



Alohemala
**Emotionale
Intelligenz**



Entwicklung von Emotionaler Intelligenz

Liebe ist die Erkenntnis und Öffnung gegenüber dem, was bereits existiert; Liebe wächst nicht oder entsteht, sie ist immer gegenwärtig.

Die eigene spirituelle Kraft entfalten:

Das Herz-Chakra liegt in der Mitte zwischen den oberen und den unteren Chakren. Es bildet eine Achse, denn hier beginnen die, mit unserem höheren Bewusstsein korrespondierenden, höheren Frequenzen. Dieses Chakra bildet die transformierende Brücke zwischen Körper und Geist. Wenn zwischen den unteren und den oberen Chakren keine Verbindung besteht, dann entscheiden wir uns entweder ganz für die physische oder ganz für die ätherische Ebene. Das kommt besonders bei sogenannten »spirituellen« Menschen häufig vor.

Sie trennen sich von ihrem Körper und konzentrieren sich nur noch auf das Geistige.

Die mächtigste Kraft, die das Herz bewegt, ist Liebe. Sie ist in dem menschlichen Bedürfnis, Liebe zu geben und zu empfangen verankert. Jemanden ehrlich zu lieben bedeutet, ihn so zu akzeptieren und zu schätzen wie, er ist. Wir sollen einander nicht drängen, sondern unterstützen, selbst wenn wir der Ansicht sind, dass eine andere Entscheidung besser gewesen wäre. Die Grundlage hierfür ist eine offene und ehrliche Kommunikation.

Liebe ist eine Verbindung und kein natürlicher Prozess. Es liegt in unserer Natur, Konfrontationen eher auszuweichen, statt sie zu suchen.

Liebe ist eine Herausforderung, daher brauchen wir ein starkes Herz-Chakra, das heißt, **viel Achtung vor uns selbst/ vor unserer Seele!**

Wir müssen uns auch unserer Grenzen bewusst sein und wissen, wie weit wir gehen wollen. Wenn wir unsere Grenzen nicht kennen, verlieren wir unsere Identität und geben unser Glück auf.

In der spirituellen Entwicklung werden wir uns immer mehr unserer schöpferischen Fähigkeiten und unserer inneren Schönheit bewusst. Jetzt können wir ein Kanal für Liebe, Freude, Harmonie und Frieden sein.

Voraussetzung dafür ist, dass wir uns der höherführenden Kraft in uns, bewusst sind!

(Auszüge aus: Chakren im Wassermannzeitalter, Roy Martina)

Fragen die ich mir stellen kann:

Wo hungere ich noch nach der Anerkennung im Außen?

Wo habe ich noch Angst davor, abgelehnt zu werden?



Wo erfülle ich überwiegend die Erwartungen anderer und vergesse mich (mein) Selbst?

Wo habe ich zu hohe Erwartungen an Andere?

Habe ich Angst vor Verbindlichkeit? Vor dem Loslassen? Vor Einsamkeit?

Selbstreflexion:

Wahres Selbstbewusstsein und echte Selbstliebe entsteht aus der vollständigen Akzeptanz der Seele als oberste Instanz, die mich führt und leitet!

Daraus entsteht innerer Frieden und innere Freiheit, das authentisch zu leben, was für mich stimmt!

Um die Seele mehr und mehr wirken zu lassen, heißt es auch:

Alle Aspekte meiner Selbst anzunehmen und auch meinen Schatten zu akzeptieren!

Mein Schatten umfasst alle Aspekte, die ich noch verleugne, verurteile, ablehne, meide, unterdrücke und kompensiere!

Um diese blinden Flecken zu entdecken ist es äußerst hilfreich mir anzuschauen, was ich an anderen verurteile, Dinge die ich nur schwer akzeptieren kann, die mich aufregen und die ich ablehne.

Was ich an anderen verurteile repräsentiert Aspekte von mir selbst, die ich noch nicht angenommen habe.

Übung für deinen Alltag:

Frage dich immer wieder in Situationen die dir nicht gefallen:

Wo oder was bewerte ich gerade?

Dann geh in die Verbindung zu deiner Seele! Atme die Bedingungslose Liebe deiner Seele in deinen Körper und lass die Bedingungslose Liebe in diese Situation oder zu dem Menschen fließen! Übe das immer und immer wieder!

Gefühle fließen lassen

Um tiefer zu gehen ist es notwendig, dass wir allen Gefühlen freien Lauf lassen. Den meisten von uns widerstrebt das und das große Paradox ist, dass dieser Widerstand unser Immunsystem schwächt!

Wenn wir harmonisch funktionieren wollen, müssen wir unsere körperlichen, mentalen und emotionalen Aspekte integrieren und ihnen erlauben, zu kooperieren.

Normalerweise gilt unsere Aufmerksamkeit zunächst dem Körperlichen. Wir treiben Sport, halten Diät und so weiter.

Viele Menschen kümmern sich auch um den mentalen Aspekt ihres Seins mit Hilfe von Bildung, logischem Denken und Ähnlichem.

Doch wir haben die Aufgabe uns auch um unseren emotionalen Aspekt kümmern.

Weil die emotionalen Fähigkeiten bei den meisten von uns unterentwickelt sind, schneiden wir uns von erschreckend großen Anteilen unseres schöpferischen Potentials ab.

In dem gleichen Maße wie wir uns von unseren Gefühlen abschneiden, blockieren wir auch unser schöpferisches Potential.

So verpassen wir viel von der Fülle des Lebens. Wir isolieren uns gefühlsmäßig und tragen der äußeren Welt gegenüber eine Maske.

Wenn Gefühle hochkommen, die uns nicht behagen, wollen wir sie **„Weg haben“!**

Damit sperren wir die Gefühle weg, so als ob wir sie in den Keller verbannen! Damit schneiden wir sie von uns ab!

Sie wollen jedoch einfach nur „Da sein“ dürfen! Ohne Bewertung!

In Liebe angenommen werden!

Das ist zunächst ungewohnt für uns, denn diese Gefühle sind ja zunächst unangenehm!

Alltagsübung:

Auch hier ist die bewusste Beobachtung und die „Entscheidung“ wichtig:

Ja, du darfst da sein!

Ja, ich sehe dich!

Ja, ich danke dir, dass du dich zeigst!

Damit geschieht etwas Paradoxes: In dem die Gefühle da sein dürfen, integrieren sie sich in eine positive Schwingung und entspannen sich: In Liebe!

Entwicklung zu Emotionaler Intelligenz/Intuition

Wir müssen lernen, alle Emotionen und Gefühle bewusst wahrzunehmen und zum Ausdruck zu bringen, ohne über ihren Wert oder ihre Bedeutung zu richten, zum Beispiel Verletzlichkeit zu zeigen statt in die Defensive zu gehen oder aggressiv zu werden. Vielleicht dauert es eine Weile, doch es ist der einzige Weg.

Es spielt keine Rolle, was unser Gegenüber mit unseren Gefühlen macht.

Es zählt nur, dass wir sie zum Ausdruck bringen (Klarheit im Bewusstsein erlangen!)

Dahinter steckt der Gedanke, dass wir unsere Stärke und Sicherheit in unserer Seele finden werden.



Alohemala
Erlöse deine Seelenschätze