



Ursula W &
Jan-Christoph Ziegler
MEDIZINFRAU & LEBENSCOACH

04. Dezember 2020
Seite 1/ 2

LOS LASSEN

Loslassen, ein leidiges Thema und doch recht einfach zu lösen. Lasse das LOS weg und bleibe bei dem Lassen. Den anderen, der dich gerade nervt, der dir nicht gefällt, oder die Situation, die nicht so ist, wie sie nach deiner Meinung sein sollte und so weiter - einfach lassen.

Es spielt keine Rolle, ob es hierbei um eine Person, Situation oder Gegenstand geht. Wenn du etwas so lassen kannst, wie es ist, ersparst du dir viel Stress und sorgst dafür, dass du entspannter bist. Alles ist gut so, wie es in diesem Moment ist, sonst wäre es nicht so!

Ich höre schon viele aufschreien: *Und was ist mit den Ungerechtigkeiten auf dieser Welt, dem Missbrauch und so weiter?*

Wenn es dir nicht taugt, dann ändere es!

Wieder wird aufgeschrien.

Gut. *Fangen wir bei dir an.*

„*Ich liebe mich so wie ich bin*“, wäre die erste Formel für eine Änderung deiner Wahrnehmung. Am besten täglich vor dem Spiegel sagen, dass du es hörst und siehst.

Kein Mensch muss erzogen werden! Auch kleine Kinder brauchen keine Erziehung, sondern eine Anleitung, um im Leben zurechtzukommen. Jeder Mensch ist, sobald er das Licht der Welt erblickt, VOLLKOMMEN. Die Natur ist es seit ihrem Bestehen ebenso. Wie viel wird daran herum „geschnitten“, um sie perfekter zu machen? Lassen. Unser Schöpfer hat sich bei allem etwas gedacht und nichts Schlechtes erschaffen. Du entscheidest darüber, was gut oder schlecht ist. Du kannst also getrost dein be-werten lassen.

Wie viele „negative Filme“ siehst du dir an? Also Krimis, Katastrophen- und Horrorfilme und dergleichen und erwartest Positives? - Wie viel Nachrichten "konsumierst" du?

Liebe dich, so wie du bist, ohne Narzissmus, ohne Eitelkeit, ohne Überheblichkeit, denn du bist ein Wunderwerk der Schöpfung, einzigartig und gut.

Die zweite Formel um zu lassen heißt: Verzeihe deinen Mitmenschen. Das ist ein Akt, der innere Größe voraussetzt. Wenn es nicht ein oberflächliches Verzeihen sein soll, sondern aus tiefem Herzen, erfordert es eine Auseinandersetzung mit dir und deinem Schatten, deinem nicht sehen wollen, deinem nicht los-lassen wollen von altem und überholtem.

Und dann verzeihe dir, dass du so lange an alledem festgehalten hast.

Die dritte Formel wäre: Gedankendisziplin. Hast du schon mal deine Gedanken verfolgt und festgestellt, wie oft du schlecht oder negativ über andere denkst? Egal ob es Freunde, Verwandte, Politiker oder Geschäftsleute sind. Alles ist perfekt so wie es ist. Wenn es dir nicht taugt, musst du nicht dabei sein! Suche dir eine andere Gesellschaft, einen anderen Ort, an dem du dich wohl und geborgen fühlen kannst.



Ursula W &
Jan-Christoph Ziegler
MEDIZINFRAU & LEBENSCOACH

Seite 2/ 2

Selbst in unserer „verrückten“ Zeit ist alles perfekt. Du machst es mit deinen Gedanken, deinen Ängsten zu dem, was es ist. Wenn keiner Angst hätte, könnte keine Propaganda greifen.

Vor vielen Jahren las ich in einem Kirchenschaukasten den Spruch: „Wenn du etwas ändern willst, die ganze Welt, dann ändere dich!“

Also wieder zurück zu dir, zu deinem Lassen.

Hätten wir *noch eine vierte Formel*, die da lautet: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Wenn du die erste Formel beherrschst, erst dann kommt die vierte dran. Sage allen Menschen, die dir begegnen in Gedanken „Ich liebe Dich“. Jeder Mensch hat in seinem Sein einen Aspekt, den man lieben kann.

Aber bitte, kein Teenagergehabe, das eine andere Person unbedingt haben will. Das hat nichts mit Liebe zu tun, sondern einzig und allein mit Egobefriedigung.

Alles ist so, wie es ist, perfekt. Gefällt dir etwas nicht, entziehe ihm deine Aufmerksamkeit und damit deine Energie. Dann kann es nicht wachsen. Du erkennst mit der Zeit, dass du mit liebenden Augen deine Umgebung und auch dich ansehen kannst. Alles ist im Moment perfekt und darf sich dennoch weiterentwickeln, verändern. Doch du musst dich nur um dich kümmern und sonst um nichts und niemand.

Willst du noch etwas tun, dann sprich einen Segen aus, für alles und alle. *Ein Segen ehrt den Segen* und kehrt mit Fülle zurück. Darum achte stets auf den Inhalt deiner Segnung und dass sie aus reinem Herzen kommt.

Der Abschluss soll ein Danke sein. Ein Danke an alle und jeden. Wir brauchen, wie es Robert Betz so treffend sagt, auch Arschengel, um aufzuwachen. Und davon haben wir zurzeit mehr als genug.

Danke an all die Widrigkeiten, die uns aufwachen lassen. Danke an all die Menschen, die uns Tag für Tag begegnen, die für uns arbeiten, obwohl wir sie nicht sehen oder gar kennen. Danke an all die Menschen, die uns wohlwollend gegenüber sind und die uns lieben.

Danke an die Existenz. Danke an unser Leben. Danke an die Liebe.

Danke für Dich, dass Du bist!

Jan-Christoph Ziegler *Ursula W Ziegler*