

Anleitung zu „Minus gleich Plus“

Um die Minusse in deinem Unterbewusstsein zu eliminieren oder in Plus umzuwandeln, solltest du bereit sein, in deinen Spiegel der Wahrheit zu sehen! Falls es dir bis hierhin nicht wirklich gelungen ist umzusetzen, zu trainieren und zu einem grossen Teil zu verinnerlichen, was du mit den Türen eins bis sechs gelernt hast, dann gehe noch einmal ein paar Schritte zurück, wiederhole und trainiere!

Manchmal muss man ein paar Schritte zurück gehen um weiter zu kommen!

Um deine Minusse und Schwächen anzugehen, benötigst du alle mentalen Werkzeuge, welche du auf diesem Weg kennengelernt hast. Deine Minusse sind über Jahre, gar Jahrzehnte entstanden, gewachsen und haben sich manifestiert. Sie als Teil deines Selbst anzunehmen und zu akzeptieren, dass sie da sind, ist nicht einfach. Besonders dann, wenn man im Alltag dauernd über sie stolpert und sie zu verstecken versucht. Deswegen ist es sinnvoll, sich heranzutasten, langsam vorzugehen, jedoch beherrscht immer wieder Mut zu fassen und auszuprobieren. Bei einem ersten Scheitern, nicht gleich den Kopf in den Sand stecken, sondern daraus lernen, dazu stehen und immer wieder neue mentale Werkzeuge bereit legen, welche beim nächsten Ausprobieren genutzt werden können.

Schwächen sind grosse Chancen um daraus zu lernen und weiterzukommen!

Gib nicht auf, bleibe dran und versuche immer wieder aufs Neue, in kleinen Schritten deine Verhaltens-, Denk- und Meinungsmuster aufzubrechen!

Das ist ein wichtiger Schritt!

Schliesse Frieden mit dir selbst! Alles andere nützt dir nichts und zieht dich immer wieder in die Negativspirale!

Beginne JETZT damit!

Zu lange musste dein Potential schlummern, war zusammen mit deinen Minussen und Schwächen in der Schublade eingeschlossen und konnte sich nicht entfalten. Erkenne die Kräfte hinter deinen Schwächen und erwecke sie zum Leben! Glaube daran, dass die Transformation oder Löschung der Minusse möglich ist!

Lasse dir Zeit und erkenne deine kleinen Fortschritte!

1. Schliesse deine Augen und fühle nochmals die Türen eins bis sechs, die du bis anhin auf diesem Weg kennen gelernt hast. Kannst du sie ohne nachzuschauen in Erinnerung rufen? Spürst du, wenn du sie an deinem inneren Auge vorbeiziehen lässt, ihre Kraft?
2. Deine Schwächen sind vernetzt mit deinen Minussen und somit auch mit deinen alten und aktuellen Herausforderungen.
Gehe in die Ruhe, kehre in dich, erinnere dich wo, wann und wie diese Schwächen entstanden sind, welche Minusse sie haben wachsen lassen und wie sich deine Schwächen bemerkbar machen. Lasse die schlechten Erinnerungen und Gefühle zu, lass es fließen, deine negativen Erfahrungen sind Teil von dir! Nimm das so an, akzeptiere es.
Denke an den Ball, den du zuerst annehmen musst, bevor du mit ihm etwas anstellen kannst!
3. Schreibe als erstes deine Schwächen und Schwachpunkte auf.
Dahinter notierst du, welche schlechten Erfahrungen und Erlebnisse, also Minusse, für deine mentalen und seelischen Schwächen verantwortlich sind. (Was ist passiert, dass Minusse in dir entstanden sind?)
4. **Lege dein Blatt zur Seite und lasse es mindestens einen Tag liegen!**
Deine Minusse und Schwächen sind notiert und warten nun darauf von dir bearbeitet zu werden. Versuche das in der Zwischenzeit so zu fühlen: Du hast sie erfasst und aufgehängt. Sie hängen da, wo du sie sehen kannst und haben willst. **Du siehst sie, wann DU willst!** Da warten sie jetzt bis **DU** sagst, dass es weiter geht! Bis es soweit ist, bleiben deine Minusse da wo sie sind, auf dem Blatt Papier und haben damit nichts mehr in dir zu suchen! Machen sie sich in deinem Alltag bemerkbar, dann denke daran, dass sie auf dem Blatt Papier sind. Befiehl ihnen da zu bleiben!
Du übernimmst somit die Verantwortung und Kontrolle über sie!

5. Du hast jetzt die Kontrolle, **fühle diese Macht in dir, immer wieder!**
Nimm das Blatt und setze dich wieder hin. Jetzt beginnst du an deinen Schwächen zu kratzen!
Schreibe stichwortartig auf, wie du dich fühlst, wenn sich deine Schwächen bemerkbar machen.
6. Schreibe dazu, welchem Denk-, Verhaltens- und **Meinungsmuster** du verfallst, wenn du dich in der Spirale deiner Minusse befindest.
7. Überlege dir dazu, welchen Nutzen dir diese Muster und Strategien bringen.
Wie fühlt es sich an, wenn du dich in diesem Muster-Verhalten befindest.
Lasse dir Zeit dazu und sei ehrlich zu dir selbst, das ist ein wichtiger Schritt!
Notizen zu machen ist immer hilfreich!
8. Markiere jene Denk- und Verhaltensmuster, die dir **längerfristig** nicht von Nutzen sind, nicht zu deiner Entwicklung und deinem besseren Wohlbefinden beitragen.
9. Schreibe die markierten Muster gross und deutlich auf ein separates Blatt, streiche sie markant durch und visualisiere dieses Blatt Papier an deinem Spiegel, an der Tür oder am Kühlschrank.
Damit verbietest du dir, diese Muster und Methoden weiterhin anzuwenden!
Lege dein eigenes Gelübde ab! Dazu kann auch ein kleines Ritual sehr hilfreich sein!
10. Jetzt notierst du dir deine Plus, deine Stärken, gib ihnen Kraft und Gewicht, fühle sie, nutze sie, sei stolz auf sie, auch wenn sie dir in vielen Situationen nicht als nützlich erscheinen. Überlege dir, welche Stärken sich in deinen scheinbaren Schwächen verbergen! Denke an deine Wahrnehmung, welche über die klassischen fünf Sinne hinausgeht!
Wenn dir nicht viel einfällt, lass es ruhen und nimm diese Frage mit in deinen Alltag.
Sei präsent und erkenne deine Stärken, auch wenn sie noch so klein oder belanglos zu sein scheinen!
Gehe erst zu Punkt elf, wenn du mindestens drei deiner Stärken notiert hast!
11. Kreiere dir zu jedem negativen Denk-, Verhaltens- und Meinungsmuster, welches du dir selbst verboten hast, ein neues, positives Muster. **Schreibe auf, was du denken und fühlen kannst und willst, gross und gut sichtbar! VISUALISIEREN!**
Das ist eine Aufgabe, die vermutlich nicht so schnell umgesetzt werden kann. Gib dir Zeit und taste dich vor, probiere aus, falle auf die Nase, entwickle weiter und bleib dabei. Verbanne jene Muster, die dir bei deiner Weiterentwicklung nicht von Nutzen sind!

Gelingt es dir trotz **allen Bemühungen** nicht, ein Ersatzmuster zu finden, nutze vorerst dieses: **Siegen durch Nichtstun!**

Nimm dir vor, anstelle eines nicht nützlichen Musters einfach nichts zu tun. Reagiere nicht, kontere nicht, gib keinen Gegendruck, gib nicht nach, äussere und rechtfertige dich nicht, bleibe verbunden mit deinem Kern! Lasse deine Negativ- Muster ebenfalls beiseite! **NEUTRALISIERE!**

Wenn du das ein wenig übst, wirst du feststellen, welche Kraft und Stärke im Nichtstun liegt. Es wird dir besser gelingen in deiner Ruhe zu bleiben, **präsent zu sein**, dich zu besinnen, die Chancen und das Potential in Verbindung mit deiner mentalen Stärke zu erkennen und zu nutzen! Dein Gegenüber wird diese neue Kraft spüren!

Wende das eine geraume Zeit so an. Nicht aufgeben, Geduld haben, es lohnt sich! Irgendwann wirst du Teile deiner alten Muster kaum mehr wahrnehmen, sie werden sich immer weniger bemerkbar machen! Neue, bewusst trainierte Muster, gespickt mit Kraft, nehmen überhand!

Also: „Minus = Plus“!

Stell dich darauf ein, dass du den Rest deines Lebens immer wieder daran arbeiten musst. Vergiss jedoch nie, deinen inneren Lohn zu ernten und **dankbar dafür zu sein!**