

Self Empowerment

Self Empowerment. Self Empowerment heisst, selbst Lösungen und Wege für Herausforderungen und Veränderungen zu suchen und zu finden, nicht auf die Hilfe anderer zu warten und sich nicht vom Staat, der Fürsorge oder der Wirtschaft abhängig zu machen und sich dadurch selbst zu entmündigen und entwürdigen, sondern ein souveräner Mensch zu bleiben oder zu werden. Self Empowerment ist die Macht, das eigene Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Self Empowerment bedeutet, die Opferrolle und die eigene Mittelmässigkeit aufzugeben.

Bewusstsein. Die Basis für das Self Empowerment ist das klare Bewusstsein über Fragen wie: Wer bin ich wirklich? Was will ich wirklich? Weshalb? Sind es meine eigenen Vorstellungen oder die anderer Menschen, wie ich zu sein habe? Bin ich selbst- oder fremdbestimmt. Richte ich mich nach meinem eigenen Selbst oder nach der Meinung anderer Menschen? Kann ich meine Meinungen, Vorstellungen und Vorurteile leicht loslassen und ändern? Bin ich ein Teflontyp, der loslassen kann, oder ein Velcro-Typ, der an allem festhält und nichts her- oder aufgeben kann?

Loslassen. Loslassen bedeutet, sich mit nichts und niemandem zu identifizieren, auch nicht mit den eigenen Gedanken. Wir haben zwar Gedanken, wir sind aber nicht unsere Gedanken. Und meistens sind es nicht einmal wirklich unsere eigenen Gedanken.

Meditation. Meditation bringt unseren zerstreuten Geist zur Ruhe und wir erkennen wer und was wir wirklich sind. Wir können klar denken, unser Bewusstsein erweitert sich, wir sind unseren oft negativen Gefühlen nicht mehr ausgeliefert und unsere intuitiven Kräfte nehmen zu. Ein natürlicher Nebeneffekt der Meditation ist eine tiefe geistige und körperliche Entspannung.