

Warum sich Achtsamkeit lohnt

Ich achte auf meine Gedanken, denn sie werden zu Gefühlen.

- Ich kann kaum selbst bestimmen, was „es“ in mir denkt, aber ich kann üben, zu entscheiden, welchen Gedanken ich fortführe und welchen nicht.
- Wurde der Gedanke aus der Angst (dem Verstand) oder aus dem Herzen geboren?
- Die meisten Gedanken wurden in meiner Vergangenheit geboren – gelten sie auch für meine Zukunft?
- Ich erkenne, dass meine Gefühle keine Zufälle, sondern körperliche Reaktionen auf meine – meistens unbewussten – Gedanken, Überzeugungen und inneren Bilder sind.

Ich achte auf meine Gefühle, denn sie werden zu Worten.

- Meine Gefühle (Emotionen) bringen mich in Bewegung, sie sind mein Antrieb: Emotion= Energie in Bewegung. Es gibt kein menschliches Leben ohne Gefühle. Entscheidend ist, ob ich sie bewusst wahrnehme und äußere oder verdränge.
- Worte können verletzender sein als Taten. Man sollte sie daher achtsam wählen.

Ich achte auf meine Worte, denn sie werden zu Entscheidungen und Handlungen.

- Aus meinen Gefühlen und Worten entstehen zumeist unbewusste Entscheidungen, die zu meinen Handlungen führen.
- Ich treffe zu jeder Zeit Entscheidungen, die ich frei wählen kann.

Ich achte auf meine Entscheidungen und Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.

- Je öfter ich etwas wiederhole, desto automatischer und unbewusster wird es in meinem Leben.

Ich achte auf meine Gewohnheiten, denn sie formen meinen Charakter.

- Mein Charakter ist eine Ansammlung überwiegend unbewusster, aber veränderbarer (Denk)Gewohnheiten, auf die Welt zu reagieren.
- Die Welt ist nicht einfach so, wie sie ist. Sie ist so, wie ich sie wahrnehme und darauf reagiere.
- Ich nehme mir die Freiheit (zurück), die Welt so zu sehen und darauf zu reagieren, wie es für mich stimmig ist.

Ich achte auf meinen Charakter, denn er erschafft mein Schicksal.

- Meine Einstellungen zu mir, zu den Anderen und zum Leben bestimmen durch Anziehung und Abstoßung den Verlauf meines Lebens. Durch Änderung meiner Einstellungen kann ich dadurch den Verlauf meines Lebens verändern.
- Wie es in meinem Inneren aussieht, so erscheint es in meinem Außen.