

Folge deinem Herzen, denn der Verstand ist verrückt!
Zumindest ein Teil davon ist definitiv verrückt, der destruktive Teil des Verstandes. Der Teil, der immer alles besser weiß, der immer kritisiert, der wunderschöne Erlebnisse im Nachhinein schlecht redet und damit zu zerstören versucht. Dieser Teil des Verstandes, der bestimmen will, der dir sagt, "das muss so sein", der dir sagt, du sollst nicht auf deine Gefühle hören und lieber alles so machen, wie es Alle machen, dich anpassen, nach der Gesellschaft richten, etwas aushalten, Gute Mine zum bösen Spiel machen und vieles mehr. Glaubt mir, dieser Teil des Verstandes ist verrückt und vergiftet Eichen / Eichen das Leben, wo es nur geht. Jeder von uns kennt diesen Teil, der vorgibt, es gut mit uns zu meinen, weil er so streng ist und alles so genau beobachtet. Glaubt mir, dieser Teil ist Verrückt und muss/darf entmachteter werden. In meinen tiefsten Depressionen wollte mir dieser Teil einreden, dass es besser wäre, mich umzubringen - stundenlang, tagelang hat dieser Teil an Selbstmord gedacht - in allen Facetten, bis ins letzte Detail ausgemalt. Es wäre doch viel besser, wenn es mich gar nicht geben würde" hat er millionenfach in meinem Kopf gesagt. Ich habe keine Ahnung, wo das her kommt, wie dieser Teil entstanden ist, was ihn nährt, aber eines weiß ich ganz genau: Er gehört nicht zu mir!

Dieses Arschloch, das in meinem Kopf daran denkt, mich umzubringen, und mir das auch noch schön zu reden versucht, weil es dann ja allen anderen besser geht, 1/3

Dieses Anschloß gehört sicher nicht zu mir, habe ich irgendwann erkannt - und dann habe ich begonnen, diesen Teil langsam aber sicher zu entmachten. Ich habe ihn gesagt: "Wenn du an Selbstmord denken willst, dann tu das, aber nicht in meinem Kopf, denn ich werde das niemals tun! Ich liebe das Leben, ich liebe mein Leben, ich liebe alles, was ich kann - und vor Allem: Ich liebe mich!!! Ich liebe mich, genau so, wie ich bin, denn ich bin großartig, wenn ich gesund bin - und ich werde irgendwann wieder ganz gesund werden!!!"

Das habe ich diesem Teil entgegengeschmettert - wieder und wieder, tausend mal, zehntausend mal, vielleicht sogar eine Million mal - so lange, bis er aufgegeben hat. Ich habe ihn tatsächlich besiegt. Das war ein langer Prozess, ein sehr langer - 12 depressive und eine psychotische Phase lang, dann ein Jahr quasi Retreat im eigenen Wohnzimmer... Immer wieder hat sich dieses angebliche "Über-Ich" gemeldet, mich unter Druck gesetzt, mich vom Meditieren abgehalten und/oder beim Meditieren dazwischen gepörscht - tausende male, zig tausende Male, aber ich war stärker! Dieses Anschloß in meinem Kopf ist kein "Über-ich" oder Helfer, sondern nur ein veretranter Wixer, der mich klein halten wollte, der mit allen Mitteln versuchte, mich nicht in meine Kraft und Größe kommen zu lassen. Pech gehabt. Ich bin nämlich ein absolut sturer Hund, der sich in den Kopf gesetzt hat, gesund zu werden, ganz gesund!

Und ich habe es geschafft! Ich habe es tatsächlich geschafft! Diesen destruktiven Teil des Verstandes gibt es nicht mehr! Er ist weg, tot, aufgelöst - und das ist herrlich-einfach nur herrlich!

Was im Kopf übrig geblieben ist, ist der konstruktive Teil des Verstandes - und dieser funktioniert besser denn je, weil er nur noch das tun muss/darf, was er so ausgezeichnet kann: Aufträge ausführen!

Ich lasse mich von der Liebe, vom Universum, vom Gefühl, von was auch immer leiten - das Herz entscheidet, was zu tun ist - und der Verstand setzt es um - er setzt es perfekt um, mit Präzision, Genauigkeit und Liebe bis in's letzte Detail.

Er ist Auftragnehmer und Arbeiter, aber kein Entscheider mehr bzw. höchstens in kleinen Dingen, Preisvergleich zwischen mehreren Produkten z.B.

Das kann er großartig, aber große, richtungsweisende Dinge kann und darf er nicht mehr entscheiden.

Diese trifft das Herz in Kombination mit meinen Gefühlen zu 100% immer richtig! Und das ist absolut großartig, herrlich, wunderbar...

Jeder & Jeder von Euch kennt diesen destruktiven Teil des Verstandes. Lasst Euch von ihm nicht unterkriegen! Geht in die absolute Selbstliebe! Besiegt ihn, wie ich es getan habe. Gebt nicht auf, denn es ist Euer Leben, das Ihr leben sollt und jeden Tag freier dürft! Herzliche Grüße,

Brigheim, 20.7.2023

www.friedesleben.net