

Bewusstseinsstufen nach David R. Hawkins (erfahrbar)

Bewusstseinsstufe	Ich bin...	Die anderen sind...	Mein Leben ist...	Meine Welt ist...	Deshalb verhalte ich mich...	Wachstumsempfehlung...	Mein neues 'ICH BIN...' lautet...
Scham	Ich bin beschämt und selbstverachtend.	Die anderen sind verachtenswert. Aber auch bewundernswert.	Mein Leben ist erbärmlich.	Meine Welt ist demütigend.	Deshalb verberge ich mich und fühle mich minderwertig.	Vergebe dir selbst. Erkenne deine innewohnende Würde.	Ich bin ein göttliches Wesen voller Würde.
Schuld	Ich bin schuldig.	Die anderen sind anklagend.	Mein Leben ist sündhaft.	Meine Welt ist strafend.	Deshalb mache ich mich klein oder strafe mich selbst.	Erkenne den Unterschied zwischen Verantwortung und Selbstverurteilung.	Ich bin unschuldig und fähig zu wachsen.
Apathie	Ich bin hilflos.	Die anderen sind gleichgültig.	Mein Leben ist hoffnungslos.	Meine Welt ist leer.	Deshalb ziehe ich mich zurück und resigniere.	Erkenne die Macht kleiner Entscheidungen und der inneren Wahl.	Ich bin getragen vom inneren Willen.
Trauer	Ich bin traurig.	Die anderen sind verlustbehaftet.	Mein Leben ist voller Schmerz.	Meine Welt ist voller Abschiede.	Deshalb weine ich oft und ziehe mich in den Schmerz zurück.	Erkenne die Liebe hinter dem Verlust.	Ich bin liebevoll verbunden mit allem.
Angst	Ich bin ängstlich.	Die anderen sind bedrohlich.	Mein Leben ist unsicher.	Meine Welt ist gefährlich.	Deshalb meide ich Risiken und sichere mich übermäßig ab.	Vertraue auf das höhere Selbst und die Führung durch das Herz.	Ich bin geschützt und geführt vom Licht.
Begierde	Ich bin bedürftig.	Die anderen sind Mittel zum Zweck.	Mein Leben ist unbefriedigt.	Meine Welt ist voller Verlockungen.	Deshalb strebe ich ständig nach mehr und bin nie zufrieden.	Lass das Begehren los und erkenne Fülle in der Gegenwart.	Ich bin erfüllt im gegenwärtigen Moment.
Wut	Ich bin wütend.	Die anderen sind schuld.	Mein Leben ist ungerecht.	Meine Welt ist ein Kampf.	Deshalb kämpfe ich, kritisiere oder greife an.	Lerne Vergebung und transformiere Energie in konstruktive Kraft.	Ich bin kraftvoll und voller Verständnis.
Stolz	Ich bin überlegen.	Die anderen sind unterlegen.	Mein Leben ist erfolgreich.	Meine Welt ist ein Spiegel meines Egos.	Deshalb verteidige ich mein Image und urteile über andere.	Entwickle Demut und wahre Größe jenseits der Masken.	Ich bin demütig und offen für Wahrheit.
Mut	Ich bin fähig.	Die anderen sind gleichwertig.	Mein Leben ist eine Herausforderung.	Meine Welt ist voller Chancen.	Deshalb gehe ich mutig voran und stelle mich den Herausforderungen.	Handle trotz Angst – wachse durch Erfahrung.	Ich bin mutig und wachse an Herausforderungen.

Bewusstseinsstufe	Ich bin...	Die anderen sind...	Mein Leben ist...	Meine Welt ist...	Deshalb verhalte ich mich...	Wachstumsempfehlung...	Mein neues 'ICH BIN...' lautet...
Neutralität	Ich bin gelassen.	Die anderen sind frei, sie selbst zu sein.	Mein Leben ist okay.	Meine Welt ist, wie sie ist.	Deshalb lasse ich die Dinge fließen und urteile nicht.	Übe Akzeptanz und erforsche neue Möglichkeiten.	Ich bin frei und offen für Möglichkeiten.
Bereitschaft	Ich bin offen.	Die anderen sind Lehrer.	Mein Leben ist lernbereit.	Meine Welt ist hilfreich.	Deshalb helfe ich gerne und engagiere mich mit Begeisterung.	Engagiere dich. Diene. Sei bereit, dich selbst zu überschreiten.	Ich bin willens zu lernen und zu dienen.
Annahme	Ich bin verantwortlich.	Die anderen sind Mitreisende.	Mein Leben ist sinnvoll.	Meine Welt ist ein Ausdruck von Ordnung.	Deshalb übernehme ich Verantwortung und löse Konflikte friedlich.	Lebe aus Mitgefühl. Nimm die Welt an, wie sie ist.	Ich bin mitfühlend und voller innerer Stärke.
Verstand	Ich bin verstehend.	Die anderen sind rational.	Mein Leben ist erklärbar.	Meine Welt ist logisch.	Deshalb analysiere ich und suche nach den besten Lösungen.	Gehe über den Intellekt hinaus in die Intuition.	Ich bin klar und inspiriert von Weisheit.
Liebe	Ich bin liebend.	Die anderen sind Ausdruck der Liebe.	Mein Leben ist erfüllt.	Meine Welt ist schön.	Deshalb schenke ich Liebe und sehe das Gute im anderen.	Umarme die Einheit. Handle aus dem Herzen.	Ich bin Liebe und Ausdruck göttlicher Verbundenheit.
Freude	Ich bin Freude.	Die anderen sind Teil meines inneren Tanzes.	Mein Leben ist ekstatisch.	Meine Welt ist ein Wunder.	Deshalb strahle ich Freude aus und inspiriere andere.	Lass Freude dein natürlicher Zustand sein.	Ich bin Freude, die sich selbst erkennt.
Frieden	Ich bin Frieden.	Die anderen sind vollkommen in Gott.	Mein Leben ist eins mit allem.	Meine Welt ist göttlich.	Deshalb bin ich still, empfangen und bin mit allem im Einklang.	Verweile in der Stille. Übergib alles Gott.	Ich bin Frieden jenseits aller Gegensätze.
Erleuchtung	Ich bin.	Die anderen sind Ich.	Mein Leben ist das Leben selbst.	Meine Welt ist jenseits der Welt.	Deshalb existiere ich einfach in Einheit und Mitgefühl.	Sei das, was du bist. Reines Sein.	Ich bin reines Sein – formlos und ewig.