

Zusammenfassung

Wie Du Deine Sorgen sofort auflösen kannst

Du kannst Deine Emotionen meistern. Du kannst emotionale Freiheit bekommen. Denn es ist nur eine Illusion, dass wir keine Kontrolle über unsere Gefühle haben.

Es gibt einige Mythen über Emotionen, die uns sagen, dass wir keinen Einfluss darauf haben, wie wir uns fühlen. Diese Mythen entsprechen nicht der Wahrheit.

Emotionen sind keine Schwäche, sondern sie sind unser Antrieb.

Unsere Emotionen sind viel stärker als unsere Willenskraft. Ganz gleich, wie stark wir etwas wollen, unsere negativen Emotionen können verhindern, dass wir das umsetzen, was wir uns vorgenommen haben.

Wenn Du dieses System kennst, dann hast Du das Paradies auf Erden. Du fühlst Dich immer so, wie Du es willst. Du bist emotional frei. Das ist das höchste Glück.

Wenn wir es nicht lernen, haben wir keine Macht über unser Leben.

Unser Gefühl bildet den Rahmen für die Dinge, die wir wahrnehmen.

Alles, was nicht zu unserem Gefühl passt, sehen wir gar nicht. Wir nehmen es durch unsere Filter gar nicht wahr.

Für emotionale Veränderungen gelten drei wichtige Wahrheiten:

1. Alle Veränderungen passieren in einem einzigen Moment.
2. Wir können uns in einem einzigen Moment entscheiden, etwas zu verändern.
3. Wir können unsere Veränderung dauerhaft konditionieren.

Eine der machtvollsten Übungen, die Du in Deinem Leben nutzen kannst: Ich nenne sie Utilisieren. Wie Du aus giftigen Emotionen Medizin machen kannst.

Der Trick ist es, die Sorge zu nutzen, indem wir sie jetzt als Frage formulieren, die immer mit dem Wort „Wie“ beginnt.

Unser Geist beginnt sofort nach Lösungen zu suchen.

Wir machen aus der Sorge ein Ziel. Utilisieren ist also die Fähigkeit, aus einer Sorge ein Ziel zu machen.