

Wenn ein Impuls von aussen kommt, dann ist es entscheidend, ob du die Lebenslektion annimmst, oder wegdrückst. Mit dem Video «Was tut es mit mir?» und dem Spiegelgesetz, hast du zwei einfache Übungen, die dich jedoch enorm weiterbringen, wenn du diese verinnerlichst. Es sind immer die selben Fragen:

Was tut es mit mir? Was erzähle ich mir gerade? Wie fühlt es sich in meinem Körper an? Was fühle ich? Was wäre die bestmögliche Variante im Quantenfeld, die daraus entstehen könnte? Welche Schritte habe ich dementsprechend zu tun?

## Das Spiegelgesetz

1.

Alles, was mich am Anderen stört, ärgert, aufregt und wütend macht, trage ich unterbewusst selbst in mir. Alles, was ich am Anderen kritisiere und bekämpfe und verändern will, unterdrücke ich in Wahrheit auch in mir und wäre gerne selbst anders.

2.

Alles, was der Andere an mir kritisiert, bekämpft und verändern will und ich mich dadurch beleidigt oder gekränkt fühle, geschieht nur deshalb, weil ich nicht offen für diese Kritik bin, oder eine offene Wunde habe. Mein Ego dominiert mich noch zu stark - und nur deswegen fühle ich mich beleidigt und kritisiert, bekämpfe oder kränke auch andere.

3.

Alles, was der Andere an mir kritisiert, bekämpft und verändern will, es mich aber nicht berührt oder kränkt, sind nur seine eigenen Charaktereigenschaften, Bilder und Unzulänglichkeiten, die er auf mich zu projizieren versucht. Es gelingt ihm nicht, weil ich mit mir im Reinen bin.

4.

Alles, was mir am Anderen gefällt oder ich an ihn/ihr liebe, habe ich selbst in mir. Ich erkenne mich in ihm/ihr wieder. Wir sind in diesen Punkten eins.



photo by kingofsunset