



Konzentrat 4

JAMMER- UND LÄSTERDIÄT

- ♥ Wenn du dich dabei ertappst, dass du jammerst oder über andere lästerst, sei dir darüber im Klaren, dass du dich gerade auf die falsche Baustelle verirrt hast.
- ♥ Es ist relativ einfach zu erklären, warum wir gern über andere Menschen sprechen. Wir können so Dampf ablassen. Wir können uns besser fühlen als sie. Und vor allem müssen wir so selbst nichts verändern. Jammern und Lästern ist eine Sucht und vergiftet deinen Geist. Es steckt an.
- ♥ Es zieht Bewusstsein auf niedrigere Frequenz-Ebenen, wie zum Beispiel Neid, Gehässigkeit, Leid oder auch Angst.
- ♥ **Es kreierte dort, wo es sich als „normale“ Gesprächskultur durchsetzen kann, eine Atmosphäre von Misstrauen und Verantwortungsschwäche.**

Deine heutige Aufgabe. Tu dir einen Gefallen und lege ab heute eine Jammer – und Lästerdiät ein. Vielleicht erst einmal für eine Woche. Und frage dich jedes Mal, wenn du dich doch auf einer fremden Baustelle wiederfindest:

Was will **ICH** gerade nicht fühlen?

Was ist gerade **MEIN** Problem?

Was ist gerade die spannendste Frage in **MEINEM** Leben?

PS: Hast Du heute schon die aktive Meditation praktiziert? Hast Du heiß/kalt wechselgeduscht?