealismen und warum es so wichtig ist, dass soziale Idealismen die Klarheit deines Wertekompass nicht trüben. Wenn du dich von sozialen Idealismen leiten lässt, versuchst du möglicherweise, das zu tun, was du „sollst“ oder „musst“ - wenn du versuchst, deine höchsten Werte zu erreichen, konzentrierst du dich sofort auf das, was dir hilft, dein Ziel zu erreichen, und du mobilisierst jeden Teil deines Geistes, Körpers und deiner Seele. Deshalb ist der Wertekompass der Schlüssel zu einem erfüllten Leben. Indem du dir deiner höchsten Werte bewusst wirst, mobilisierst du deine tiefste Kraft. Es ist eine unschlagbare Kombination. Wenn es etwas gibt, von dem du glaubst, dass du es gerne in deinem Leben hättest - wie eine bestimmte Karriere, einen Lebenspartner, ein technisches Gerät oder eine größere finanzielle Freiheit -, dann kann ich dir sagen, dass der Grund, warum du es noch nicht hast, mit ziemlicher Sicherheit der ist, dass du es nicht genug wertschätzt. Es gibt noch etwas, das du mehr schätzt, und dort deine Energie, Zeit, dein Geld und deine Aufmerksamkeit verlegt hast. Unabhängig davon, ob du dir dessen bewusst bist oder nicht. Wenn du etwas wirklich schätzt, bist du ständig auf der Suche nach Möglichkeiten, diesen Wert zu erfüllen. Du wirst Menschen, Orte, Dinge, Ideen oder Ereignisse bemerken, um deinen Wert zu erfüllen, den eine andere Person sicherlich übersehen wird. Du wirst deine Energie mobilisieren, um diese Möglichkeiten zu nutzen. Und du wirst alle deine geistigen, körperlichen und seelischen Potenziale einsetzen, um sicherzustellen, dass du das findest, was du wirklich suchst. Deine höchsten Werte bestimmen deine Aufmerksamkeit und deine Absicht: Was du bemerkst, woran du dich erinnerst und was du beabsichtigst.

1. Teil: Dein Wertekompass, niedergeschrieben und verinnerlicht, dient als Wegweiser auf deiner Seelenreise und verbindet deine Werte mit deinen Absichten in einem Buch. Dieses Buch dient dir dann als Bezugsrahmen und enthält alle Objekte deiner Hingabe, Schwarz auf Weiß.
2. Teil: Emotionalen Ballast der Vergangenheit wieder in Dankbarkeit und Liebe verwandeln mit dem Kapitulationsprozess.
3. Teil: Dein personalisiertes Seelenbuch mit deinen personalisierten Idealvorstellungen, die als Vision Board, für alle Schlüsselbereiche des Lebens dienen.



## WIE DU DAS MEISTE AUS DIESEM BUCH MACHST

Den Wert, den du aus diesem Buch erhältst, steht in direktem Verhältnis dazu, wie tief du dich damit beschäftigst. Wenn du dieses Buch als passiver Beobachter liest, wirst du etwas lernen - aber du wirst nicht annähernd so viel lernen, als würdest du dich tiefgreifend und ausgiebig damit beschäftigen und es mit deinem eigenen Leben, deinen eigenen Zielen und deinen eigenen wahren, höchsten Werten in Verbindung bringen. Kapitel für Kapitel hast du die Möglichkeit deine höchsten Werte zu entdecken und sie in jedem der sieben Lebensbereiche zu integrieren. Das Buch beginnt mit einer Erklärung, wie du deine höchsten Werte identifizieren kannst: einem provokanten Fragebogen, indem du dir deiner aktuellen Werte bewusst wirst, indem du dir ansiehst, wie du tatsächlich lebst. Womit füllst du deinen Wohn- und Arbeitsbereich? Womit verbringst du deine Zeit? Was regt dich an? Wofür gibst du dein Geld aus? Worüber sprichst du und denkst du nach? In welchen Bereichen deines Lebens bist du am fleißigsten und organisiertesten? Was inspiriert dich? Was sind deine konsequentesten langfristigen Ziele? Was liebst du zu erforschen und zu entdecken? Durch diesen Prozess erkennst du, dass deine höchsten Werte nicht die sozialen Idealismen sind, denen du Lippenbekenntnisse gibst - vage Abstraktionen wie Ehrlichkeit oder Höflichkeit -, sondern die Hauptziele, die dein Handeln bestimmen und dein Leben gestalten. Das Verständnis deiner höchsten Werte ist der Schlüssel zum Verständnis deiner Seele, und deines bedeutsamen Schicksals.

Amor Fati – Liebe zum Schicksal.

Es ist auch der Schlüssel, um ein Lebenswerk zu schaffen, das dich erfüllt und Beziehungen aufbaut, die sowohl herausfordern als auch unterstützen. Sobald du deine höchsten Werte ermittelt hast, ist es Zeit, deine Ziele anhand dieser auszurichten. Ich zeige dir, wie du diesen Prozess in den sieben Kernbereichen des Lebens anwenden kannst: Beziehungen, Bildung, Karriere, finanzielles Leben, sozialer Einfluss, Gesundheit und deine inspirierte Spirituelle Suche. Das mag einfach klingen - weil es einfach ist. Wenn unsere Ziele und höchsten Werte aufeinander abgestimmt sind, greifen wir auf Ressourcen zu, die wir sonst nie realisiert hätten, weil schließlich alle unsere Fähigkeiten, Interessen und Absichten zusammen mobilisiert werden, um das Leben zu schaffen, das wir wirklich lieben - das Leben, das unserem einzigartigen Sinn in der Welt entspricht. Aus Mangel an Verständnis für dieses einfache, kraftvolle Konzept leben die meisten Menschen jedoch ein Leben in stiller Verzweiflung anstelle des erstaunlichen Lebens der Inspiration, das ihr Geburtsrecht ist. Egal wer du bist oder welche Ziele du hast, das Verständnis über deinen Wertekompass kann dir helfen, ein außergewöhnliches Leben zu schaffen, das dich jeden Tag auf neue inspiriert und erfüllt. Ich weiß das klingt zu schön, um wahr zu sein – das habe ich auch gedacht. Aber ließ weiter, du wirst schon noch sehen wo dein Potenzial schlummert.



## Deine höchsten Werte identifizieren

Nachdem du die Bedeutung von Werten verstanden hast, ist es an der Zeit, deine eigenen Werte zu identifizieren - ein Prozess, der eine der wichtigsten Maßnahmen sein könnte, die du jemals ergriffen hast. Ein berühmtes Sprichwort aus der griechischen Tradition, das am Apollotempel in Delphi steht, ist ein Beweis dafür, wie wichtig es ist, seine Werte zu identifizieren: **Erkenne dich selbst, sei du selbst, liebe dich selbst.**

Wie kannst du du selbst sein, wenn du nicht weißt, wer du bist? Und wie kannst du dich selbst lieben, wenn du nicht wirklich du selbst bist und dein Leben nicht nach deinen eigenen höchsten Werten lebst? Kennst du dich und deine höchsten Werte? Lebst du authentisch basierend auf diesen Werten; und erfährst du die Liebe für dich selbst, weil du ein einzigartiges Wesen bist, wie es kein anderes im Universum gibt? Mit anderen Worten, die Identifizierung deiner höchsten Werte ist dein erster Schritt auf dem Weg zur Selbsterkenntnis, Selbstwirksamkeit, Selbstliebe und Erfüllung deines Lebensziels.

Wenn es am wichtigsten ist, deine höchsten Werte zu identifizieren, steht die Festlegung von Zielen und Absichten gemäß diesen höchsten Werten an zweiter Stelle. Wenn deine Ziele und Absichten nicht mit deinen höchsten Werten übereinstimmen, ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie verwirklicht werden, gering. Du wirst nicht die volle Kraft physischer, mentaler und spiritueller Ressourcen mobilisieren, um diese Ziele zu erreichen. Die Kenntnis deiner höchsten Werte ist nicht nur der Schlüssel zur Selbsterkenntnis und Selbstliebe. Es ist das Mittel, mit dem du, jedes von deinem Herzzentrum, gesetzte Ziel erreichen kannst - solange es ein wahrer Ausdruck deiner höchsten Werte ist. Gemeinsam ergeben deine *Werte* und deine *Absichten* einen *Bezugsrahmen* und ein *Objekt der Hingabe* das für *dein seelisches Wohlbefinden*, vergleichbar wichtig, mit Bewegung, ausreichend Vitaminen, Nährstoffen und Entspannung für dein körperliches Wohlbefinden ist.





## 2. Station auf der Seelenreise – Entdecke, was du liebst.

Um deine höchsten Werte zu identifizieren, frage dich zunächst, was du gerne tust. Welche Aktivitäten inspirieren dich? Welche Situationen findest du sinnvoll? Mit welchen Beziehungen fühlst du dich tief verbunden? Wenn du entdeckst, was du liebst und was dich inspiriert, verbindest du dich mit deinen höchsten Werten.

Anleitung: Vervollständige die Aussage „Ich liebe...“ so oft wie möglich und identifizieren dabei jedes Mal eine andere Aktivität, die du wirklich liebst.

Ich liebe...	es mit Freunden zu spielen.
Ich liebe...	die Natur und Tiere.
Ich liebe...	

Markiere mit einem Häkchen die Aktivitäten, die dich am meisten begeistern.



## **ZEICHEN DAFÜR DAS DU NACH DEINEN EIGENEN HÖCHSTEN WERTEN LEBST.**

1. Du hörst dich mit einer positiven Stimme sagen: „Ich liebe es das zu tun“, „das inspiriert mich“, „Ich träume davon“, „Ich denke, es ist mein Schicksal, das zu tun“, „Ich wähle es dies zu tun“.

2. Du erlebst eine Übereinstimmung zwischen deinen höchsten Werten und deinen Handlungen. „Ich habe genau das getan, was ich geträumt und geplant habe“, „Ich bin begeistert von der Art, wie ich mich verhalte“, „Ich bin inspiriert von dem, was ich tue“, „Ich liebe was ich tue“, „Ich bin dankbar, das tun zu können, was ich liebe“. Einer der großartigsten Gründe, um mit deinen höchsten Werten in Kontakt zu treten, ist, dass du dabei entdeckst, wer du bist.

Was immer du im Leben am meisten wertschätzt, bestimmt deine Persönlichkeit: Deine Gedanken, deine Gefühle und deine Taten. Denk doch nur darüber nach, was passiert, wenn jemand fragt: "Wer bist du?" Wenn du für kleine Kinder sorgst, und dein höchster Wert sind deine Kinder, wirst du antworten: "Ich bin eine Mutter" oder "Ich bin ein Vater". Wenn der Besitz eines Unternehmens deinen höchsten Wert darstellt, antwortest du: "Ich bin ein Unternehmer." Wenn dein höchster Wert das Gedichte schreiben, Malen oder eine andere künstlerische Tätigkeit umfasst, kannst du durchaus antworten: "Ich bin eine Künstlerin", selbst wenn du deinen Lebensunterhalt als Kellnerin oder Automechanikerin verdienst. Wenn du ein Kind bist und dein höchster Wert die Schule ist, könntest du sagen: "Ich bin ein Fünftklässler." Wenn dein höchster Wert jedoch Sport oder Spiele sind, könntest du antworten: "Ich bin ein Fußballspieler" oder "Ich bin ein Profi-Gamer". Wenn dein höchster Wert deine Religion ist, könntest du dich identifizieren, indem du sagst: "Ich bin ein Christ", "Ich bin ein Muslim" oder "Ich bin ein Jude". Wenn dein höchster Wert deine Sexualität oder dein Aussehen ist, könntest du antworten: "Ich bin eine schöne Frau" oder "Ich bin ein großer Liebhaber." Wenn dein höchster Wert in deinem Hobby oder deiner Berufung zum Ausdruck kommt, könntest du sagen: "Ich bin ein Bastler", "Ich bin ein Lehrer" oder "Ich bin ein erfahrener Reisender". Was immer du am meisten schätzt, bestimmt, wer du bist. Das Entdecken deiner Persönlichkeit ist ein leistungsstarker Weg, um deine Werte zu identifizieren.

### **Station 3. auf der Seelenreise – wie identifiziere ich mich selbst**

Anweisung: Beantworte die folgenden Fragen: Wie identifizierst du dich selbst und andere in deinem Umfeld?

Ich bin ein Lehrer

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Werte zeigt dies?

Reden; Recherchieren; Lehren

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Probiere das gleiche mit deinen Geschwistern, Eltern und Freunden. Wie identifizieren sie sich und welche Werte zeigt das?



#### 4. Station auf der Seelenreise – Bestimme deine höchsten Werte Schritt für Schritt.

Jetzt ist es an der Zeit, sich dein Leben genauer anzusehen, um exakt zu bestimmen, welche höchsten Werte es für dich offenbart. Dies ist ein mehrstufiger Prozess, bei dem du deine Antworten weiter verfeinerst, bis dein Wertekompass schließlich kristallklar zu erkennen ist und kein Zweifel auf deiner Seite mehr existiert.

Schritt 1: Beantworte die folgenden dreizehn Fragen mit jeweils drei Beispielen.

1. Womit füllst du deinen persönlichen oder beruflichen Raum, was willst du immer bei dir haben? Hast du jemals bemerkt, wie Dinge, die für dich nicht wichtig sind, in den Müll oder in den Keller gelangen? Du magst glauben, dass du deine Fotoalben aus der Kindheit schätzt, aber wenn du sie im Keller verstaut hast, wo du sie nie siehst, sind die Alben für dich wahrscheinlich nicht so wichtig wie die Dinge, die du jeden Tag siehst und verwendest. Tatsächlich bewahrt man die wichtigen Dinge normalerweise dort auf, wo man sie sehen oder berühren kann, entweder zu Hause oder bei der Arbeit. Welche Gegenstände zeigt dir dein Leben durch deinen Lebensraum? Wenn du dich zu Hause oder im Büro umschaust, siehst du Familienfotos, Sporttrophäen, Poster von deinen Stars und Bücher? Siehst du schöne Gegenstände, bequeme Möbel, auf denen Freunde sitzen können, oder Souvenirs von deiner Reise? Vielleicht ist dein Raum voller Spiele, Rätsel, DVDs, Konsolen oder anderen Formen der Unterhaltung. Was auch immer du um dich herum siehst, ist ein sehr starker Hinweis darauf, was du am meisten schätzt. Mit welchen drei Gegenständen füllst du deinen persönlichen oder beruflichen Bereich am meisten?

- 1.
- 2.
- 3.

2. Wie verbringst du deine Zeit? Menschen nehmen sich Zeit für Dinge, die für sie wirklich wichtig sind, und haben keine Zeit mehr für die Dinge, die nicht wichtig sind. Obwohl die Leute normalerweise sagen: "Ich habe keine Zeit für das, was ich wirklich tun möchte", ist die Wahrheit, dass sie zu beschäftigt sind, das zu tun, was für sie wirklich am wichtigsten ist. Und was sie glauben tun zu wollen, ist nicht wirklich das Wichtigste. Du findest Zeit für Sachen, die dir wirklich wichtig sind. Wie verbringst du deine Zeit? Ich persönlich verbringe meine Tage damit zu beraten, recherchieren und hoffentlich bald wieder reisen. Das sind meine höchsten Werte. Ich finde Zeit dafür... und ich bin zu beschäftigt, um jemals Zeit zum Kochen und für häusliche Dinge zu finden, die auf meiner Werteliste ganz unten stehen. Wie du deine Zeit verbringst, zeigt dir, worauf es dir am meisten ankommt. Für welche drei Tätigkeiten räumst du Zeit am meisten frei?

- 1.
- 2.
- 3.



**3. Wie nutzt du deine Energie? Du hast Energie für die Dinge, die dich inspirieren - die Dinge, die du am meisten schätzt -, auch wenn dir die Energie für Dinge ausgeht, die dich nicht inspirieren. Das liegt daran, dass Dinge, die unten auf der Wertestruktur sind, dich erschöpfen, während Dinge, die oben auf deiner Wertestruktur sind, dich mit Energie versorgen. Wenn du etwas tust, das du sehr schätzt, hast du danach mehr Energie als zu Beginn, weil du etwas tust, das du liebst und von dem du inspiriert bist. Für welche drei Tätigkeiten verwendest du deine Energie?**

- 1.
- 2.
- 3.

**4. Wie gibst du dein Geld aus? Auch hier findest du Geld für Dinge, die für dich wertvoll sind, aber du möchtest dich nicht von deinem Geld für Dinge trennen, die für dich nicht wichtig sind. Deine Entscheidungen, Geld auszugeben, sagt dir also viel darüber, was du am meisten schätzt. Jetzt, an diesem Punkt, bemerkst du möglicherweise einige Überschneidungen: einige Ähnlichkeiten zwischen dem, womit du deinen Raum füllst, und dem, wie du deine Zeit, Energie und dein Geld spendest. Das ist ein tolles Zeichen. Dies bedeutet, dass du bereits viele deiner höchsten Werte, Ziele und täglichen Aktivitäten aufeinander abgestimmt hast. Wenn du große Unterschiede zwischen den Antworten auf diese ersten vier Fragen feststellst, schreibst du möglicherweise Antworten auf, die nicht genau zutreffen. Vielleicht schreibst du auf, was du dir wünschst oder hoffst oder was deiner Meinung nach einer externen Autorität oder einem sozialen Idealismus entsprechen sollte. Der Schlüssel ist zu identifizieren, wofür oder wie du dein Geld wirklich ausgibst. Also, für welche drei Dinge gibst du den größten Teil deines Geldes aus und findest immer Geld dafür?**

- 1.
- 2.
- 3.

**5. Wobei hast du die meiste Ordnung und Organisation? Wir bringen Ordnung und Organisation in Dinge, die für uns wichtig sind, und lassen Chaos und Unordnung mit Dingen zu, die unseren Werten nicht entsprechen. Wo hast du die größte Ordnung und Organisation in deinem Leben? So wirst du ein echtes Gespür dafür bekommen, was für dich am wichtigsten ist. Dies kann dein sozialer Kalender, dein Ernährungsplan, deine Kleidung und Garderobe, dein Geschäft, deine Finanzen, dein spirituelles Ritual, dein Kochbereich oder dein Haus, Auto, Online-Games und vieles mehr sein. Jeder hat einen Gegenstand oder Lebensbereich, der am besten organisiert ist. In meinem Fall sehe ich die meiste Ordnung und Organisation in meinen Forschungs- und Lehrmaterialien und in meiner Reiseroute. Dies hilft mir zu erkennen, dass meine wahren Werte das Forschen, Schreiben, Reisen und Lehren beinhalten. Welche drei Punkte oder Bereiche hast du am besten organisiert?**

- 1.
- 2.
- 3.



**6.** Wo bist du am zuverlässigsten, diszipliniertesten und konzentriertesten? Du musst nicht durch Belohnung oder Bestrafung motiviert werden, um die Dinge zu tun, die du am meisten wertschätzt. Du wirst von innen inspiriert, diese Dinge zu tun. Schau dir die Aktivitäten, Beziehungen und Ziele an, für die du Disziplin, Zuverlässigkeit und Konzentration hast - die Dinge, zu denen dich niemand auffordern muss. Für mich bedeutet das wiederum Forschen, Schreiben, Reisen und Lehren. Ich liebe diese Aktivitäten! Bei welchen drei Aktivitäten bist du am zuverlässigsten oder diszipliniertesten?

- 1.
- 2.
- 3.

**7.** Was dominiert deine Gedanken? Ich spreche nicht über negative Gedanken über dich selbst oder die Dinge, die dich ablenken. Ich spreche nicht von Fantasien, "Sollen" oder "Müssen". Ich spreche von deinen häufigsten Gedanken darüber, wie du dir dein Leben denkst - Gedanken, die langsam, aber stetig nachweisen, dass du sie tatsächlich verwirklichst und bei denen keine begrenzenden Emotionen sich mit einmischen und dich blockieren.

Über welche drei Dinge denkst du am meisten nach?

- 1.
- 2.
- 3.

**8.** Was visualisierst und realisierst du? Auch hier spreche ich nicht über Fantasien. Ich frage, was du dir für dein Leben vorstellst, das langsam aber sicher wahr wird. In meinem Fall stelle ich mir vor, wie ich um die Welt reise und in jedem Land auf der Erde Fuß fasse und dabei helfe, im Leben der Menschen, die ich berühre, einen Unterschied zu machen. Das visualisiere ich. Und das ist es, was ich realisiere. Welche drei Ergebnisse visualisierst und realisierst du hauptsächlich?

- 1.
- 2.
- 3.

**9.** Wie klingt dein interner Dialog? Worüber redest du am meisten mit dir selbst? Ich frage nicht nach negativen Selbstgesprächen oder egoistischen Gedanken. Ich möchte, dass du an Dinge denkst, die du dir über das sagst, was du dir wünschst - interne Dialoge, die tatsächlich wahr zu werden scheinen und bereits einige Früchte zeigen. Über welche drei Dinge, die du in deinem Leben lieben würdest, sprichst du am meisten mit dir selbst?

- 1.
- 2.
- 3.



**10.** Worüber sprichst du in sozialen Umgebungen? Okay, hier ist ein Hinweis, den Sie wahrscheinlich sowohl für andere als auch für sich selbst bemerken werden. Was sind die Themen, die du immer wieder in das Gespräch einbringen möchtest, an die dich niemand erinnern muss? Welche Themen machen dich sofort extrovertiert? Du hast wahrscheinlich bemerkt, dass es Themen gibt, die dich sofort zum Leben erwecken und zum Reden bringen ... und andere, die dich zu einer introvertierten Person machen, die nichts zu sagen hat oder das Thema wechseln möchte. Du kannst dieselbe Erkenntnis verwenden, um die Werte anderer zu analysieren. Wenn du zu jemandem gehst und dieser dich nach deinen Kindern fragt, bedeutet dies, dass entweder seine Kinder oder deine Kinder für die Person wichtig sind. Wenn du sagst: "Wie läuft das Geschäft?" Schätzt du die Selbstständigkeit. Wenn du fragst, ob die Person jemand neuen trifft, dann sind dir Beziehungen wichtig. Themen, die dich anziehen, sind ein Schlüssel zu dem, was du wertschätzt. Über welche drei Themen möchtest du am liebsten mit anderen sprechen?

- 1.
- 2.
- 3.

**11.** Was inspiriert dich? Wer inspiriert dich in dieser Zeit? Was hat dich in der Vergangenheit inspiriert? Was haben die Menschen gemeinsam, die dich inspirieren? Wenn du herausfindest, was dich am meisten inspiriert, erkennst du, was für dich wertvoll ist. Welche drei Personen, Aktionen oder Ergebnisse inspirieren dich am meisten und was haben sie gemeinsam?

- 1.
- 2.
- 3.

**12.** Was sind die konsequentesten langfristigen Ziele, die du dir gesetzt hast? Was sind die drei langfristigen Ziele, auf die du dich konzentriert hast und die du in die Realität umsetzt? Auch hier spreche ich nicht über die Fantasien, bei denen nichts passiert. Ich möchte die Träume wissen, die langsam aber sicher in die Realität umgesetzt werden, die Träume, die deinen Geist und deine Gedanken seit einiger Zeit beherrschen - die Träume, die du Schritt für Schritt in das tägliche Leben bringst. Welches, sind die drei wichtigsten Ziele, auf die du dich immer wieder konzentrierst und die sich allmählich erfüllen und in deiner Realität erscheinen?

- 1.
- 2.
- 3.

**13.** Was lernst du am liebsten? Welche Studienfächer inspirieren dich am meisten? Wenn du eine Buchhandlung betrittst auf welche Art von Büchern richtest du deine Aufmerksamkeit? Welche Zeitschriften und Zeitungen abonnierst du? Gibt es Sachbücher oder Filmdokumentationen, die du liebst? Gibt es Themen, über die du nachdenkst oder Fragen stellst? Die drei Antworten auf diese Fragen helfen dir sicher dabei, deine höchsten Werte zu ermitteln.

- 1.
- 2.
- 3.



**Schritt 2:** Identifizieren der Antworten, die sich am häufigsten wiederholen, Wenn du drei Antworten für jede der dreizehn Fragen gegeben hast, wirst du feststellen, dass deine neununddreißig Antworten eine gewisse Anzahl von Wiederholungen enthalten - vielleicht sogar viele Wiederholungen. Möglicherweise drückst du die gleichen Werte auf unterschiedliche Weise aus - zum Beispiel „Zeit mit Menschen verbringen, die ich mag“, „mit meinen Kollegen etwas trinken“, „mit meinen Freunden essen gehen“ -, aber wenn du genau hinschaust, kannst du sehen, dass einige Muster auftauchen. Schau nun nach den Antworten, die am häufigsten wiederholt werden und schreibe die Anzahl der Wiederholungen daneben. Suche dann die zweithäufigste Antwort, dann die dritte usw., bis du jede einzelne Antwort bewertet hast. Dies gibt dir einen guten primären Indikator für deine höchsten Werte. Du kannst sogar Folgeentscheidungen treffen, die auf dieser anfänglichen Wertehierarchie basieren - und du kannst sehen, wie dein Leben bereits dein natürliches Engagement für diese höchsten Werte demonstriert.

**Schritt 3:** Zusammenfassen und Priorisieren deiner Werte. Erstelle nun, basierend auf der Häufigkeit, mit der deine Antworten angezeigt und wiederholt werden, eine Liste deiner vier wichtigsten Werte in Prioritätsreihenfolge, wobei der wichtigste Wert zuerst und der am wenigsten wichtige Wert zuletzt angezeigt wird:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Diese Liste gibt dir einen guten Indikator für deinen Wertekompass, einen Bezugsrahmen, um den du dein Leben aufbauen und Entscheidungen treffen kannst. Der Wertekompass in dieser Liste hilft dir zu erkennen, welche Werte sich in deinem Leben als am wichtigsten erweisen.

**Schritt 4:** Überprüfe deine Wertehierarchie. Um sicherzustellen, dass du deine Werte genau bestimmt hast, stelle dir die folgenden Fragen: Wenn ich zwischen dem ersten und dem zweiten der Werte in der Liste wählen kann, was tue ich am häufigsten? Welcher dieser Wert zeigt sich in meinem Leben am als am wichtigsten? Welchen wähle ich am häufigsten, wenn ich zwischen dem zweiten und dritten Wert der Liste wählen kann? Welchen dieser Werte zeigt mein Leben als am wichtigsten? Welchen wähle ich am häufigsten, wenn ich zwischen dem dritten und vierten Wert in der Liste wählen kann? Welcher Wert zeigt sich in meinem Leben als am wichtigsten?

**Schritt 5:** Falls erforderlich, überarbeite deine Liste.

Schreibe deine endgültige Wertehierarchie in das folgende Feld:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Willkommen zu deinen wichtigsten Werten! Diese höchsten Werte bestimmen deine täglichen Wahrnehmungen, Entscheidungen und Handlungen. Sie führen dich zu deinem aktuellen Schicksal und bestimmen die Entwicklung deiner Seelenreise.



**Schritt 6:** Fahre mit der Neubewertung deiner Werte fort.

Da sich deine höchsten Werte ständig weiterentwickeln, empfehle ich dir, deine Wertehierarchie alle drei Monate neu zu bewerten. Befolge alle drei Monate die fünf vorherigen Schritte und führe Aufzeichnungen über die Entwicklung deiner höchsten Werte auf deinem Lebensweg. Jetzt, da du ein Gefühl für deine höchsten Werte hast, besitzt du die Möglichkeit und die Macht, dein Leben neu zu gestalten, um sicherzustellen, dass deine Ziele, deine Handlungen, deine Beziehungen, deine Karriere und deine höchsten Werte aufeinander abgestimmt sind. In diesem Buch wirst du sehen, wie das Bewusstsein für deine höchsten Werte es dir ermöglicht, das inspirierte Leben zu schaffen, von dem du träumst und das deinen einzigartigen Beitrag und deine Mission hier auf der Erde zum Ausdruck bringt. Im nächsten Kapitel wirst du deine Seelenreise noch einen Schritt weiter gehen, um den *Wert der Herausforderung* zu verstehen. Wenn du das Prinzip in diesem Kapitel beherrscht, kannst du mit einer ausgewogeneren Perspektive fortfahren, die es dir wiederum ermöglicht, deine Mission mit neuem Engagement und neuer Inspiration zu verfolgen.



## Wert der Herausforderung

„Wir alle stehen vor einer Reihe großartiger Möglichkeiten brillant als unmögliche Situationen getarnt.“

-CHARLES SWINDOLL

Die meisten von uns hatten zumindest kurze Momente, in denen wir dachten: „Ich fühle mich innerlich leer. „Ich fühle mich einfach nicht erfüllt und ungeliebt.“

Wir sind es wahrscheinlich gewohnt, diese Momente als "schlechte" Zeiten zu betrachten. Ich möchte vorschlagen, dass sie auch unser Segen sind.

Eine grundlegende Wahrheit: Deine Hierarchie der Herausforderungen bestimmt deine Wertehierarchie.

Was immer du, als fehlend oder vermisst empfindest, wird das Wichtigste in deinem Leben.  
Was du in deinem Leben für Mangelhaft hältst, möchte von deiner Seele mit ihrem Licht erfüllt werden.

Es war diese Erkenntnis, die mich zum Wertekompass und dem Seelenbuch gebracht hat. Paradoxerweise haben diejenigen Menschen, die in ihrem Leben wahre Größe erreicht haben, auch Zeiten erlebt, in denen sie sich sehr leer fühlten. Martin Luther King Jr. hatte ein tiefes Gefühl dafür, dass es im amerikanischen Leben an Gerechtigkeit mangelt... und legte daher einen immensen Wert darauf, Gerechtigkeit zu erreichen. Albert Einstein hatte ein tiefes Gefühl für seine eigene Unwissenheit... und legte daher einen außerordentlichen Wert auf das Erlangen von Wissen. Mahatma Gandhi spürte die enorme Kontrolle der Briten und Indiens Abhängigkeit von ihnen und so entwickelte er einen enormen Wert, der die Inder letztendlich zur Unabhängigkeit führte. Durch das Erleben von Mangel und Herausforderungen wurden diese Menschen inspiriert, den Lauf der Menschheitsgeschichte zu verändern. Deine größten Mängel bestimmen deine größten Werte - und Menschen, die die größten Schwierigkeiten erlebt haben, sind oft diejenigen, die die größten Erfolge erzielen und auf dem Weg dahin, keine unlösbaren Probleme wahrnehmen, sondern brillante Möglichkeiten, die getarnt sind als unlösbare Hindernisse.

Dies ist der Wert der Herausforderung. Wähle nun die Herausforderungen, die dich inspirieren. Selbst kleinere Lücken und Herausforderungen können Werte hervorbringen und den Drang wecken, sinnvolle Handlungen auszuführen.

Im Allgemeinen führen größere Mängel und Herausforderungen jedoch dazu, dass sowohl größere Werte als auch größere Antriebe erzielt werden. So wurden die großen Revolutionen, Innovationen und Transformationen der Welt von wirklich herausfordernden Krisen inspiriert. Als diese monumentalen Herausforderungen und riesigen Krisen erschienen, wurden große Führer im Laufe der Geschichte gezwungen, die Werte umzugestalten und ihr gesamtes Leben und das Leben derer zu beeinflussen, die sie geführt haben. Unser Leben ist gefüllt mit einer endlosen Reihe von bewussten oder unbewussten Herausforderungen. Einige verfolgen wir und lassen uns inspirieren, andere lassen uns einfach zusammensucken und vom Weg abkommen. Wenn wir nach unseren höchsten Werten leben, verfolgen wir absichtlich die herausfordernden Möglichkeiten, die uns inspirieren.

Das liegt daran, dass wir durch die Akzeptanz unserer höchsten Werte alle unsere internen Potenziale vollständig mobilisieren können - all unsere Energie, unseren Antrieb und unsere Euphorie. All unsere Aufmerksamkeit, Konzentration und Klarheit; all unsere Intelligenz, unser Talent und unsere Stärken. Weil uns unsere höchsten Werte so wichtig sind, sind wir nicht mehr auf unser Bedürfnis nach Unterstützung angewiesen. Stattdessen sind wir bereit, Unterstützung und Herausforderung gleichermaßen anzunehmen, und diese Bereitschaft gibt uns die Freiheit, jedes wahrgenommene Hindernis zu überwinden und uns jeder Herausforderung zu stellen die sich scheinbar in den Weg stellt. Wenn wir dagegen versuchen, nach den höchsten Werten eines anderen oder nach einem



unserer eigenen niedrigeren Werte zu leben, fehlt uns die Inspiration, die uns nur unsere eigenen höchsten Werte bieten können. Dementsprechend widersetzen wir uns Herausforderungen und flehen um Unterstützung. Infolgedessen stehen wir häufig vor unerwünschten Herausforderungen, die uns verzweifeln lassen. Das Geheimnis eines inspirierten Lebens besteht also darin, sich auf jene Herausforderungen zu konzentrieren, die uns dazu inspirieren, über unsere Grenzen hinauszugehen und neue Visionen, neue Möglichkeiten und ein neues Selbst zu erschaffen.

Möglicherweise entwickelt sich unsere größte Kreativität und Innovationsfähigkeit, wenn wir uns diesen lebensverändernden Herausforderungen stellen. Wie ich immer wieder gesagt habe, musst du dich den Herausforderungen stellen, wenn du dich nicht den Herausforderungen stellst, signalisiert du bloß, dass du das Opfer deiner Umstände bist! Wenn du deinen Tag nicht mit Aktivitäten füllst, die dich inspirieren, wird der Tag sich mit Aktivitäten füllen, die dich nicht inspirieren.

Wenn du keinen eigenen Plan hast, wirst du zum Teil eines Plans eines anderen. Die Kraft von deinem Wertekompass, als ein Objekt der Hingabe, besteht darin, dass er dir hilft, den Wert der Herausforderung zu erkennen, indem er dir zeigt, wie deine wichtigsten Werte direkt von deinen größten und herausforderndsten Problemen erzeugt werden. Sobald wir den Wert der Herausforderung erkannt haben, können wir Inspiration in Situationen finden, die uns zuvor frustriert oder entmutigt haben.

Wir können auch lernen, unsere Herausforderungen absichtlich nach unseren höchsten Werten auszurichten, damit wir weniger Zeit für die Herausforderungen verschwenden, die uns nicht inspirieren. Die Vorstellung einer inspirierenden Herausforderung mag vielen ungewöhnlich erscheinen, die es gewohnt sind, Herausforderungen negativ zu betrachten - als Probleme, die vermieden oder Schmerzen, die minimiert werden müssen. Schließlich wollen die meisten Menschen Vergnügen ohne Schmerzen, Gelegenheiten ohne Herausforderungen und Erfüllung ohne Entbehrung. Die meisten von uns haben die Fantasie, ein Leben zu schaffen, das immer „gut“ und nie „schlecht“, indem alles positiv und nichts negativ ist, genauso wie wir Jobs wollen, die nur unseren Stolz aufbauen und niemals entmutigend sind.

Aber die Welt funktioniert nicht so. Die Werte, die dich zu deiner größten Erfüllung führen, stammen aus genau den Herausforderungen, die dich dazu anspornen, eine Lücke zu füllen, eine Frage zu beantworten, ein Problem zu lösen, ein Rätsel zu lösen, Ordnung in Unordnung zu bringen oder ein menschliches Bedürfnis zu befriedigen. Deine Fähigkeit, sich auf diesen Prozess des Wachstums und der Transformation einzulassen, ist genau das, was Mehrwert für andere und für dich selbst schafft und es dir ermöglicht, ein erfülltes und inspiriertes Leben zu führen. Wir alle haben eine tiefe Sehnsucht zu wissen und zu verstehen.

Dieser Wunsch, das Unbekannte in das Bekannte zu verwandeln, ist Teil einer Suche nach Wissen, das die gesamte Menschheit teilt. Wir fühlen es gemeinsam und wir fühlen es individuell. Was in unserem Bewusstsein am meisten fehlt, wollen wir erfinden oder Lösungen dafür finden. Und wir sind für die Welt insofern wertvoll, als wir anderen helfen können, diese Lösungen auch zu erkennen. Tatsächlich ist jeder Job da draußen - jedes Produkt, jede Dienstleistung, jede Rolle oder jeder Beruf - wertvoll, weil er jemandem hilft, seine Herausforderungen zu transformieren oder seine Lücken zu füllen. Auch dies ist die Bedeutung des Wertekompass. Er ermöglicht uns, den potenziellen Wert in jeder Situation wahrzunehmen - auch in solchen, die wir auf den ersten Blick als bedeutungslos, entmutigend oder frustrierend betrachten.



## 5. Station auf der Seelenreise - Was ist in deinem Leben „falsch“?

Die meisten von uns tendieren dazu, mehr Vergnügen und Freude als Herausforderungen zu suchen und neigen daher dazu, unausgeglichenes Wunschdenken zu betreiben. Wir nehmen das Vergnügen leichtsinnig an und lehnen den Schmerz ab. Unterstützung suchen wir und Herausforderungen vermeiden wir; Liebe zur Annahme und Verachtung zur Ablehnung:

Dies ist eine unausgewogene Perspektive, die zu schmerzvollen unrealistischen Erwartungen führt. Wir wünschen uns, dass wir nur Freude, Unterstützung und Akzeptanz erfahren. Wenn uns das Leben unaufhaltsam mit seinem unvermeidlichen Gleichgewicht aus Schmerz und Vergnügen, Herausforderung und Unterstützung sowie Ablehnung und Akzeptanz konfrontiert, fühlen wir uns undankbar. Diese Undankbarkeit - die sich aus unseren unrealistischen Erwartungen ergibt - lässt uns glauben, dass das Leben auf der Erde „die Hölle“ ist. Aber wir müssen die Dinge nicht so sehen.

Wir können uns dafür entscheiden, nach unseren höchsten Werten zu leben und dazu bereit sein, eine ausgewogenere Perspektive zu schaffen. Wenn wir mit realistischeren Erwartungen leben und beide Seiten des Lebens berücksichtigen, können wir unsere Herzen mit Dankbarkeit öffnen und mehr Erfüllung und Inspiration erfahren.

Ob wir auf Schmerz oder Vergnügen, Akzeptanz oder Ablehnung, Herausforderung oder Unterstützung stoßen, wir fühlen diese Dankbarkeit weiterhin. Die Hölle der Undankbarkeit verliert ihre Macht über uns, denn wir erkennen, dass unsere Erfüllung und Inspiration, nicht von den Umständen abhängig sein braucht, sondern von unserer eigenen Fähigkeit, beide Seiten des Lebens zu lieben. Unser erster Schritt besteht darin, klar zu verstehen, was wir uns als schwierig oder herausfordernd vorstellen und was wir bisher einseitig wahrnehmen und in unserem Leben als „falsch“ betiteln. Hier ist eine Übung, um dir den Einstieg in diesen Prozess zu erleichtern.



### Anleitung: Übung 1 :

Schreibe in der Tabelle oder einem Extrablatt jeden Aspekt deines Lebens auf, den du als „traumatisch“, „vermisst“, „fehlerhaft“, „schwierig“ oder „schmerzhaft“ empfindest.

Beginne die Gedankenreise am Anfang deiner Erinnerung an dich selbst - zum Beispiel: "Ich hatte keine Mutter; Mein Bruder neckte mich immer damit, dass ich hässlich, schwach oder dumm war. Ich wurde oft als letzter für das Team ausgewählt"- und mache damit bis heute weiter - zum Beispiel: „Meine Kinder sind undankbar und schwierig“, „Ich bin in der Öffentlichkeit ängstlich“, „Ich fühle mich unattraktiv und wertlos“, „Ich habe nicht genug Geld“ und so weiter. Mach dir keine Sorgen, realistisch und ehrlich zu sein - das Ziel hierbei ist es, die offensichtlichen Ängste, Frustrationen, Schwierigkeiten und Mängel zu identifizieren, die du sowohl bewusst als auch unbewusst erlebst.

Wenn du deine Liste fertiggestellt hast, ordne sie in der richtigen Reihenfolge, wobei „1“ die größte Herausforderung, Schwierigkeit, Leere oder Schmerz ist, „2“ die zweitgrößte ist und so weiter. Identifiziere nacheinander die sieben häufigsten Ursachen für Schmerzen oder Leid in deinem Leben.

„Fehler“ oder wahrgenommene Mangelzustände	Rang
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



## Übung 2 :

Nachdem du festgestellt hast, was du als traumatisch oder „Fehlerhaft“ in deinem Leben empfindest, ist es an der Zeit, die Vorteile zu entdecken, die du aus diesen schwierigen Herausforderungen gezogen hast. Diese Übung kann dir helfen, den Wert schwieriger Herausforderungen zu erforschen und die Kraft des Wertekompass in dir zu wecken. \* \* \* Anleitung: Überprüfe die Top-Sieben-Liste der wahrgenommenen „Fehler“ oder der wahrgenommenen Ursachen für herausfordernden Schwierigkeiten „Trauma“ oder „Schmerz“, die du aufgeschrieben hast. Wenn zum Beispiel eines deiner „Fehler“ „von meinen Eltern kritisiert“ ist, können die Vorteile Folgendes umfassen: „tiefe persönliche Selbstreflexion und Neubewertung, um festzustellen, was für mich wahr ist“; "Mehr Unabhängigkeit geschaffen"; "Bin meinen Freunden näher gekommen"; "*Wurde sensibilisiert, die Werte meiner Eltern zu berücksichtigen und ihnen meine Werte in Bezug auf ihre eigenen Werte mitzuteilen, was zu einer verbesserten Kommunikation führt*"; "Mehr Sauberkeit in meinem Zimmer und meinem Haus, auch wenn ich nicht immer Lust dazu hatte"; "Ich habe nach der Eigenschaft von mir gesucht, die ihre Kritik an mir ausgelöst hat"; und so weiter.

Hindernisse / „Fehler“

Vorteil / Unterstützung

Hindernisse / „Fehler“	Vorteil / Unterstützung
<b>1.</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>2.</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>3.</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>4.</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>5.</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>6.</b>	<hr/> <hr/> <hr/>
<b>7.</b>	<hr/> <hr/> <hr/>



"Das Geheimnis" liegt in der Art und Weise, wie du deine schwierigen Herausforderungen betrachtest. Wenn du all diese Herausforderungen eher „auf dem Weg“, als „in dem Weg“ ansiehst, bleibt dein Gehirn aktiv und wächst weiter, und es ist wahrscheinlicher, dass du dein Wohlbefinden und deine Gesundheit erhalten kannst. Wenn du Herausforderungen als Lektionen des Lebens ansehen kannst, die dich deinen höchsten Werten näherbringen, beginnst du zu verstehen, was Hindernisse in Wirklichkeit sind - eine Art und Weise, dein Gehirn dazu anzuregen, engagiert und reaktionsschnell zu bleiben. Dein Gehirn wird sich diesen schwierigen Herausforderungen anpassen und daraus lernen - und diese Anstrengung wird deinem Gehirn buchstäblich helfen, zu wachsen. Und das wiederum bietet dir nie dagewesene kreative Lösungen und Möglichkeiten.

Viele Menschen leben in einer Fantasie, in der sie ohne Schwierigkeiten und ohne Herausforderung, lediglich Unterstützung verdienen. Wenn sie dann auf Schwierigkeiten und Herausforderungen stoßen, fühlen sie sich frustriert, fast beleidigt, dass das Leben nicht so funktioniert, wie sie es sich vorgestellt haben. Weil sie die schwierigen Herausforderungen, die sie inspirieren könnten, nicht wertschätzen und danach suchen, ziehen sie schwierige Herausforderungen an, die sie nicht inspirieren. Maximales Wachstum und maximale Entwicklung entfaltet sich an der Schnittstelle von Unterstützung und Herausforderung, Leichtigkeit und Schwierigkeit, Ordnung und Unordnung - das ist einfach ein Naturgesetz. Yin und Yang, wie die Chinesen sagen würden. Deshalb wachsen und entwickeln wir uns am effizientesten und erfüllen unsere klaren Absichten, wenn wir nach unseren höchsten Werten leben und sowohl Unterstützung als auch Herausforderung gleichermaßen annehmen. Du weißt nicht unbedingt, wo die Grenze liegt. Die Menge an Herausforderungen, von denen du denkst, dass sie in dein Leben gehören, ist nicht unbedingt die Menge an Herausforderungen, die das Leben auf dich werfen wird. Es geht nur um deine Wahrnehmungen.

Vielleicht kannst du mehr Herausforderungen bewältigen, als du zunächst dachtest. Vielleicht gibt es etwas zu lernen, wenn man diese schwierigen Herausforderungen bewältigt, die anfangs viel schwieriger und überwältigender zu sein scheinen, als man es jemals erwartet hat. Tatsächlich stehen dir diese Hindernisse nicht im Weg, sondern sind auf dem Weg. Wenn du die wesentlichen Fragen zu diesen Herausforderungen stellst, die damit verbundenen Vorteile und Möglichkeiten entdeckst und den Wert suchst, den sie enthalten, wirst du die inspirierenden Lektionen, die sie dir beibringen, nicht verpassen. Diese Herausforderungen sind nur Feedbacks, die dich zu deinem authentischsten Selbst führen, damit du vollständig nach deinen höchsten Werten leben kannst. Wenn du Herausforderungen nicht so wahrnimmst, kann es sein, dass du deine ganze Energie darauf verwendest, ihnen zu widerstreben, anstatt ihren potenziellen Wert zu entdecken.

Die meisten von uns kennen die westliche und nahöstliche religiöse Vorstellung von „Hölle“ oder deren Äquivalent als Bild von Unglück, Leiden und Schmerz. Wenn die Dinge in unserem Leben scheinbar nicht „richtig“ laufen, können wir sagen: „Ich bin in der Hölle“, „Was für ein höllischer Tag“ oder „Das war eine höllische Erfahrung.“ Unabhängig von deiner religiösen Perspektive soll das Bild der Hölle das ultimative menschliche Leiden ausdrücken. Doch wenn die Werte aus den Leiden kommen und große Herausforderungen uns zu unseren größten Errungenschaften führen können, warum widerstreben wir dann den Schmerzen und schwierigen Herausforderungen? Es ist wahr, dass wir oft nach Menschen, Aktivitäten und Situationen suchen, die unsere höchsten Werte unterstützen und uns unbeabsichtigt abhängig machen. Aber hast du jemals bemerkt, dass wir auch Menschen, Aktivitäten und Situationen anziehen, die unsere Werte herausfordern und uns wachsen lassen? Es gibt einen Grund für diese unvermeidliche Anziehungskraft - und das passiert in jedem Aspekt unseres Lebens. Der Lebenspartner, in den wir uns „verlieben“, die Familie, die wir gründen, das Unternehmen, das wir aufbauen, das Leben, das wir gestalten - egal wie „perfekt“, wie gut geeignet, wie ideal sie sind, sie werden begleitet von einigen schwierigen Herausforderungen. Wenn dies nicht der Fall ist, werden wir diese schwierigen Herausforderungen von einem anderen Ort aus erfahren. Es ist ein Naturgesetz. Du kannst nicht nur Leichtigkeit, Unterstützung und Vergnügen erwarten. Du musst auch einige Schwierigkeiten, Herausforderungen und Schmerzen erleben.



Es gibt und muss ein Gleichgewicht geben. Es muss beides geben. Sonst würden wir uns niemals entwickeln oder wachsen. Früher gab es Initiationsriten, wie sie von Urvölkern noch gepflegt werden. Heute haben wir nichts, das den Platz eines Rituals angemessen ersetzen kann, darum flüchten sich viele Jugendliche beider Geschlechter in die Kriminalität, Onlinewelt, Ego-Shooter oder Partys, Drogen und Prostitution, die ein Symbol für die innere Überwindung und transzendente Erfahrung vom Jugendlichen zum Erwachsenen darstellen sollen. Und doch, wenn wir weniger reif oder möglicherweise unbewusst sind, wollen wir diese Leichtigkeit ohne die dazugehörige Not; Wir wollen dieses Vergnügen ohne den Schmerz.

Spirituell mögen wir das suchen, was einige religiöse Führer des Westens und des Nahen Ostens Himmel genannt haben, und viele haben sich diesen vorgestellt, als einen Ort der ewigen Ruhe, des Vergnügens und des sogenannten Glücks - ein Ort, an dem keine Anstrengung erforderlich ist. In Beziehungen wollen wir Menschen, die uns immer unterstützen und niemals herausfordern. Geistig suchen wir die Sicherheit, zu wissen, dass unsere Meinungen wahr sind. Wir mögen den Gedanken das zu lernen, was leichtfällt, und widersetzen uns der Idee, um das Wissen zu kämpfen. In unserer Karriere wünschen wir uns Erfolge ohne Rückschlag, eine ungebrochene Geschichte des Triumphs, ohne Pleiten, verlorene Arbeitsplätze oder sogar Zeiten der Unsicherheit.

Finanziell gesehen wollen wir Geld ohne die notwendige Anstrengung, und wenn wir unsere sozialen Kontakte betrachten, wollen wir nur von Bewunderern umgeben sein - Menschen, die uns für wunderbar halten, nicht Menschen, die uns bezweifeln, hinterfragen oder ablehnen. Und physisch erwarten oder wollen wir zumindest, was wir als „perfekte“ Gesundheit betrachten, ganz zu schweigen von einem makellosen Aussehen und endlosen Energiereserven ohne Krankheit, Schönheitsfehler oder Müdigkeit. Wir wünschen uns diese Freuden ohne Leiden und betrachten sie als Himmel, während ihre Gegensätze - spiritueller Kampf, Initiation, anspruchsvolle Beziehungen, mentale Herausforderungen, berufliche Hindernisse, finanzielle Rückschläge, soziale Ablehnung, unvollkommene Gesundheit - als Hölle betrachtet werden. Aber ein Leben ohne Herausforderung bietet keine wahre Erfüllung - es ist eine Illusion, eine Täuschung. Und ein Leben mit Herausforderungen ist keine Hölle - es ist eine Quelle einer inspirierenden und sich erweiternden Realität.

Tatsächlich brauchen wir sowohl Herausforderung als auch Unterstützung. Zu viel Unterstützung, und wir haben einen Zustand ständiger kindlicher Abhängigkeit, der dazu führen kann, dass Kinder länger brauchen, um erwachsen zu werden und das Haus zu verlassen, wir sehen Führungskräfte und Politiker die Angst vor Innovationen haben, und Pädagogen, die sich auf altmodische Unterrichtsmethoden verlassen und selten fragen, ob eine neue Gesellschaft neue Formen des Lehrens von Menschen erfordert. Auf der anderen Seite, bei zu viel Herausforderung, haben wir einen Zustand frühreifer Unabhängigkeit und möglicherweise Burnout. Dies führt dazu, dass Kinder möglicherweise zu früh das Haus verlassen und sich Herausforderungen stellen, für die sie noch nicht bereit sind. Wirtschaftsführer, die glauben, über die Bedürfnisse anderer entscheiden zu können; und Pädagogen, die die höchsten Werte derer ausschließen, die sie unterrichten. Was ist die Lösung? Ein weises Gleichgewicht zwischen Herausforderung und Unterstützung. Ein persönlicher Bezugsrahmen und Objekte der Hingabe: deine Werte und deine Absichten.

Ich würde zwei neue Definitionen der Hölle anbieten:

1. Die Hölle ist alles, worüber wir eine unausgewogene Perspektive haben. Die Hölle ist das, was wir erleben, wann immer wir Leichtigkeit ohne Schwierigkeiten, Unterstützung ohne Herausforderung, Vergnügen ohne Schmerzen wollen. Die Hölle ist, von uns oder anderen zu erwarten, einseitig zu sein: einheitlich großzügig, ehrenwert und freundlich, ohne Raum für Selbstsucht, Scham und Grausamkeit. Immer wenn wir erwarten, dass etwas auf diesem Planeten einseitig ist, bereiten wir uns auf ein Leben vor, das sich wie in der Hölle anfühlt. Wie der Buddha angedeutet hat, ist das Verlangen nach dem Unerreichbaren und das Verlangen, das Unvermeidliche zu vermeiden, die Quelle menschlichen Leidens.



## 2. Die Hölle ist, wenn keine Dankbarkeit gefühlt wird.

Wenn wir den Wert schwieriger Herausforderungen nicht einschätzen können, wie können wir dann dankbar sein für die Menschen, Aktivitäten und Situationen, die uns herausfordern und die uns helfen zu wachsen? Wenn wir nicht sehen können, wie die Hindernisse unsere Werte schaffen, wie können wir dann die herausfordernden Schwierigkeiten annehmen, die wir anziehen? Wie können wir wachsen, wenn wir diese Probleme ablehnen, die Wachstum erst ermöglichen? Wenn wir undankbar sind, ist das Leben die Hölle.

Sogar Papst Johannes XXIII. Sagte einmal, die Hölle sei ein Zustand der Undankbarkeit, während der Himmel Dankbarkeit sei. Die Hölle ist also nicht irgendwo, wo du hingehst nach dem Leben. Die Hölle ist ein Geisteszustand, der entsteht, wenn du versuchst, mit unrealistischen Erwartungen wie Leichtigkeit ohne Schwierigkeiten, Unterstützung ohne Herausforderung, Vergnügen ohne Schmerz zu leben. Wenn du das wirklich suchst, wird dein Leben dich enttäuschen - und es wird eine lebendige Hölle sein.

*Im Gegensatz dazu* wirst du jedes Mal, wenn du ein Ziel festlegst, das deinen höchsten Werten entspricht, Herausforderungen und Unterstützungen oder Schmerz und Vergnügen gleichermaßen annehmen, da du verstehst, dass beide Seiten des Spektrums der Erfahrungen Teil der Erfüllung deiner höchsten Werte sind. Deine größten Leiden schaffen deine höchsten Werte. Und deine höchsten Werte führen dazu, dass du dankbar bist für das Gleichgewicht im Leben - sowohl Schmerz als auch Vergnügen, Herausforderung und Unterstützung -, das dich der Erfüllung näherbringt. Deshalb sind der Wertekompass und die Dankbarkeit so eng miteinander verbunden. Das Wissen um deine wahren höchsten Werte und das Annehmen von Situationen, die dich herausfordern, sowie Situationen, die dich unterstützen, ist der Schlüssel zur Entwicklung von Dankbarkeit. Wenn wir Menschen auf der ganzen Welt fragen würden, was sie tun würden, wenn sie wüssten, dass sie nur noch vierundzwanzig Stunden zu leben hätten, würde die überwiegende Mehrheit den Menschen, die zu ihrem Leben beigetragen haben, "Danke, ich liebe dich" sagen.

Warum? Weil Dankbarkeit und Liebe die ultimativen Ergebnisse von allem sind, was ist. Beide symbolisieren die Erfüllung unserer höchsten Werte. Wenn wir also vor dem Tod stehen, erkennen wir, dass alle unsere einseitigen Urteile einfach Symptome eines unvollständigen Bewusstseins sind. Was wirklich zählt, ist der ultimative und ausgeglichene Zustand von "Danke, ich liebe dich". Es ist leicht, eine vorübergehende und falsche Form der Dankbarkeit zu spüren, wenn die Ereignisse deines Lebens deine höchsten Werte unterstützen und alles einfach zu sein scheint und gut läuft. Wenn du in einer scheinbar glücklichen Zeit aufzählst, wofür du dankbar bist, kannst du normalerweise eine sehr lange Liste von Dingen erstellen. Wahre Dankbarkeit wird jedoch nützlich, in den Momenten, wenn dein Leben eine Straßensperre nach der anderen zu treffen scheint und wenn alles um dich herum deine höchsten Werte in Frage zu stellen scheint.

Wenn du mit einem gebrochenen Herzen, einem seelisch gestörten Kind, einer unbarmherzigen Ehe oder einem verlorenen Job fertig werden müssen, ist es möglicherweise unmöglich, Dankbarkeitsgefühle hervorzurufen - nicht nur für die sogenannten guten Dinge in deinem Leben, sondern auch für die Schmerzen und Herausforderungen, die dich zu einer tieferen Ebene der Stärke und des Verständnisses aufrufen. Paradoxerweise führt dich diese Herausforderung zu einer tieferen Suche nach in deinem Sinn im Leben, so dass du zu dem allgegenwärtigen Gleichgewicht oder der verborgenen Ordnung erwachst, die zu wahrer Dankbarkeit führt. Es ist dieses tiefere Gefühl der Dankbarkeit, das in diesen scheinbar herausfordernden Zeiten Ausgeglichenheit und Präsenz bringt. Deshalb überschreiten Menschen, die sich vorstellen, nur vierundzwanzig Stunden zu leben, für einen Moment ihre illusorischen Urteile mit einseitigen Polaritäten und haben nur einen Wunsch: den besonderen Menschen, die sie lieben, "Danke, ich liebe dich!" zu sagen und es dabei auch im Herzen so zu fühlen, wie man es sagt. Damit passen deine Aussagen dann exakt zu deinen Entscheidungen und Taten.



Wenn wir eine perfekt ausbalancierte Wahrnehmung haben, die sowohl Leid als auch Vergnügen umfasst, erreichen wir einen Zustand der Dankbarkeit. In diesem Zustand erkennen wir innerlich das Gleichgewicht und die Ordnung des Lebens an. Wir fühlen eine transzendente Barmherzigkeit für alles was wir als "Recht" und "Unrecht" empfunden haben, und wir sind dankbar für jeden ausgeglichenen Moment der Unterstützung und Herausforderung, des Vergnügens und des Schmerzes, der Leichtigkeit und der Schwierigkeit, die jemals unseren Weg gekreuzt haben.

Wahre Dankbarkeit heilt in einem Moment bedingungsloser Liebe die Wunde und erfüllt uns mit Sinn. In dem Moment, in dem wir Dankbarkeit empfinden, öffnet sich unser Herz und es kommt wahre Liebe heraus. Dies ist der ultimative Ausdruck der De Martini Methode und seine ultimative Kraft. Alles, was du bisher erlebt hast und in diesem Buch bearbeitet hast, hat zu dem folgenden Prinzip geführt, und in diesem Kapitel kommt alles zusammen. Wenn du es bis zum Ende befolgst, garantiere ich dir, dass du eine Erfahrung machen wirst, die du nicht leugnen oder vergessen kannst. Du wirst wissen, dass du mit einem Sinn gesegnet wurdest und alles in deinem Leben hat ihm gedient. Egal was du getan hast oder nicht getan hast, dein Leben ist Perfektion. Wenn du das wirklich verstehen kannst, wirst du ehrfurchtsvoll vor der Intelligenz sitzen, die uns alle regiert. In diesem Zustand gibt es eine unbegrenzte potenzielle Energie, die für den normalen Verstand unergründlich ist, aber für diejenigen verfügbar ist, deren Geist sich in einem Zustand der Gnade befindet.

Die DeMartini-Methode ist das mächtigste Werkzeug, das ich gefunden habe, um Illusionen aufzulösen, den Geist zu zentrieren, das Herz zu öffnen und die innere Vision und Genialität zu erwecken. Ich bin dabei, dir einen der mächtigsten Prozesse beizubringen, die du jemals in deinem Leben finden wirst, und wenn ein Teil von dir denkt: „Nun, es gibt nicht wirklich jemanden, der meine Knöpfe drückt. Ich habe die Kontrolle über mein Leben“, sage ich dir: "wach auf!" Das ist Unsinn. Du bist hier auf diesem Planeten, um zu wachsen, und wenn dein Ego denkt, dass du nichts hast, was deine Knöpfe drückt, lebst du in einer Fantasie. Andernfalls forderst du dich nicht selbst heraus und erlaubst es dir nicht, an den Abgrund des Möglichen zu treten.

Finde also lieber heraus, wer diese Punkte bei dir drückt. Es muss nicht jemand sein, der dich wütend macht. Es könnte lediglich der Fall sein, dass du dich falsch behandelt fühlst. Wenn du die Menschen, die den größten Einfluss auf dich haben, bedingungslos annehmen kannst, profitierst du am meisten davon. Der Zweck dieser Übung ist es, die einseitigen Wahrnehmungen auszugleichen, die dein Leben, deine Gesundheit, deinen Wohlstand, deine Beziehungen und dein Selbstwertgefühl beeinflusst haben, und um dein Potenzial und deine inspirierte innere Stimme freizusetzen. Ich verspreche, dass diese Stimme zu dir sprechen wird, wenn du den Prozess bis zur Vollendung gehst. Es ist eine Wissenschaft, die funktioniert, wenn du damit arbeitest. So wie ich es benutze, bedeutet das Wort Kapitulation nicht, aufzugeben oder an Kraft zu verlieren. Wir kapitulieren tatsächlich deine falschen Überzeugungen und Illusionen über das Leben. Wenn deine falsche Natur zusammenbricht, wird deine wahre Natur offenbart und sie ist großartig. Ist das die Mühe wert? Bist du bereit alte Last von deinen Schultern zu lassen? Dann Los!



## 6. Station auf der Seelenreise- Der Kapitulations-Prozess

### 1.Schritt

Der erste Schritt im Kapitulations-Prozess besteht darin, zu entscheiden, an wem du eine Kapitulation durchführen möchtest. Je früher jemand in deinem Leben aufgetaucht ist, je näher er dir war und je stärker er auf dich gewirkt hat - desto stärker wird der Dominoeffekt nach der Kapitulation sein. Wenn du starke emotionale Belastungen und frühe Bindungen mit jemandem hast, wirken sich diese auf alles nach diesem Moment auf dein Leben aus. Aus diesem Grund ist es normalerweise am wirkungsvollsten, mit einem Elternteil zu beginnen. Wenn du jedoch einen Partner oder einen Chef hast, der zu diesem Zeitpunkt einen hohen Stressfaktor aufweist, ist dies auch ein guter Anfang. Berücksichtige nun diese Fragen, wenn du deine Wahl triffst: • Wer kontrolliert dein Leben oder belastet dich am meisten? • Wer drückt am meisten auf deine emotionalen Knöpfe? • Mit wem möchtest du am wenigsten zusammen sein? • Wen verachtest du am meisten? • Mit wem bist du „im schlechten“ auseinander gegangen? • Wer hat dich verletzt? • Wer hat dich verlassen oder abgelehnt? • Bei wem hast du Schwierigkeiten zu lieben und würdest gerne mehr lieben? • Wen nimmst du als im Weg stehend wahr?

Für deine erste Kapitulation ist es am besten, jemanden außerhalb von dir zu wählen, aber letztendlich wirst du sowieso von jemand anderem reflektiert. Es gibt Dinge, die du leugnest, Dinge die deine Personas dich nicht sehen lassen, aber wenn du dich mit deiner Reflexion in anderen befassen, wirst du sie bald leichter in dir selbst sehen. Jede Kapitulation ist im Herzen eine Persona die kapituliert, denn was auch immer du da draußen siehst, bist du. Wir lieben andere Menschen nicht um ihrer willen. Wir lieben sie für uns. Die Formulare für den Kapitulations-Prozess werden am Ende dieser Anleitung angezeigt (ich schlage vor, dass du jedes Formular mehrmals kopierst) zusammen mit einem komprimierten Beispielformular, das dir beim Befolgen der Anweisungen hilft. Wenn du dich entschieden hast, wen du kapitulieren möchtest, hältst du dich einfach an die Formulare und schreibst den Namen der Person und das heutige Datum in das dafür vorgesehene Feld oben auf der Seite. Schreibe außerdem auch oben auf der Seite: "Jede Person hat jede Eigenschaft" als Erinnerung. Es gibt mehr als 4.000 menschliche Eigenschaften, und jeder hat sie in seiner eigenen Form. Bilde dir also nicht ein, dass du an keine denken kannst, wenn du bald gebeten wirst, sie aufzuschreiben. Alles was du tun musst, ist ehrlich und gründlich zu schauen.

### 2.Schritt

Okay, los geht's! Jede Seite enthält fünf Spalten und du wirst mindestens vier Seiten ausfüllen. Du wirst mindestens zwei positive Seiten (Formular A) und zwei negative Seiten (Formular B) von dem erstellen, was ich zeigen werde. Wenn du glaubst, dass du das nicht kannst, hör lieber auf, das zu denken. Die Wahrheit ist, dass du es kannst. Jeder kann diesen Prozess ausführen, sobald er sich dazu entschlossen hat. Gehen zu Spalte 1 und schreibe das positivste und bewundernswerteste Merkmal der Person auf, mit der du den Kapitulations-Prozess durchführst. Halte deine Sätze ein bis vier Wörter lang. Zum Beispiel "Hat mir Geschenke gegeben" oder "Rücksichtsvoll". Führe die positiven Eigenschaften der Person weiter auf und schreibe nur ein Merkmal in jedes der bereitgestellten rechteckigen Kästchen. Berücksichtige diese Fragen, wenn du nach positiven Eigenschaften suchst:

- Welche menschlichen Eigenschaften bewunderst oder magst du bei anderen Personen am meisten, was empfindest du als positiv oder attraktiv? • Was macht diese Person sympathisch? • Was hat diese Person getan oder nicht getan, was sich gut anfühlt? • Was bringt dich dazu, nach ihr zu suchen und sie zu bewundern? • Warum fühlst du dich so gut, wenn du an sie denkst? • Warum kannst du nur schwer von ihr weg sein? • Warum möchtest du dich mit ihr befassen oder sie wiedersehen?



- Warum fühlst du dich so von ihr angezogen? • Warum begehrst du sie so sehr?

Denke dabei auch an die sieben Kategorien oder Lebensbereiche: spirituell, mental, beruflich, finanziell, familiär, sozial und körperlich. Jede menschliche Eigenschaft kann zusammengefasst und in ein, zwei, drei oder vier prägnante Wörter geschrieben werden.

**Gehe dann zu Spalte 6 und schreibe die negativste Eigenschaft dieser Person, die du dir vorstellen kannst, in ein bis vier Worten auf. Zum Beispiel "War nicht für mich da" oder "Geizig". Liste die negativen Eigenschaften der Person weiter auf und schreibe nur ein Merkmal in jedes rechteckige Feld. Stell dabei sicher, dass die Anzahl der unbeliebten Eigenschaften, die du in diese Spalte schreibst, der Anzahl der beliebten Eigenschaften entspricht, die du in Spalte 1 geschrieben hast.**

Berücksichtige diese Fragen, wenn du nach den negativen Eigenschaften suchst • Was hat diese Person getan oder nicht getan, was sich für dich schlecht anfühlt? • Welche Charaktereigenschaften zeigt sie, die dich verärgern? • Was bringt dich dazu, diese Person zu meiden und zu verachten? • Warum bist du verletzt, wenn du an sie denkst? • Warum kannst du nicht in ihrer Nähe sein? • Warum möchtest du dich nicht mit ihr befassen oder sie wiedersehen? • Warum verachtest du sie so sehr? • Was hat sie getan, von dem du glaubst, dass du es nicht tun würdest? • Warum könnt ihr euch nicht ausstehen?

Überlege auch diesmal in Bezug auf deine Schlüsselbereiche des Lebens. Es ist wichtig, genau zu sagen, was du am meisten bewunderst oder verachtest. Sag nicht nur "Alkoholiker", spezifizier es, denn es ist wahrscheinlich kein Alkohol, gegen den du Einwände erhebst, sondern wahrscheinlich alle Bestandteile des Alkoholismus. War es das laute Brüllen, körperliche Gewalt, Armut, Unsicherheit, Mundgeruch, Stimmungsschwankungen, gebrochene Versprechen, Scham, Schuld- was war's? Je spezifischer du bist, desto einfacher ist es, die emotionale Ladung zu Kapitulieren. Geh dabei an die Substanz, zu dem intensiven Zeug, das deine Knöpfe drückt, und halte nichts zurück.

Schön konzentriert bleiben. Je höher die emotionale Ladung und je spezifischer du sein kannst, desto besser. Fülle mindestens Seite der Spalten 1 und 6 aus, die positiven und negativen Charaktereigenschaften deiner Person. Wenn du mehr als eine Seite hast, fahre damit fort. Wenn du längere Zeit auf dem Schlauch stehen solltest, auf der einen Seite, bleib trotzdem dran, sobald es allerdings anfängt auszutrocknen, geh auf die andere Seite und schreibe dort weiter. Tu alles, was dir hilft, dich am schnellsten im Prozess vorwärts zu bewegen. Sitz nicht nur stagnierend da und starre aufs Papier. Zeit multipliziert mit Intensität ergibt Ergebnisse. Je fokussierter du bist, desto tiefgreifender sind die Auswirkungen. Wenn du mindestens eine Seite mit positiven und negativen Eigenschaften gefüllt hast, fahre mit dem nächsten Schritt fort.



### 3. Schritt

Geh nun zu Spalte 2 und schreibe die Initialen aller Personen auf, die bei dir dieselbe positive und bewundernswerte Eigenschaft gesehen haben, die du in Spalte 1 geschrieben hast. Wenn du dort „rücksichtsvoll“ geschrieben hast, notierst du die Initialen all der Menschen in deinem Leben, die du kennst, die dich zu einem bestimmten Zeitpunkt als rücksichtsvoll wahrgenommen haben - in der Vergangenheit oder Gegenwart. Schreibe so lange, bis du erkennst, dass du die Eigenschaft in Spalte 1 im gleichen Maße wie die betreffende Person hast, obwohl es in ähnlicher oder unterschiedlicher Form vorgefallen sein kann.

Alle deine Eigenschaften bleiben durch Zeit und Raum erhalten, sodass du niemals eine Eigenschaft gewinnen oder verlieren kannst. Du änderst nur die Form des Ausdrucks. Fahre fort, bis du ehrlich erkennst, dass du genauso rücksichtsvoll bist wie die Person, die du mit diesem Prozess kapitulierst. Das Bezeichnen wir als den „Besitz deiner positiv verleugneten Teile“. Möglicherweise benötigst du hier bis zu drei Zeilen für die Initialen. Schreibe daher klein. Schreibe aber nicht nur "alle", das ist eine Illusion. Sei präzise. Dies ist eine Möglichkeit, dein Gehirn und deine Personas zu integrieren. Wenn du glaubst, dass du diese Eigenschaft nicht hast, ist das deine Illusion. Denk nach und schreibe weiter, bis du erkennst, dass diese Eigenschaft auch in dir zu gleichen Teilen vorhanden ist, wie bei der Person, die du kapitulierst.

Geh nun weiter zu Spalte 7 und schreibe die Initialen von mindestens fünf Personen auf, die gesehen haben, dass du dasselbe negative und verachtenswerte Merkmal hast, das du in Spalte 6 niedergeschrieben hast. Dabei findest du heraus, wer bei dir dieses negative Merkmal wahrnimmt. Liste die Initialen auf, bis du wirklich sehen kannst, dass du es in gleichem Maße hast. Im Durchschnitt sind es 5 bis 8 Personen, manchmal aber auch bis zu 30, bevor dies mit Sicherheit bestätigt wird. Dieser Schritt verankert die Realität in deinem Kopf, dass du diese Eigenschaften hast. Es ist wichtig, ehrlich zu sich selbst zu sein. Dies wird als „Besitz deiner negativ verleugneten Teile“ bezeichnet. Wenn es offensichtlich ist, dass du eine Eigenschaft hast, kannst du deine eigenen Initialen aufschreiben, aber höre hier nicht auf.

Finde weiter heraus, wer dich sonst noch so sieht. Lebe nicht in der Fantasie, dass niemand dieses Merkmal beziehungsweise diese Eigenschaft in dir kennt oder sieht, denn das wäre eine Form der Selbstablehnung. Wenn du darüber nachdenkst, wo du diese Eigenschaft zeigst, kannst du herausfinden, wo jemand es in dir sehen könnte. Wenn du Schwierigkeiten hast, darüber nachzudenken, wer dich mit einer positiven Qualität sieht, bedeutet dies, dass du dich im Bezug zu der Person minimierst und schlechter machst, als du bist. Wenn du Probleme hast zu erkennen, wo du die gleichen negativen Qualitäten hast, bedeutet dies, dass du selbstgefällig bist, dich selbst größer machst, als du bist und dich in Bezug auf diese Person erhebst. Sowohl das Minimieren als auch das Aufbauen schaffen Mauern zwischen dir und deiner Person und zwischen dir und der Wahrheit.

Du hast die Eigenschaft, sie ist nur in einer anderen Form erschiene, die dich davon abgehalten hat, dich in anderen zu erkennen. Bleib in den Spalten 2 oder 7, bis du absolut sicher bist, dass du die gleichen Eigenschaften im gleichen Maße hast wie die Person, die du kapitulierst. Wenn du immer noch denkst, dass sie es mehr tun als du, suchst du weiter, sonst bleibst du in der Selbstgerechtigkeit oder Selbstlosigkeit und hältst dein wahres Potenzial zurück. Ich verspreche dir, dass es nicht darum geht, ob, sondern, wo du jede Eigenschaft an den Tag gelegt hast. Es gibt niemanden, der zu gemein ist. Es gibt nur jemanden, der dich daran erinnert, was du in dir leugnest und nicht in dir besitzen willst. Es gibt mehr als 4.000 menschliche Eigenschaften, und du hast sie alle in deiner eigenen Form und deinem persönlichen Stil. Wenn du feststellst, dass du jedes Merkmal, das du in den Spalten 1 und 6 aufgeführt hast, genau im gleichen Maße wie deine kapitulierende Person hast, fährst du mit dem nächsten Schritt fort.



#### 4. Schritt

Du hast in den vorherigen Spalten vertikal nach unten gearbeitet, aber jetzt möchte ich, dass du horizontal direkt über die Seite gehst. Wenn du diese Person mit negativen Erfahrungen verbindest, verwendest du Formular B und füllst als Nächstes die Spalten 8, 9 und 10 aus. Wenn du von deiner Person begeistert bist, verwende Formular A und fülle die Spalten 3, 4 und 5 aus. Wenn du dir nicht sicher bist, möchtest du möglicherweise alle sechs Spalten ausfüllen. Dieser Teil mag auf den ersten Blick etwas knifflig erscheinen, daher solltest du dem Beispielformular folgen. Wenn Negativität Teil deiner vorherrschenden Gefühle ist, sobald du an diese Person denkst, gehe zu Spalte 8 und schreibe auf, wie es dir zugutekommt, dass diese Person diese negative Eigenschaft hat.

Denk daran, dass du immer dann hochgehoben wirst, wenn jemand dich erniedrigt, nur an anderer Stelle. Wenn sich jemand von dir entfernt, bindet sich jemand anderes an dich. Wenn dich jemand kritisiert, lobt dich jemand anderes. Wenn jemand geizig zu dir ist, ist jemand anderes großzügig. Denke stets an die Gegensätze.

Wenn du dir das erste Merkmal ansiehst, was du in Spalte 6 geschrieben hast, denke an alle Möglichkeiten, wie diese negative Eigenschaft dir gedient hat, und schreibe wieder so lange, bis du jeglichen Hass oder Groll gegen diese Eigenschaft auflösen konntest.

Wie könnte ein bestimmtes Merkmal ein Vorteil für dich sein? Nun, du hast dich z.B. entschieden, dass du dadurch, dass die Person geizig war, unabhängiger, rücksichtsvoller, kreativer und realistischer geworden bist. Es brachte dir bei, das verdiente Geld zu sparen und zu vermehren. Schreibe nur die ersten Buchstaben auf und fahre sofort mit der nächsten Antwort fort. Die Aufrechterhaltung deiner Dynamik ist ein wichtiger Teil dieses Prozesses. Höre nicht auf, bis du sagen kannst; "Gott sei Dank, hatte diese Person dieses Merkmal", und dir die Lust vergeht, die Person zu vermeiden oder zu ändern. Geh weiter zu Spalte 9 und frage dich, wie diese Eigenschaft bei dir, anderen gedient hat. Einige der Vorteile sind die gleichen wie die, die du erhalten hast, als es dir angetan wurde, aber höre trotzdem nicht auf deine Gedanken aufzuschreiben, bis all die Schuld durch Verständnis aufgelöst ist und du erkennen kannst, dass du auch anderen auf ihrem Weg dadurch gedient hast.

Kürze deine Antworten noch einmal ab, damit du schnell weiterschreiben kannst. Zum Beispiel hat das Beispiel mit dem Geiz dir gezeigt, dass dein Geiz die gleichen Vorteile für andere bietet. Geh dann zu Spalte 10 und frag nach der entgegengesetzten Qualität. Schreibe abermals die Initialen aller auf, die dieses entgegengesetzte Merkmal in deiner Person spüren oder erkennen konnten. Wenn die negative Eigenschaft Geiz war, wer hat dann gesehen, dass diese Person großzügig ist? Schreibe so lange, bis du wirklich spürst, dass die betreffende Person ein perfektes Gleichgewicht zwischen den positiven und negativen Merkmalen aufweist. Dies kann eine überraschende und befreiende Spalte sein, die dir zeigt, wie die Eigenschaften deiner Person ausgewogen sind.

Gehe dann zum zweiten negativen Merkmal in Spalte 6 und wiederhole den gleichen Vorgang in den Spalten 8, 9 und 10. Du gehst von keiner Spalte weg, bis sie nicht ausgeglichen ist, bis du aufhören kannst, die Person als schlecht zu beurteilen, und bedingungslose Dankbarkeit empfinden kannst. Wiederhole den Vorgang für die verbleibenden negativen Merkmale, bis alle Spalten gefüllt sind und nichts mehr übrig ist, anhand dessen du deine Person beurteilen kannst. Du wirst kleine und große AHA Momente erleben! Tränen der Dankbarkeit sind normal und ein Zeichen dafür, dass sich die Konzentration und Mühe für dich lohnt, während du die DeMartini Methode auf die Person vollendest, die du lieben möchtest.



Wenn du in jemandem verliebt bist, ersetzt du einfach die Spalten 3, 4 und 5 und befolgst das gleiche Verfahren, das du für die negativen Merkmale angewendet hast. Wenn das positive Merkmal in Spalte 1 beispielsweise "Mitfühlend" war, würdest du die daraus resultierenden Nachteile in Spalte 3 auflisten. Wieso ist dieses Merkmal des anderen ein Nachteil für dich? Hast du dich schuldig oder scharmerfüllt gefühlt, weil diese Person ihre Zeit für dich aufgegeben hat? Hast du dich dadurch abhängig oder unter Druck gesetzt gefühlt? War die Aufmerksamkeit eine Ablenkung für dich? Schreibe so lange, bis du jegliche Bewunderung oder Verliebtheit in dieses Merkmal auflöst. Hör nicht auf, bis du feststellst, dass die Vor- und Nachteile perfekt aufeinander abgestimmt sind und dieses Merkmal dich nicht mehr beherrscht. Fahre mit Spalte 4 fort und finde die Nachteile, die sich für andere ergeben als Ergebnis dieser Eigenschaft in dir. Fülle dann Spalte 5 aus, um zu sehen, wo das entgegengesetzte Merkmal augenscheinlich wird. Schreibe wieder die Initialen aller auf, die dieses entgegengesetzte Merkmal in dir beobachten oder erkennen. Wenn du fertig bist, kehrst du zu den verbleibenden Merkmalen in Spalte 1 zurück und wiederholst den Vorgang, bis alle Merkmale in Spalte 1 in der ausgewogenen Wahrheit zusammengefasst sind.

**Hier sind acht zusätzliche Fragen, die du dir möglicherweise stellen möchtest, während du die Formulare für den Kapitulations-Prozess ausfüllst. Sie helfen dir beim Ausfüllen der Spalten 1 bis 10.**

**1. Wenn diese Person nicht das menschliche Merkmal hätte, das du nicht magst, was wäre der Nachteil?**

**2. Wenn diese Person das menschliche Merkmal hätte, das du magst, was wäre der Nachteil?**

**3. Wenn diese Person nicht das menschliche Merkmal hätte, das du magst, was wäre der Vorteil?**

**4. Wenn diese Person das menschliche Merkmal hätte, das du nicht magst, was wäre der Vorteil?**

**5. Wer hat im selben Moment das entgegengesetzte menschliche Merkmal desjenigen gespielt, das du nicht magst?**

**6. Wer hat im selben Moment das entgegengesetzte menschliche Merkmal desjenigen gespielt, das du magst?**

**7. Welches menschliche Merkmal vermisst du und welche neue Form hat dieses Merkmal angenommen?**

**8. Welches menschliche Merkmal hast du verloren, und wer hat dieses Merkmal nun angenommen?**



Du fragst dich vielleicht: Woher weiß ich, wann ich fertig bin? Frag dich einfach: "Was hindert mich noch daran, diese Person zu lieben?" und wenn du auch nur ein kleines Fragment findest, gehst du die Fragen in den Spalten 1 bis 10 durch, bis du zweifelslos weißt, dass du die Person schätzt und liebst. Dies befreit dich und die Person. In diesem Moment wirst du die Anwesenheit der Person spüren, an der du den Kapitulations-Prozess durchführst. Du könntest ein visuelles Bild von ihr bekommen, ihre Stimme hören, sie in einem Objekt im Raum spüren oder sie einfach in deinem Herzen fühlen.

Dies ist die Zeit, um deine Liebe und Dankbarkeit zu kommunizieren, ihnen für ihre Gabe und die Rolle zu danken, die sie dabei gespielt haben, um dich zu dem zu machen, was du bist. Dann setzt du dich hin und schreibst dieser Person einen Dankesbrief, in dem du ihr sagst, wie sehr du sie schätzt und welchen Unterschied oder Beitrag sie in deinem Leben geleistet hat. Möglicherweise erhältst du dabei noch mehr Einblicke. Schreiben ist ein kraftvoller Akt, der das Immaterielle aufgreift und greifbar macht. Du kannst fast jeden auf diesem Planeten dazu bringen, mit dir in Kontakt zu treten, indem du den Kapitulations-Prozess gründlich abschließt.

Je mehr du über die Person kapitulierst, und je mehr Liebe und Dankbarkeit du empfindest, desto mehr wirst du dich auf die Person einstellen und dafür sorgen, dass sie an dich denkt, dich kontaktiert oder sich auf irgendeine Weise verwandelt. Und du wirst definitiv von der Erfahrung verwandelt sein. Dieser Prozess ist sehr aufschlussreich und schön, genau wie dein wahres Selbst.

Der Kapitulations-Prozess ist nicht immer einfach abzuschließen, aber unglaublich leistungsfähig. Nichts, was sich lohnt, ist jemals einfach. Deine Personas werden alles tun, um dich nicht fertig werden zu lassen, weil sie nicht ihre Macht über dich verlieren und "sterben" wollen, indem sie kapituliert oder wieder in dein Bewusstsein integriert werden. Du könntest leicht abgelenkt werden oder hungrig, müde oder ungeduldig werden.

Dein Geist wird träumerisch oder völlig leer, und du wirst dir sagen, dass es zu schwer ist, nicht funktioniert oder du es nicht kannst. Du wirst schwören, dass du nicht die Eigenschaften oder Qualitäten der Person besitzt oder dass du ihnen bereits vergeben oder sie geliebt hast. All diese Reaktionen und mehr werden versuchen dich zu blockieren. Je näher du der Wahrheit kommst, desto mehr reagieren deine Personas.

Dabei kannst du diese Vermeidungssymptome als Zeichen dafür ansehen, dass du auf dem direkten Weg zu deinem Ziel bist! Ich werde nicht da sein, um dir zu helfen, aber wenn du einfach dranbleibst, bis es abgeschlossen ist, wird die Belohnungen im Vergleich zum Aufwand enorm sein. Es liegt an dir, dich selbst zu meistern. Es kann Stunden konzentrierter Anstrengung dauern, aber was solls? Wie viele Stunden hast du damit verbracht, fernzusehen, zu lesen, für die Schule zu lernen, oder eine triviale, weniger zielgerichtete Handlung auszuführen? Was machst du sonst noch mit deinem Leben, das wichtiger ist, als dein Herz zu öffnen und wirklich zu lieben, möglicherweise zum ersten Mal? Was ist wichtiger, als dass deine innere Stimme der Gewissheit und Inspiration zu dir spricht und du zweifellos weißt, dass du es wert bist, geliebt zu werden, egal was du getan oder nicht getan hast? Gib dein Bestes bei dem Kapitulations-Prozess. Versuche alles in einer Sitzung abzuschließen. Wenn du dies jedoch nicht kannst, kehre in regelmäßigen Abständen dazu zurück und fahre fort. Es ist mehr wert, als du dir vorstellen kannst, bis es geschieht.







## DANKESCHÖN-SCHREIBEN AN DEINE PERSON





# Meine Lebensvision



„Die Zukunft gehört  
denen,  
die an die Schönheit  
ihrer Träume glauben.“

-Eleanor Roosevelt



## Beschreibe dein Traumhaus

wie sieht es aus ? Wo lebst du gerade? In was für einen Haus wohnst du? Wie fühlt sich das an ?

Gebe deine Antwort unten ein.



## Beschreibe deinen perfekten Tag

*Was unternimmst du jeden Tag? Wie würde dein perfekter Tag aussehen? Wie viel Zeit verbringst du mit deiner/m Partner/in oder Kindern? Verbringst du Zeit in der Natur? Trainierst du, meditierst du, arbeitest du an deinem Seelenbuch? Gebe deine Antwort unten ein.*



## Beschreibe deinen Gesundheits- und Fitnesszustand

*Wie ist dein Gesundheits- und Fitnesszustand? Bist du in der besten Form deines Lebens? Hast du dein Idealgewicht? Hast du einen gesunden, aktiven Lebensstil? Wie viel trainierst du? Ernährst du dich gesund und rein? Gebe deine Antwort unten ein.*



## Wie kommst du intellektuell voran?

*Wie bildest du dich weiter? Hörst du dir Hörprogramme an? Lernst du die Welt durch Reisen kennen?*

*Wie bist du in nur 5 Jahren so schlau geworden? Gebe deine Antwort unten ein.*



## Welche Emotionen erlebst du immer wieder ?

*Welche Emotionen erlebst du immer wieder täglich? Was tust du jeden Tag, damit du dich glücklich und erfüllt fühlst? Mach eine Liste von den Emotionen, die du täglich erlebst und am meisten schätzt. Gebe deine Antwort unten ein.*



## Welche Charakterzüge hast du entwickelt?

*Du konzentrierst dich auf einige Charakterzüge und übst sie, bis sie zu Gewohnheiten werden.*

*Welche Charakterzüge hast du in dein Leben eingebaut? Welche Auswirkungen hat das auf dich?*

Gebe deine Antwort unten ein.



## Was tust du um dich geistig zu steigern?

*Du hast deinen eigenen persönlichen spirituellen Weg entdeckt und gehst ihn jeden Tag. Was tust du jeden Tag, um dich geistig zu steigern? Gebe deine Antwort unten ein.*



## Beschreibe deine perfekte Beziehung

*Wie sieht deine Beziehung in physischer, emotionaler, intellektueller, sexueller, spiritueller Hinsicht aus? Was hast du dafür unternommen? Gebe deine Antwort unten ein.*



## Beschreibe dein wunderbares Familienleben

*Deine Kinder, oder Kinder in deinem Leben, bewundern dich und respektieren dich wegen der Person, die du bist, und du hast dir diesen Respekt verdient. Was hast du dafür unternommen? Wie sieht deine Familie jetzt aus? Gebe deine Antwort unten ein.*



## Beschreibe deine Freundschaften

*Welche Freundschaften pflegst du? Wer sind die außergewöhnlichen Menschen, mit denen du dich triffst, die dir geholfen haben und du ihnen? Gebe deine Antwort unten ein.*



## Beschreibe dein neues und verbessertes Finanzleben

*Auf welchem Vermögensniveau bist du heute? Wie viel Geld verdienst du jetzt pro Jahr? Wie viel Geld hast du auf der Bank? Gebe deine Antwort unten ein.*



## Beschreibe deinen Traumberuf

*Wie sieht dein Traumberuf aus? Wo arbeitest du? Mit wem arbeitest du? Welche Verantwortungen hast du jetzt? Welche Fähigkeiten, Talente und Fertigkeiten hast du erworben? Welche Ziele hast du bereits erreicht? Gebe deine Antwort unten ein.*



## Beschreibe deine erhöhte Lebensqualität

*Wie sieht deine Lebensqualität aus? Welche Art von Erfahrungen genießt du in deinem Leben? Reist Du heute mehr als früher? Hast du neue tolle Aktivitäten entdeckt? Ist dein Leben jetzt viel spannender und abenteuerlicher? Gebe deine Antwort unten ein.*

