

Zusammenfassung

Welche Botschaften Dir Deine negativen Emotionen geben wollen

Alle negativen Emotionen sind so etwas wie ein Bote.

Denn eine negative Emotion ist dazu da, um Dir zu sagen, was Du als Nächstes tun musst, um Dich besser zu fühlen.

Negative Emotionen rütteln uns wach. Wenn wir sie richtig nutzen, dann machen sie uns stärker, motivierter und geben uns Antrieb.

Schauen wir uns an, wie das bei Trauer ist.

Die Botschaft dahinter lautet: Es ist ein Vakuum entstanden, das gefüllt werden muss. Das ist nichts Endgültiges.

Mache Dir bewusst, dass Tod und Verlust ein fester Bestandteil des Lebens sind. Und mache Dir auch klar: Die Natur will kein Vakuum. Dieses Vakuum musst Du jetzt füllen.

Wenn Du Dir die Frage stellst: Wie kann ich dieses Vakuum füllen...? Dann konzentrierst Du Dich nicht auf Deinen Schmerz, sondern mehr auf eine mögliche Lösung.

Du lenkst Deinen Fokus in eine andere Richtung – und dadurch fühlst Du Dich immer besser.

Es ist wichtig, dass Du von allen 13 negativen Emotionen die Botschaft verstehst und auch die Lösung.

Wenn Du Dich schlecht fühlst, dann nutze Dein emotionales Thermometer.

Im 1. Schritt identifizierst Du, wie Du Dich genau fühlst. Wenn Du das weißt, dann kennst Du auch die Botschaft.

Im 2. Schritt nutzt Du jetzt Dein emotionales Thermostat. Mit einem Thermostat kannst Du jetzt die emotionale Temperatur einstellen, die Du haben möchtest.

Und im 3. Schritt überlegst Du: Was könnte die Lösung sein?

Du wirst erleben, dass Du alleine dadurch schon mehr Energie und Motivation spürst. Etwas mehr Antrieb und Kraft.