



Gefühlshygiene, Gedankenhygiene, Beobachterposition und die Etablierung einer sanft heiteren und entspannten Grundstimmung (Behinderungen durch Glaubenssätze und Gewohnheiten und deren Veränderung)

(Stand 24.09.2023)

Die nachfolgenden Methoden sind die effektivsten in Bezug auf die eigenen spirituelle und persönliche Entwicklung (denn in diesem Aufstiegszeitalter ist persönliche und spirituelle Entwicklung das Gleiche) - und sie sind so einfach, dass die meisten Menschen sie nicht anwenden - wende du sie also einfach an 😊

Die wirkungsvolle Arbeit mit den „3 Tools“

- **dauerhafte Gedanken- und Gefühlshygiene**
- **die Beobachterposition als dauerhafte Grundposition**
- **die Etablierung einer sanft heiteren und entspannten Grundstimmung**

Es geht darum, dass wir nicht automatisch mit unserem Mentalkörper und unserem Astralkörper auf Ereignisse reagieren, denn dann bestimmen die Außenwelt und andere Menschen, was wir denken und fühlen, sondern wir ausschließlich bewusst agieren.

Diese große Anzahl von bewussten und unbewussten Gedanken, Gefühlen und Gewohnheiten, die uns letztlich in vielfältiger Weise behindern, begünstigen und erzeugen genau die Realitäten, die wir nicht haben wollen.

Es gibt zwei große Gruppen von stark behindernden Gewohnheiten, die dennoch nicht immer klar aufzuteilen sind.

Die erste Gruppe sind die Schöpfungssätze, die wir denken bzw. sprechen, gleich ob unbedacht oder wohlüberlegt, wie z.B.:

- Das kann ich nicht.
- Das wird schwierig.
- Das engt mich ein.
- Ich habe kein Geld.
- Ich werde krank.
- Mein (z.B. Gelenk) wird wohl nicht mehr in Ordnung kommen.
- Das ist das Alter.
- Die wollen mich alle betrügen.
- Jegliche Sätze, die ein Gefühl der Angst beinhalten.

Auf den feinstofflichen Ebenen passiert dabei folgendes: Mit einem Gefühl und einem Gedanken, einem inneren Bild (auch unterbewusst) und auch mit Worten verwendest du Mentalsubstanz aus der Mentalebene und Astralsubstanz aus der Astralebene und ziehst gleichzeitig 1. Schöpfungssubstanz an, um automatisch ein Gebilde zu erstellen, das sich auf der physischen

Ebene verwirklichen will. Je häufiger du das tust und je präziser der Gedanke und intensiver das Gefühl ist, umso wahrscheinlicher ist es, dass deine Schöpfung stark und genau genug ist, sich auf der physischen Ebene zu materialisieren, obwohl du eigentlich etwas Anderes möchtest. Gewohnheiten sind manchmal hartnäckig und der erste Schritt zu der Veränderung von Gewohnheiten, ist das Erkennen. Du kannst dir also anfangs (einmal oder mehrmals am Tag) vornehmen, auf bestimmte oder unbestimmte Gefühle oder Gedanken zu achten, also was du sagst, denkst und fühlst. Immer wenn du etwas erkannt hast, was zu unerwünschten Schöpfungen führt, freust du dich, weil du es erkannt hast. Das ist alles, kein Ersetzen des Unerwünschten, keine Analyse – nichts, nur freuen, weil du es erkannt hast.

Allein dadurch wirst du es häufiger erkennen und dich häufiger freuen und dann werden die unerwünschten Gedanken und Gefühle automatisch immer weniger.

Wenn du den Effekt beschleunigen möchtest, bereitest du für die am häufigsten bei dir vorkommenden negativen Sätze, Gedanken und Gefühle, bereits positive Gedanken, Sätze und Gefühle vorbereitest, z.B.:

- Statt „Das kann ich nicht.“ -- jetzt: „Das wird mir gelingen.“
- Statt „Das wird schwierig.“ – Jetzt: „Das wird mir gelingen.“
- Statt „Das engt mich ein.“ – jetzt: „Ich werde wie Phönix aus der Asche daraus hervorgehen.“
- Statt „Ich habe kein Geld.“ – jetzt: „Ich lebe in finanziellem Wohlstand“
- Statt „Ich werde krank.“ – jetzt: „ich bin vollkommen geheilt und gesund“
- Statt „Mein (z.B. Gelenk) wird wohl nicht mehr in Ordnung kommen.“ – jetzt: „Mein (z.B. Gelenk) ist vollkommen geheilt und gesund und verjüngt sich von Tag zu Tag.“
- Statt „Das ist das Alter.“ – jetzt: „Ich verjünge mich von Tag zu Tag.“
- Statt „Die wollen mich alle betrügen.“ – jetzt: „Ich bin hellwach und erfolgreich.“
- Statt „Jegliche Sätze, die ein Gefühl der Angst beinhalten.“ – jetzt: „Jegliche Sätze, die ein positives Gefühl beinhalten.“

Die notwendige Kraft wird dabei freigesetzt, wenn das entsprechende Bild bzw. die Vorstellung dazu klar und genau ist und das positive Gefühl auch intensiv erlebt bzw. erschaffen wird.

Die Schöpferkraft mit Wirkung im Innen bei allen Menschen ist gestiegen.

Mit der gestiegenen Energiequalität des Aufstiegs-Zeitalters ist seit dem 01.08.2017 bis Mitte 2023 die Schöpferkraft aller Menschen im Innen um 27% gestiegen und dies gilt vollkommen unabhängig von der jeweiligen spirituellen und persönlichen Entwicklung. Es geht also um die gestiegene Schöpferkraft mit Wirkung im Innen, nicht mit Wirkung im Außen. Letzteres kommt für alle Menschen erst, wenn das Bewusstsein der Menschen so gestiegen ist, dass ein Missbrauch dieser Kräfte unmöglich ist – für einzelne Menschen ist dies (gestiegene Schöpferkraft im Außen) entsprechend der eigenen Bewusstseinsentwicklung bereits vorher möglich.

Was genau ist die gestiegene Schöpferkraft mit Wirkung im Innen und was bewirkt sie?

Schöpfung durch Menschen funktioniert hier auf der Erde i.d.R. wie folgt: Erst entsteht eine Schöpfung im Menschen mittels Gedanken und Gefühlen auf der unteren Mental-Ebene (Gedanken) und auf der Astral-Ebene (Gefühle). Hierbei entsteht tatsächlich Substanz (Mental-Substanz bzw. Astral-Substanz) auf der jeweiligen Ebene. Diese Substanzen, diese Schöpfungen haben die Tendenz, sich auf den darunterliegenden Ebenen (Äther-Ebene und letztlich der dichten physischen Ebene) zu manifestieren, wozu automatisch 1. Schöpfungssubstanz angezogen wird.

Dies funktioniert jedoch nur, wenn diese Schöpfungen regelmäßig nachproduziert werden, da sie sich sonst zu schnell wieder auflösen. Mit Wirkung bis zur physischen Ebene im Außen funktioniert dies nur, wenn auch entsprechend im Außen gehandelt wird. Die Wirkung des Handelns im Außen wird also durch die vorherigen Schöpfungen mittels Gedanken und Gefühlen deutlich erleichtert und beschleunigt.

Für die Wirkung im Innen ist jedoch nicht unbedingt ein entsprechendes physisches Handeln notwendig, wenn die Gedanken und Gefühle entsprechend häufig und lange genug nachproduziert werden.

Da die meisten Menschen aus Gewohnheit (die Gewohnheit vieler Inkarnationen im Abstiegs-Zeitalter) überwiegend negative bzw. destruktive Gedanken und besonders Gefühle haben (letzteres hat eine stärkere Wirkung), betrachtet wir gleich diese Auswirkungen.

Das verbreitetste Gefühl ist Angst. Angst vor Umweltvergiftung, Angst vor Krieg oder Terroranschlägen, Angst vor Arbeitslosigkeit oder wirtschaftlichen/sozialen Abstieg, Angst vor Krankheit und Tod, Angst vor Erfolglosigkeit oder Ansehensverlust, um nur die häufigsten zu nennen. Es gibt auch gefühlsstarke Dogmen und Gefühlsmuster, die häufig mit den Worten beginnen: Ich kann nicht ..., ich bin nicht ..., ich darf nicht ... und ähnliches. Wenn ich also häufig und lange genug in mir selbst erschaffe, dass ich z.B. große Angst vor Arbeitslosigkeit habe, tritt dies mit großer Wahrscheinlichkeit ein, weil du es erschaffst (siehe oben). Noch schneller funktioniert dies mit Schöpfungen im Innen. Wenn ich z.B. häufig und lange genug innerlich sage und fühle „ich bin zu alt ... und alle haben im Alter immer mehr Krankheiten“, erschaffe ich mir selbst genau dies in wenigen Jahren. Das funktioniert auch genau umgekehrt, das heißt, wenn ich häufig genug innerlich (mit Gedanken und Gefühlen) Gesundheit erschaffe, stärke ich meine Gesundheit spürbar. Gegen noch bestehendes Karma, Generationenlasten, etc. wirkt es jedoch nicht. Auch wenn ich zu stark mit einem deutlich ungesunden Lebenswandel dagegenwirke, helfen mir diese Schöpfungen nur begrenzt, denn wir befinden uns auf einer sehr dichten physischen Dimensions-Ebene hier auf der Erde.

Genau diese Schöpferkraft mit Wirkung im Innen hat sich jetzt bei allen Menschen seit dem 01.08.2017 bis Mitte 2023 um 27% verstärkt.

Technisch betrachtet hat sich der Frequenzbereich unserer Schöpfungen in unserem Astral-Körper (Emotional-Körper) nach unten in Richtung Äther-Körper (also dicht am physischen Körper) deutlich erweitert. Unsere emotionalen Schöpfungen entstehen also gleich dichter an der physischen Ebene und die Tendenz, sich auf der physischen Ebene zu realisieren ist somit deutlich stärker und geschieht auch schneller.

Ist das für mich jetzt gut oder schlecht?

Die Menschen hatten schon immer die Wahl, aus Leid oder aus Erkenntnis zu lernen und dann entsprechend zu denken, zu fühlen und zu handeln. Das Lernen aus Erkenntnis gelang im Abstiegs-Zeitalter jedoch eher selten, da eben Abstiegs-Energie herrschte, die diesen Weg nicht unterstützte, denn wir sind ja alle hier, weil wir eben diese emotionalen und physischen Drama-Erlebnisse machen wollten.

Doch jetzt fließt die Energie eines komplett neuen Zeitalters und ich kann mich frei entscheiden, ob ich damit arbeiten möchte oder noch die gespeicherte Abstiegs-Energie nutze.

Diese gesteigerte Schöpferkraft im Innen verstärkt bei den meisten Menschen den Entscheidungsdruck, sich der Abstiegs-Energie und der Gewohnheit des negativen und destruktiven

Denkens, Fühlens und Handelns abzuwenden und der neuen, aufsteigenden Energie zuzuwenden. Denn die eigenen negativen und destruktiven Gedanken und Gefühle und in Folge des entsprechenden Handelns führen jetzt schneller zu den Ergebnissen, die ich nicht haben möchte, jedoch selbst erschaffen habe.

Wende ich mich jedoch der neuen konstruktiven und aufsteigenden Energie zu, steht sie mir automatisch zur Verfügung, woraus langsam aber sicher eine Bewusstseinsweiterung entsteht, mit der ich mich den entsprechenden konstruktiven und im wahrsten Sinne des Wortes heilenden Gedanken, Gefühlen und Handeln zuwenden kann und im Ergebnis das erschaffe, was ich im Inneren sein will.

Der Druck, sich der Aufstiegs-Energie, der Energie des neuen Zeitalters, des Seelenzeitalters zuzuwenden wurde also erhöht. Dieser Druck wurde von uns selbst, gemeinsam mit unserer Seele erhöht – für diejenigen, die sich hier auf der Erde weiter spirituell und persönlich entwickeln und ihr Bewusstsein erweitern möchten.

Menschen, die sich dem neuen (Seelen)Zeitalter zuwenden (gleich ob bewusst oder unbewusst) und in Folge konstruktiv und positiv denken, fühlen und handeln, erschaffen mit dieser gestiegenen Schöpferkraft ganz automatisch einen gesünderen Körper, Lebensfreude und Lebenserfolg und verändern damit ganz nebenbei, auch für andere, die Welt. Dazu ist es auch nicht zwingend notwendig, sich mit spirituellen Dingen zu beschäftigen.

Es geht nicht darum, alles mit blindem Optimismus zu übermalen.

Wenn es ein konkretes Problem gibt, muss dies analysiert, aufgelöst bzw. entsprechend gehandelt werden). Dabei und anschließend ist es wichtig, durch Gedanken- und Gefühlshygiene nicht neue Probleme zu schaffen bzw. vorhandene stärker zu manifestieren.

In der zweiten Gruppe sind es Gedanken, Sätze und Gefühle, die mich von meiner Kraft und von der Verbindung mit meiner Seele und meinem „Höchsten Ursprung“ abschneiden.

Auch hier ist es gleich, ob diese bedacht, unbedacht oder unterbewusst verwendet werden. Es handelt sich um jegliche Gedanken und Gefühle, gleich ob ausgesprochen oder nicht, die mit folgendem zu tun haben:

- Kritik und Selbstkritik
- Beurteilen und verurteilen
- Schuldzuweisungen (an sich und andere)
- Neid und Missgunst
- Ärger und Wut
- Konkrete und unkonkrete Angst

Das oben genannte kann man richtig verstehen (mit dem Herzen) und auch falsch verstehen. Mit „Beurteilen“ ist nicht gemeint, die Beurteilung zu unterlassen, ob ich besser bei rot oder bei grün über die Ampel gehe, sondern es geht natürlich in erster Linie um die Gewohnheit andere Menschen und ihr Verhalten zu beurteilen oder gar zu verurteilen. Es geht also um emotionale Beurteilung oder Verurteilung.

Diese Gewohnheiten sind genauso zu bearbeiten wie beim ersten Themenkomplex.

Du kannst dir also für ein paar Stunden vornehmen, bei dir auf alles zu achten, was zu den oben genannten Punkten gehört. Immer, wenn du etwas erkannt hast, was zu den obigen Aufzählungen gehört, freust du dich, weil du es erkannt hast.

Wenn du das (ein paar Monate bis viele Monate, je nach Intensität deiner Arbeit) machst, hast du die alten behindernden Glaubenssätze und Gewohnheiten stark verringert. Wenn es dann noch mal vereinzelt vorkommt, nimmst du es sofort wahr und wirst in der obigen Weise reagieren und so die unerwünschte Wirkung auflösen bzw. „überschreiben“. Wenn du jetzt weitermachst, wird dies zum Dauerzustand und es entstehen schlicht keine unerwünschten Gedanken und Gefühle mehr.

Missverständnisse:

Es gibt Menschen mit einer Persönlichkeit, die sehr unangenehm ist. Es geht nicht darum, sich alles von einem Menschen gefallen zu lassen und so zu tun, als ob du ihn auch persönlich gernhast und ihm diese persönliche Liebe sendest. Es geht darum, diesen Menschen nicht zu beurteilen und ihm deine göttliche, bedingungslose Liebe zu senden, weil sie unentwegt kugelförmig in alle Richtungen aus dir strömt und so auch zu ihm. Du kannst ihm entsprechend deiner Möglichkeiten und in angemessener Weise Einhalt gebieten oder ihm schlicht aus dem Weg gehen, weil er dir nicht guttut oder beides.

Die Beobachterposition und die Etablierung einer entspannten, sanft heiteren Grundstimmung

Ein weiteres hervorragendes und notwendiges Mittel um die eigene spirituelle und persönliche Entwicklung zu beschleunigen und somit auch das Bewusstsein unserer Persönlichkeit auszuweiten ist es, möglichst häufig die Beobachterposition einzunehmen.

Was heißt das? Du stellst dir vor, wie du dich und deine Situation von oben und neutral beobachtest. Du gehst so hoch, dass du die erweiterte Situation mit einer entspannten, leicht heiteren Stimmung betrachten kannst (diese Stimmung kannst du anfangs auch künstlich erzeugen). Dies machst du absichtslos. Nach einiger Zeit der Übung erkennst du Zusammenhänge (absichtslos), die du vorher nicht bewusst gesehen hast. Wenn dies nicht gelingt, bist du nicht hoch genug gegangen.

Zusätzlich erschaffst du eine entspannte, sanft heitere Grundstimmung. Die meisten Menschen (außerhalb von spirituellen Meistern) haben diese Grundstimmung nicht und dies ist auch nicht verwunderlich. Denn diese natürliche Grundstimmung von hohen Geistwesen bzw. Lichtwesen haben wir im Abstiegszeitalter verlernt. So müssen wir sie anfangs künstlich erzeugen, in der wir „einfach so tun als ob“.

Damit (mit der Beobachterposition und der anschließenden Erschaffung einer entspannten, sanft heiteren Grundstimmung) trittst du augenblicklich aus dem Drama heraus und hast den (anfangs oft noch unbewussten) Überblick über deine Situation im Gesamtkontext, bist entspannter, erkennst Lösungen die du vorher nicht erkannt hast (ohne zu suchen) und vieles mehr. Je häufiger du dies tust, desto besser gelingt es. Dies gilt es mehrmals täglich während des Alltags als Übung zu machen (es bedarf keines zusätzlichen Zeiteinsatzes), anfangs gerade bei belanglosen Situationen (als absichtslose Übung), so dass es zur Gewohnheit wird und es dir dann auch in notwendigen Situationen gelingt.

Irgendwann ist das dann dein Normalzustand: Du bist mitten im Geschehen und hast zeitgleich den Überblick (und Durchblick) mit einem erweiterten Blickfeld, dies ist Bewusstseinsweiterung im Alltag.

Letztlich führt dies, mit dem dazugehörigen entsprechenden Handeln, zu der eigentlichen spirituellen und persönlichen Entwicklung im neuen Zeitalter, der Angleichung deines Tagesbewusstseins an das Bewusstsein deines „Höchsten Ursprungs“.

Ein Beispiel einer praktischen Übung:

- bitte schließe die Augen (anfangs)
- durch deine Absicht betrachtest du dich jetzt von oben – hier auf dem Seminar sitzend – du tust einfach so, als ob es so ist
- du kannst die Höhe frei wählen – wir nehmen jetzt ca. 10 Meter
- du stellst dir vor, dass du durch das Dach schauen kannst – oder dass das Dach für dich nicht vorhanden ist
- und siehst die anderen Menschen, die dort auch in diesem Raum sitzen
- auch mich – und beobachtest einfach ganz entspannt
- jetzt gehst du nochmal 10 Meter höher (womit sich auch dein Blickfeld-Radius erhöht) und siehst zusätzlich die Umgebung – und darin arbeiten Menschen an ganz irdischen Dingen oder unterhalten sich über Fußball – und in diesem Seminarraum sitzen Menschen – und machen diese Übung – wenn die anderen wüssten, was wir hier tun, wie wäre ihre Reaktion ☺

- ... und jetzt öffnet bitte wieder die Augen.
- Das war ein Beispiel.

Hinweis:

Damit die Aktivierungen und Methoden auf feinstofflicher Ebenen geschützt sind und auch kraftvoll wirken, haben wir die Dokumente jeweils mit einer feinstofflichen Sphäre versehen und mit zusätzlicher Kraft geprägt. Die maximale unverfälschte Wirkung ist gewährleistet, wenn du die Dokumente selbst von dieser Website herunterlädst.

Hinweis auf Grundlage gesetzlicher Vorschriften:

Alle Aussagen und Informationen auf der Website www.vikara.de, sowie alle in Papierform bzw. per elektronischer Medien zur Verfügung gestellten Dateien und Informationen, auch zu Wirkungseigenschaften zu Produkten, wie auch Aussagen und Informationen auf den Seminaren, Veranstaltungen und Einzelberatungen sind rein spiritueller Natur und wurden von den geistigen Dimensionen abgerufen. Aus der zurzeit gültigen und anerkannten wissenschaftlichen Sicht sind diese Ebenen nicht existent und somit haben auch diese Informationen keinen anerkannten Wahrheitsgehalt, auch wenn sie die physischen oder anerkannten psychischen Ebenen betreffen. Diese Aussagen sind somit auch kein Ersatz für die Informationen bzw. Diagnosen und/oder die Behandlung bzw. Beratung von Rechtsanwälten, Steuerberatern, Ärzten, Apothekern, Psychologen, Psychiatern und Heilpraktikern bzw. staatlichen Institutionen und dies wird auch nicht empfohlen.

Der obige Text unterliegt dem Urheberrecht (© Sylah A. Kaus und © Indra Andreas Kaus für die Grundlagen, Aktualisierungen © Indra Andreas Kaus)

Impressum: Vikara®, Inh.: Andreas Kaus / Robert-von-Welz-Str.22 / D – 93309 Kelheim / Telefon: +49 (0) 9441-1829200 / E-Mail: info@vikara.de / Umsatzsteuer-ID: DE273169825

Verantwortlich gemäß § 5 TMG und § 55 Abs. 2 RStV. Andreas Kaus (Anschrift wie oben)

Am schnellsten sind wir per E-Mail erreichbar