

A person is silhouetted against a bright sunset over the ocean. The person is sitting on the beach with their arms raised in a gesture of joy or triumph. The sun is low on the horizon, creating a large, glowing orange and yellow splash that dominates the upper half of the image. The sky is filled with soft, warm light, and the ocean waves are visible in the distance. The overall mood is peaceful and uplifting.

# DER INNERE FRIEDEN

WIE MAN INNEREN FRIEDEN UND GLÜCK FINDET



# Der innere Frieden

Redaktion: The Templar Academy. Texas  
Herausgeber: Alter Souveräner Templer Orden

<http://templerorden-asto.com/>

Jahrbuch für Mitglieder. Band 29



In diesem Ratgeber erfahren Sie, was innerer Frieden wirklich ist und warum es so wichtig ist, dass Sie danach streben. Menschen, die inneren Frieden erlangen, sind leicht in der Lage, ihren Geist zu beruhigen und die Dinge viel klarer zu sehen. Dies führt zu einem erhöhten Maß an Glück und Zufriedenheit.

Sie lernen die großen Vorteile des inneren Friedens kennen, die Sie motivieren, die erforderlichen Veränderungen vorzunehmen. Es gibt viele Missverständnisse über inneren Frieden und dieser Leitfaden wird Sie auf diese Weise auf den Punkt bringen. Es ist wichtig, die richtige Einstellung für inneren Frieden zu entwickeln, und Sie werden lernen, wie Sie dies tun.

Es ist wichtig, dass Sie die üblichen Fehler vermeiden, die andere beim Streben nach innerem Frieden machen, und Sie werden diese hier lernen. Wir zeigen Ihnen die besten Wege zu innerem Frieden und das tägliche Ritual, das Sie etablieren müssen. Bestimmte Dinge müssen Sie vermeiden, wenn Sie inneren Frieden erreichen wollen, und wir verraten Ihnen diese.

Alles, was Sie wissen müssen, um inneren Frieden zu erlangen, finden Sie in diesem leistungsstarken Leitfaden. Lesen Sie also bitte jedes Wort und wenden Sie das Gelernte an. Die in der Anleitung beschriebenen Schritte erfordern Übung, Geduld und Ausdauer.





Weißt du, was innerer Frieden wirklich ist? Es scheint, dass viele Leute davon verwirrt sind und nicht wirklich verstehen, was es bedeutet. Manche denken, dass innerer Frieden bedeutet, dass Sie Ihre Fähigkeit verlieren, aktiv zu sein. Dies ist definitiv nicht der Fall.

Bei innerem Frieden dreht sich alles um einen Zustand der Ruhe, aber das bedeutet nicht, dass Sie völlig passiv werden und Ihr Leben nicht in vollen Zügen genießen. Die Wahrheit ist, dass Sie sich, wenn Sie inneren Frieden finden, wahrscheinlich lebendiger fühlen als zuvor.

inneren Frieden zu erlangen bedeutet sicherlich nicht, dass Sie in Ihrem Leben passiv sein müssen. Es bedeutet auch nicht, dass Ihr Leben langweilig wird. Wenn Sie inneren Frieden finden, werden Sie sich bewusster, was um Sie herum passiert, und Sie werden viel glücklicher sein. Die innere Ruhe zu finden, wird Ihnen helfen, Ihr Leben in vollen Zügen zu genießen.

### **Innerer Frieden definiert**

Es gibt zahlreiche Definitionen von innerem Frieden. Wir empfehlen Ihnen, danach zu leben: „Innerer Frieden ist, wenn Sie einen Zustand des geistigen und spirituellen Friedens erreichen. Wenn Sie dies erreichen, haben Sie die innere Stärke, Stress zu bewältigen und alle Herausforderungen in Ihrem Leben zu meistern. Innerer Frieden ist das Gegenteil von Angst und Stress“.

Hier sind einige andere Möglichkeiten, wie Sie inneren Frieden sehen können:

- Sie werden nicht jede Situation überdenken und alles zu sehr analysieren
- Trotz stressiger Dinge um Sie herum bedeutet das Erreichen von innerem Frieden, dass Sie ruhig bleiben
- Innerer Frieden ist ein bewusster Zustand und wenn Sie ihn erreichen, werden Sie Glück und Zufriedenheit finden
- Es hält Sie davon ab, in der Vergangenheit zu verweilen
- Es hilft Ihnen, den Schmerz zu vermeiden, durch die Worte anderer verletzt zu werden
- Es verhindert, dass Sie ständig von einem Gedanken zum anderen wechseln

Es gibt zahlreiche Vorteile, einen Zustand des inneren Friedens zu erreichen, auf den wir im nächsten Kapitel näher eingehen werden. Menschen, die einen Zustand der inneren Ruhe erreichen, sind in der Regel immer glücklich und haben eine sehr ruhige Lebenseinstellung.

## **Dein Zimmer ist voller Unordnung**

Für die meisten Menschen ist ihr Geist wie ein überladener Raum. Es ist voll mit Schrott sowie Möbeln, Papieren und Büchern. Es ist sehr schwierig, sich in einem solchen Raum zu bewegen und es ist absolut kein freier Platz vorhanden.

Als Menschen neigen wir dazu, viele Dinge zu ertragen. Wenn dein Geist wie dieser überladene Raum ist, lernst du damit zu leben. Tatsächlich gewöhnt man sich daran, egal wie unangenehm und unangenehm es für Sie ist. Es wird Zeiten geben, in denen Sie diesen überladenen Raum hassen, aber die Chancen stehen gut, dass Sie nichts tun werden, um ihn zu ändern.

## **Du hast einen überladenen Geist**

Der Müll in Ihrem Kopf besteht aus Ihren Ängsten, negativen Gedanken und dem ständigen Nachdenken über bestimmte Dinge. Es ist sehr schwierig für neue und andere Gedanken, in Ihren Geist einzudringen, weil für diese einfach kein Platz ist.

Sie befinden sich in einem Zustand von Stress und Anspannung und wechseln ständig von einem Gedanken zum anderen. Können Sie damit etwas anfangen? Kämpfen Sie ständig mit negativen Gedanken, die in Ihrem Kopf herumzuwirbeln scheinen?

## **Innerer Frieden reinigt deinen Geist**

Sie haben gerade genug von Ihrem überladenen Verstand. Es ist an der Zeit, etwas dagegen zu tun. Es ist an der Zeit, Ihren Geist von all diesem Durcheinander zu befreien. Wenn du dir deinen Geist als einen Raum vorstellst, wird das Reinigen den Raum sehr groß erscheinen lassen, da es keine Unordnung darin gibt.

Es ist sehr befreiend, Ihr Zimmer (Ihren Geist) zu reinigen. Sie werden die ganzen Durcheinander los und behalten nur die Dinge, die Sie wirklich brauchen. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich dabei fühlen werden. Es wird Freude und Heiterkeit geben und Sie genießen Ihren neu gefundenen Raum. Endlich haben Sie die Freiheit, sich zu bewegen.

An diesem Punkt stellen Sie fest, dass Ihr Zimmer (Ihr Geist) viel größer ist, als Sie dachten. Du fühlst dich jetzt gestärkt und glücklich. Sie werden nicht mehr durch eine beengte Umgebung eingeschränkt. Die neue Freiheit gibt Ihnen ein tolles Gefühl.

## **Sie werden nichts Wichtiges verlieren**

Manche Leute glauben, dass sie dadurch etwas Wichtiges verlieren, wenn sie ihren Geist (ihre Räume) entrümpeln. Glaube das nicht, denn das ist nicht der Fall. Indem Sie Ihren Geist von Ängsten und unnötigen Gedanken befreien, werden Sie ein Gefühl von Freiheit erfahren, das Sie vorher nicht hatten.

Sie werden in Ihrem Leben nicht weniger intelligent oder aktiv. In den meisten Fällen ist das Gegenteil der Fall. Einen Geist voller unnötiger Gedanken zu haben, kostet viel Energie und Zeit. Holen Sie sich diese Energie und Zeit zurück, um sich in die Richtung zu bewegen, in die Sie gehen möchten.

## **Deinen Geist zu leeren ist das Geheimnis des inneren Friedens**

Zurück zu unserem Zimmerbeispiel, innere Ruhe ist ein geräumiges Zimmer, das makellos sauber ist. Es gibt nichts Unnötiges im Raum – Sie haben sich von



all den Dingen befreit, die Sie nicht brauchen. Sie können dies auf Ihren Geist anwenden, um das Ergebnis des Erreichens eines Zustands des inneren Friedens zu sehen.

Mit deinem Verstand wirst du ihn von all den negativen Gedanken befreien, die dich überwältigt und zurückgehalten haben. Innerer Frieden wird dich definitiv glücklicher machen. Es wird nichts in deinem Kopf geben, was deinen Glückszustand stören könnte.

Wir werden in späteren Kapiteln besprechen, wie Sie inneren Frieden erreichen können. Eine der besten Möglichkeiten, dies zu tun, ist die Verwendung von Meditation. Wie fühlst du dich jetzt mit innerem Frieden? Es klingt großartig, nicht wahr? Etwas, für das Sie auf jeden Fall die nötige Anstrengung unternehmen möchten. Befolgen Sie einfach die Ratschläge in dieser Anleitung und Sie werden nichts falsch machen.

Innerer Frieden ermöglicht es dir, die Dinge klarer zu sehen

Indem Sie den Prozess des Entrümpelns und Reinigens Ihres Geistes durchlaufen, werden Sie sich viel lebendiger fühlen. Sie müssen sich nicht mehr mit diesen bedeutungslosen negativen Gedanken auseinandersetzen, denen Sie früher so viel Aufmerksamkeit geschenkt haben.

Wenn Sie einen Zustand des inneren Friedens erreichen, können Sie die Dinge klarer sehen als zuvor. Es wird sein, als ob Sie Ihre Brille reinigen würden, die Ihre Sicht in der Vergangenheit verwischt hat. Jetzt, da Sie wissen, was innerer Frieden für Sie bedeutet, sind wir sicher, dass Sie begeistert sein werden, ihn in Ihrem Leben zu erreichen.

Im nächsten Kapitel werden wir die Vorteile des Erreichens des inneren Friedens diskutieren...



Wir haben im ersten Kapitel erwähnt, dass es zahlreiche Vorteile gibt, inneren Frieden zu erlangen. Jetzt werden wir auf einige der wichtigsten Vorteile für Sie eingehen. Es ist wichtig, dass Sie die Hauptvorteile verstehen, die Ihnen innerer Frieden bringen wird, da Sie Zeit und Mühe aufwenden müssen, um ihn zu erreichen.

Unser Ziel ist es, Ihnen mit diesem Ratgeber alles über den inneren Frieden zu erklären und Ihnen zu zeigen, wie Sie diesen erreichen können. Wenn Sie einmal inneren Frieden gefunden haben, werden Sie nie mehr zurückblicken. Nachdem Sie alle unten aufgeführten Vorteile gelesen haben, werden Sie sehr begeistert sein, Ihre Reise zu beginnen.

### **Innerer Frieden wird dich glücklicher machen**

Jeder möchte glücklich sein und innerer Frieden wird dich glücklicher machen. Wenn du inneren Frieden übst, wirst du dein eigenes Glück schaffen. Sie werden dies durch die Umprogrammierung Ihres Geistes erreichen.

Ein Glückszustand ist das Ergebnis spezifischer synaptischer Verbindungen in Ihrem Gehirn. Wenn Sie jemals etwas getan haben, das Sie glücklich gemacht hat (natürlich haben Sie das), dann werden Sie dies gerne wieder tun, um diese Erfahrung noch einmal zu erleben. Indem Sie immer wieder dieselbe Aktion ausführen, stärken Sie die Verbindungen in Ihrem Gehirn.

Leider neigt unser Gehirn dazu, das Negative zu priorisieren. Nachdem Sie diese Negativität eine Weile erlebt haben, werden die dafür verantwortlichen

Verbindungen in Ihrem Gehirn stärker. Sie können dies ändern, indem Sie inneren Frieden zu Ihrem primären Ziel machen. Dies wird dazu führen, dass Sie mehr Glück in Ihrem Leben erfahren.

Um inneren Frieden zu erreichen, müssen Sie die negativen Selbstgespräche, die in Ihrem Kopf herumwirbeln, loslassen. Sie müssen dies durch eine positivere Lebenseinstellung ersetzen. Wie das geht, zeigen wir Ihnen später in der Anleitung.

### **Innerer Frieden wird Ihre Intelligenz steigern**

Das mag man auf den ersten Blick kaum glauben, aber wissenschaftliche Forschungen unterstützen die Tatsache, dass innerer Frieden dein Gehirn wachsen lassen kann. Eine Studie in Harvard bewies, dass die Teilnehmer, wenn sie konsequent Achtsamkeitsmeditation praktizierten, tatsächlich die Größe ihres präfrontalen Kortex vergrößerten.

Ihr präfrontaler Kortex ist ein wesentlicher Teil Ihres Gehirns. Es ist verantwortlich für die Entscheidungsfindung, das Planen, die Kontrolle Ihrer Emotionen und Ihres Sozialverhaltens. Die Forscher in Harvard machten MRT-Scans und sahen, dass diese hartnäckigen Benutzer von Achtsamkeitsmeditation ihre graue Substanz in ein paar Monaten erhöhten.

### **Innerer Frieden wird dich mitfühlender machen**

Laut Dalai Lama muss man Mitgefühl üben, wenn man glücklicher sein will. Mitgefühl zu üben wird auch andere in deiner Nähe glücklicher machen. Die meisten Menschen sind zu sehr mit ihrem eigenen Leben beschäftigt, um Mitgefühl zu zeigen.

Es gibt Studien, die belegen, dass das Praktizieren von innerem Frieden zu einem höheren Maß an Mitgefühl führt. Es lässt dich andere akzeptieren und du wirst ein höheres Maß an Mitgefühl erfahren.

### **Innerer Frieden wird Ihren Geist für positive Gedanken umprogrammieren**

Egal in welcher Situation Sie sich gerade befinden, Sie können Ihren Geist für ein besseres Leben umprogrammieren. Anstatt jeden Tag in Stresszustände zu

geraten, kann innerer Frieden helfen, Ihren Geist neu zu programmieren, um Sie von dieser negativen Gewohnheit zu lösen.

Aus physiologischer Sicht wird alles, was Sie in einen Stresszustand versetzt, Ihre Amygdala aktivieren. Dies ist ein wesentlicher Teil Ihres Gehirns, der Sie warnt, wenn Ihr Leben in Gefahr ist. Wenn Sie verlobt sind, werden Sie Angst haben, Ihr Herz schlägt schneller, Sie fühlen sich angespannt und haben eine schlechte Verdauung.

Irrationale Angst ist in uns allen weit verbreitet, und wenn Sie inneren Frieden erreichen, können Sie Ihre Amygdala trösten, dass es keinen Grund gibt, Sie in einen stressigen Zustand zu versetzen. Durch die Neuprogrammierung Ihres Gehirns können Sie Ihre Amygdala entspannt halten, auch wenn alles um Sie herum chaotisch ist.

### **Innerer Frieden wird Ihren Fokus und Ihre Gedächtnisleistung steigern**

Es wurde eine Studie über inneren Frieden und den Zusammenhang mit gesteigerter Konzentration und Gedächtnisleistung durchgeführt.

Die Forscher fanden heraus, dass diejenigen, die inneren Frieden konsequent praktizierten, in kurzer Zeit größere Konzentrationsebenen erlebten. Diese Studenten des inneren Friedens schnitten in spezifischen Tests gut ab und es wurde nachgewiesen, dass sich ihre Gedächtnisleistung verbessert hatte.

Wenn Sie in der Lage sind, das Abschweifen in Ihren Gedanken deutlich zu reduzieren, können Sie sich leichter konzentrieren und auch die Kapazität Ihres Gedächtnisses verbessern. In einem Zustand innerer Ruhe schaffen Sie neue neuronale Muster, die es Ihnen ermöglichen, sich voll und ganz auf die Erledigung einer Aufgabe zu konzentrieren. Dies ist in der heutigen Welt voller Ablenkungen sehr wünschenswert.

### **Innerer Frieden verbessert Ihre psychische Gesundheit**

Wenn Sie unter Depressionen oder Angstzuständen leiden, kann dies verschiedene Gründe haben. Die großen Pharmaunternehmen möchten, dass Sie glauben, dass ihre Medikamente die Antwort sind, aber diese behandeln nur die Symptome. Es passiert noch mehr, das Sie anpacken müssen.

Bei dem heutigen schnellen Lebenstempo kann es für die Menschen völlig überwältigend sein und dies führt dazu, dass ihr Nervensystem abgeschaltet oder auf Hochtouren gebracht wird. Sie können dies verhindern, indem Sie inneren Frieden praktizieren, der Ruhe und Stille erzeugt. Es ist weniger wahrscheinlich, dass Sie an Emotionen hängen, die durch Überwältigung verursacht werden.

Eine Reihe von Forschungsstudien haben bewiesen, dass die Praxis des inneren Friedens Depressionen und Angstzustände und die Schmerzen, die diese verursachen können, reduzieren kann. Am Ende des Tages ist das konsequente Üben von innerem Frieden förderlich für Ihre allgemeine psychische Gesundheit.

### **Innerer Frieden stärkt Ihr Immunsystem**

Ihr Immunsystem kämpft ständig mit schädlichen Bakterien und Viren, um Sie zu schützen. Wenn Sie ständig gestresst sind, muss Ihr Immunsystem noch härter für Ihren Schutz arbeiten. Dies liegt daran, dass Stress die Kraft Ihres Immunsystems hemmt, was dazu führt, dass Sie anfälliger für schädliche Krankheiten sind.

Haben Sie das Gefühl, dass Sie sich bei einer Erkältung oder Grippe immer anstecken werden? Hoher Stress kann dazu führen, dass Sie sehr anfällig für diese Dinge sind. Aber die gute Nachricht ist, dass Sie Ihr Gehirn umprogrammieren können, um Ihr Immunsystem zu stärken.

Studien haben gezeigt, dass, wenn Teilnehmer inneren Frieden üben und negative Gedanken loslassen, die in ihren Köpfen herumwirbeln, sie ihrem Immunsystem helfen, viel besser zu funktionieren und ein höheres Maß an Schutz zu erhalten.

Die Studien bewiesen, dass die Praxis des inneren Friedens dazu beigetragen hat, die Entzündungsmarker zu senken und auch die Anzahl der Zellen des Immunsystems zum Schutz zu erhöhen. Ein weiterer Vorteil war die Erhaltung der Zell Telomere, die hilft, vorzeitige Alterung abzuwehren.

Im nächsten Kapitel werden wir die verbreiteten Missverständnisse über inneren Frieden diskutieren...



Bevor Sie Ihre Reise zum inneren Frieden beginnen, ist es wichtig, dass Sie sich der Missverständnisse bewusst sind, die viele Menschen darüber glauben. Diese Missverständnisse können Sie davon abhalten, auf Ihrer Reise zum inneren Frieden voranzukommen. Sie müssen also wissen, was sie sind, damit Sie sie direkt angehen können.

### **Geld ist der Weg zum Glück**

Viele Leute werden Ihnen sagen, dass Sie mit Geld und vielen materiellen Besitztümern das gleiche Glücksniveau erfahren können wie durch das Erreichen von innerem Frieden. Dafür gibt es viele Belege, da die Menschen dazu neigen, länger zu arbeiten und sich der wahren Lebensfreuden wie Beziehungen und Familie berauben.

Die Wahrheit ist, dass dich Geld nicht glücklich macht. Sicher, Sie werden vorübergehend glücklich sein, wenn Sie ein größeres Haus oder ein schickes Auto kaufen, aber dies ist in der Regel nur von kurzer Dauer. In kürzester Zeit werden Sie sich nach etwas anderem sehnen. Und Sie werden unglücklich sein, bis Sie dies bekommen.

Am Ende des Tages können Sie nicht wirklich glücklich sein, wenn Sie nicht beruhigt sind. Kein Geldbetrag oder materieller Besitz kann Seelenfrieden erreichen. Wenn Sie mit dem, was Sie wirklich sind, in Frieden sind, werden Sie die höchsten Ebenen des Glücks erleben.



Sie werden sich immer viel zufriedener fühlen, wenn Sie klar denken und Zeit mit Ihren Lieben verbringen, anstatt Dollar zu jagen. Nach einer Weile haben Sie die Nase voll von neuen Designerschuhem oder teuren Uhren.

## **Sich vor negativen Emotionen zu verstecken ist dasselbe wie innerer Frieden**

Wenn Sie viel Negatives im Kopf haben, können Sie auf Frustration, Wut, Angst und andere negative Emotionen zurückgreifen. Sie können dann versuchen, diese starken Emotionen zu bekämpfen, um ruhig zu bleiben.

Dies funktioniert nie gut, weil Sie eine „Falschheit“ in Ihr Wesen einführen müssen, wenn Sie diese bekämpfen. Wenn Sie zum Beispiel wütend sind, können Sie ein falsches Lächeln aufsetzen. Oder um sich vor Ihrer Frustration zu verstecken, können Sie sich auf einen Kaufrausch begeben.

Das Problem bei diesem Ansatz ist, dass diese negativen Emotionen nicht einfach verschwinden, wenn Sie sich verstecken oder vor ihnen fliehen. Sie neigen dazu, danach mit aller Macht zurückzukommen. Wenn Sie diese negativen Emotionen nicht akzeptieren und nicht mit ihnen umgehen, fühlen Sie sich gefangen.

Wenn Sie inneren Frieden erreichen möchten, müssen Sie die Probleme in Ihrem Leben lösen. Wenn Sie dies tun, können Sie es beheben, damit Sie diese negativen Emotionen nicht noch einmal erleben. Dies wird Ihnen ein großes Gefühl von Freiheit vermitteln.

## **Fehler sind nicht akzeptabel**

Viele Menschen verprügeln sich selbst, wenn sie Fehler machen. Aber Fehler gehören zum Leben und wir alle machen sie. Wenn Sie sich ständig selbst dafür bestrafen, dass Sie Fehler machen, werden Sie Chancen und neue Erfahrungen scheuen. Diese neuen Dinge können Ihnen die Erfüllung geben, die Sie in Ihrem Leben suchen.

Mit innerem Frieden werden Fehler als Teil des Lebens akzeptiert und als Weg gesehen, um als Person zu wachsen. Das Geheimnis hier ist, aus Ihren Fehlern zu lernen und dann weiterzumachen, ohne sich auf sie einzulassen. Wenn Sie

sich in einem Zustand des inneren Friedens befinden, werden Sie alle Fehler der Vergangenheit loslassen.

Beginne, Fehler im Leben als etwas wirklich Wertvolles zu sehen. Dies ist nicht die einfachste Sache, aber es lohnt sich, daran festzuhalten. Nachdem Sie einen Fehler gemacht und daraus gelernt haben, werden Sie ein klügerer und glücklicherer Mensch sein.

### **Das Erreichen von Zielen ist alles, was zählt**

Wir ermutigen Sie, sich herausfordernde Ziele in Ihrem Leben zu setzen und zu erreichen, aber das bedeutet nicht, dass dies das A und O sein sollte. Es ist natürlich, im Leben vorankommen zu wollen, denn dazu treibt uns die Gesellschaft an. Aber das wird nicht ausreichen, um Sie glücklich und vollkommen erfüllt zu machen.

Wenn Sie sich zu sehr auf Ihre Ziele konzentrieren, können Sie viele der anderen Freuden verpassen, die das Leben zu bieten hat. Das Erreichen Ihrer Ziele ist nicht der einzige Weg zu Frieden und Glück. Wenn Sie ständig einem Traum nach dem anderen hinterherjagen, haben Sie keinen inneren Frieden. Das richtige Gleichgewicht zu finden ist wichtig, und innere Ruhe wird Ihnen dabei helfen, dies zu erreichen.

### **Eine bestimmte Art zu fühlen ist besser als Innerer Frieden**

Suchen Sie die Anerkennung anderer für Ihr Glück? Viele Leute tun dies. Selbst wenn Sie die Zustimmung anderer gewinnen, macht Sie das wirklich lange glücklich? Es ist nicht wahrscheinlich. Es stimmt nicht, dass ein bestimmtes Gefühl besser ist, als inneren Frieden zu erlangen.

Es ist natürlich, ein Bild von Ihrem „idealen Selbst“ zu haben, dem Sie gerecht werden möchten. Das Problem dabei ist, dass es oft dazu führen kann, dass Sie sich wie eine Person verhalten, die Sie nicht sind. Dies wird Ihnen niemals langfristigen Frieden bringen. Innerer Frieden bedeutet, dich so zu akzeptieren, wie du bist, und er wird dich befreien.

### **Sie müssen an Ihrer Vergangenheit festhalten und sich auf die Zukunft konzentrieren**

An deiner Vergangenheit festzuhalten und dich auf deine Zukunft zu konzentrieren, ist nicht dasselbe wie inneren Frieden zu erlangen. Nur im Hier und Jetzt kann man inneren Frieden erfahren. Ihren Frieden zu finden ist genau hier in der Gegenwart. Wenn Sie sich in einem Zustand des inneren Friedens befinden, können Sie alle Ihre drängenden Probleme lösen.

Sie denken vielleicht, dass Sie in der Vergangenheit glücklicher waren, aber das ist nicht wahr. Wenn Sie immer wieder darüber nachdenken, kommen Sie nicht weiter. Die Konzentration auf die Gegenwart ist der richtige Weg. Innerer Frieden wird dich fest im Hier und Jetzt fixieren.

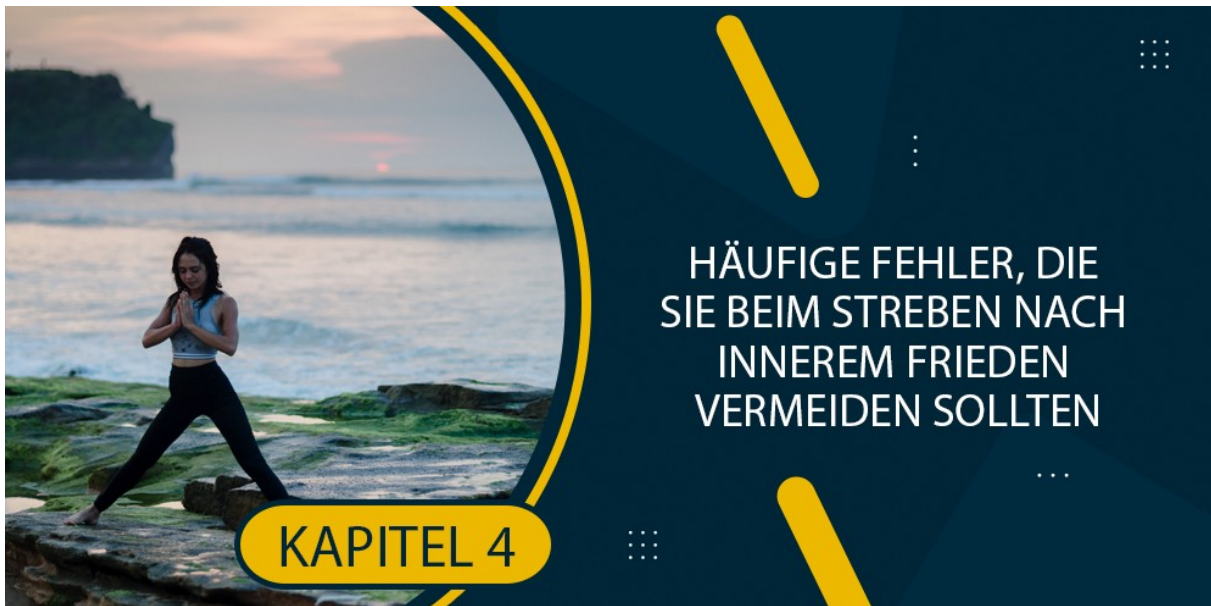
Es ist auch kein guter Weg, sich all seine Zeit auf die Zukunft zu konzentrieren. Sie können anfangen, sich Ergebnisse vorzustellen, die viel negativer sind, als sie wirklich sein könnten. Hören Sie auf, darüber nachzudenken, was vor Ihnen liegt, und praktizieren Sie stattdessen inneren Frieden.

### **Innerer Frieden wird all deine Probleme lösen**

Dies ist ein klassisches Missverständnis über inneren Frieden. Wenn Ihr Girokonto zu Beginn Ihrer inneren Friedensreise überzogen ist, bleiben Sie überzogen, wenn Sie nichts unternehmen. In einem Zustand des inneren Friedens zu sein, wird Ihre Probleme nicht lösen.

Was Ihnen innerer Frieden geben wird, ist Klarheit und eine neue Perspektive auf die Dinge. Wenn Sie jedoch nicht die erforderlichen Maßnahmen zur Lösung Ihrer Probleme ergreifen, bleiben sie dennoch bestehen. Innerer Frieden wird Ihnen helfen, die Dinge in einem neuen Licht zu sehen, aber es ist kein Wunder. Ihre Probleme werden nicht plötzlich verschwinden, weil Sie inneren Frieden gefunden haben.

Im nächsten Kapitel werden wir die häufigsten Fehler besprechen, die man beim Streben nach innerem Frieden vermeiden sollte...



Es ist wichtig, dass Sie lernen, bestimmte Dinge loszulassen, wenn Sie nach innerem Frieden streben. Wenn Sie dies nicht tun, sind alle Ihre Bemühungen wahrscheinlich umsonst. Viele Menschen, die inneren Frieden erreichen wollen, machen die gleichen Fehler. Hier sind die gängigsten:

### **1. Ständig auf der Suche nach Glück**

Viele Menschen jagen ständig dem Glück hinterher. Wenn Sie im Kopf haben, dass Sie 24 Stunden am Tag glücklich sein müssen, dann werden Ihre Versuche, inneren Frieden zu finden, scheitern. Sie müssen den Unterschied zwischen vorübergehendem Vergnügen und langfristigem Glück verstehen.

Hier ist es wichtig, mental stark zu sein. Um zufrieden zu sein, braucht es oft viel harte Arbeit. Die Suche nach sofortiger Befriedigung ist nicht der richtige Weg. Wenn Sie nach innerem Frieden streben, müssen Sie langfristige Ziele schaffen und erreichen, um eine glückliche Zukunft zu gewährleisten.

### **2. Weiter mit negativen Menschen interagieren**

Dies ist nicht leicht zu vermeiden, aber Sie müssen alle Anstrengungen unternehmen, wenn Sie inneren Frieden erreichen möchten. Die Menschen, mit denen Sie Kontakt haben, werden einen erheblichen Einfluss auf Ihre Gedanken, Gefühle und Ihr Verhalten haben. Sich mit denen zu beschäftigen, von denen Sie wissen, dass sie negativ sind, wird eine Barriere zwischen Ihnen und dem inneren Frieden schaffen.

Sie können diese Leute nicht ändern, also verschwenden Sie nicht Ihre Zeit und Energie damit, dies zu tun. Wenn Sie mit negativen Menschen (wie Familienmitgliedern) umgehen müssen, müssen Sie stark bleiben. Es ist sehr wichtig, dass Sie mit diesen Menschen sowohl gesunde körperliche als auch emotionale Grenzen setzen. Vermeiden Sie sie so gut es geht.

### **3. In deiner Komfortzone bleiben**

Viele Leute denken, dass sie sich in ihrem Leben immer glücklich fühlen werden, wenn sie in ihrer Komfortzone bleiben. Dies ist nie der Fall, und Sie können nicht vor dem Unbehagen davonlaufen, Ihre Komfortzone zu verlassen, wenn Sie inneren Frieden erreichen möchten.

Wenn Sie wissen, dass Sie irrationale Ängste haben, die Sie zurückhalten, müssen Sie sich diesen direkt stellen. Es ist wichtig, dass Sie das Risiko eingehen, sich von Zeit zu Zeit ins Unbekannte zu wagen. Wenn du die ganze Zeit in deiner Komfortzone lebst, kannst du nicht wachsen. Das Verlassen der Komfortzone ist der Weg in eine bessere Zukunft.

### **4. Verlassen Sie sich weiterhin auf die Zustimmung anderer**

Menschen, die inneren Frieden erlangen, brauchen niemals die Zustimmung anderer, um glücklich zu sein. Sie können einen großen Teil Ihrer kostbaren Zeit damit verschwenden, die Zustimmung anderer Menschen einzuholen. Wenn Sie auf die Bewunderung anderer angewiesen sind, werden sie Macht über Sie haben.

Wenn Sie inneren Frieden erreichen, werden Sie sich wohl fühlen mit dem, was Sie sind. Sie werden Ihre Zeit und Energie nicht damit verschwenden, was andere über Sie denken. Mit innerem Frieden wirst du dein Leben einfach nach deinen Werten leben.

### **5. Du spielst das Opfer**

Wenn Sie es gewohnt sind, das Opfer zu spielen und dies weiterhin tun, während Sie nach innerem Frieden streben, wird dies nicht funktionieren. Es macht keinen Sinn zu glauben, dass die Welt gegen dich ist. Sie müssen die Verantwortung für Ihre Probleme und Herausforderungen übernehmen und

vergessen, andere Menschen und andere Dinge dafür verantwortlich zu machen.

Das Wichtigste hier ist, dass Sie sich auf Dinge konzentrieren, die in Ihrer Kontrolle liegen. Verschwenden Sie keine Zeit, indem Sie behaupten, das Opfer zu sein. Egal, was in ihrem Leben vor sich geht, Menschen, die inneren Frieden erlangt haben, werden immer die Entscheidungen anerkennen, die sie getroffen haben.

## **6. Du hegst weiterhin Groll**

Menschen, die inneren Frieden erlangen, halten nie an Groll fest. Wenn Sie feststellen, dass Sie keinen Groll, den Sie hegen, loslassen können, werden Sie nie wirklich inneren Frieden erlangen. Jede Art von Hass oder Wut wird nur Ihre Lebensqualität beeinträchtigen.

Wenn Sie jeglichen Groll loslassen, den Sie hegen, werden Sie Energie freisetzen, um lohnendere Ziele zu verfolgen. Groll zu hegen kann zu viel Groll im Inneren führen, und das kann überwältigend sein. Lass niemals Groll dein Leben bestimmen.

## **7. Sich weiterhin selbst die Schuld geben**

Denkst du immer, dass alles, was in deinem Leben schief geht, allein deine Schuld ist? Es spielt keine Rolle, was es ist – Sie geben sich selbst die Schuld. Wenn Sie mit diesem Muster der Selbstbeschuldigung fortfahren, wird es die Art und Weise verändern, wie Sie sich selbst und Ihre Welt sehen. Menschen, die inneren Frieden erlangen, wissen, dass es nicht immer möglich ist, Schlimmes zu verhindern.

Dies bedeutet nicht, dass Sie nicht für Ihr Leben verantwortlich sein sollten. Sie müssen die Verantwortung für die Entscheidungen übernehmen, die Sie treffen. Aber Sie müssen sich bewusst sein, dass es immer Dinge geben wird, die außerhalb Ihrer Kontrolle liegen und Sie nicht dafür verantwortlich sind.

## **8. Ein Perfektionist sein**

Es ist nichts falsch daran, hohe Standards zu haben und die Dinge in Ihrem Leben auf die beste Art und Weise tun zu wollen. Aber wenn Sie ein Perfektionist sind und dies nicht loslassen, werden Sie nie wirklich inneren



Frieden finden. Dies liegt daran, dass Sie sich nicht würdig genug fühlen, da Sie die Messlatte zu hoch angesetzt haben.

Ein Mensch, der inneren Frieden erreicht hat, erkennt, dass er Schwächen hat. Sie akzeptieren, dass sie auf ihrem Lebensweg Fehler machen und versuchen, daraus zu lernen. Sie streben nach Exzellenz, erwarten aber keine Perfektion.

## **9. Zu glauben, dass du alles selbst machen kannst**

Zu denken, dass Sie völlig unabhängig sein und alleine gehen können, ist dem inneren Frieden nicht förderlich. Sie müssen akzeptieren, dass Sie manchmal die Hilfe anderer benötigen, und Sie müssen demütig genug sein, um Hilfe zu bitten, wenn Sie sie brauchen.

Menschen, die inneren Frieden finden, denken nicht, dass es ein Zeichen von Schwäche ist, um Hilfe zu bitten. Sie betrachten die Hilfe anderer als eine Möglichkeit, stärker zu werden. Sie haben nicht alle Antworten, und wenn Sie inneren Frieden erreichen möchten, müssen Sie dies akzeptieren.

## **10. Du jagst weiterhin materiellen Dingen nach**

Dass Geld nicht glücklich macht, haben wir in diesem Ratgeber bereits erwähnt. Jemand, der ständig materiellen Dingen nachjagt, wird keinen inneren Frieden gefunden haben. Sie müssen loslassen, ständig materiellen Dingen hinterherzujagen, weil Sie damit nie zufrieden sein werden.

Dies bedeutet nicht, dass Sie ein Leben als Minimalist führen müssen. Es ist nichts falsch daran, ein schönes Haus und ein schönes Auto zu haben. Jage nur nicht ständig nach materiellen Dingen in der Erwartung, dass sie dich die ganze Zeit glücklich machen. Suchen Sie das Glück woanders.

Im nächsten Kapitel werden wir diskutieren, wie Sie Ihre Denkweise für inneren Frieden entwickeln...



Wenn Sie inneren Frieden erreichen möchten, müssen Sie Ihre aktuelle Denkweise ändern. Sie müssen jeden Tag die richtigen Gewohnheiten in Ihrem Leben entwickeln, damit Sie inneren Frieden finden und nicht vom modernen Stress verzehrt werden. In diesem Kapitel werden wir die wichtigsten Veränderungen der Denkweise besprechen, die erforderlich sind, um inneren Frieden zu erreichen.

## 1. Haben Sie einen positiven Ausblick

Sie werden keinen inneren Frieden finden, wenn Sie ständig gegen negative Denkmuster kämpfen. Wenn Sie im Moment jeden Tag viele negative Gedanken haben, wird es nicht einfach sein, sich in positives Denken umzuwandeln. Aber es ist etwas, das Sie tun müssen.

Es wird Zeit und konsequente Anstrengung erfordern, das Negative loszuwerden und das Positive willkommen zu heißen. Eine der effektivsten Möglichkeiten, dies zu tun, besteht darin, jeden negativen Gedanken, den Sie haben, mit einem positiven Gedanken zu neutralisieren.

Jedes Mal, wenn diese Stimme in deinem Kopf etwas Negatives hervorruft, neutralisiere dies mit etwas Positivem. Wenn Sie sich also denken „Ich kann das nicht“, dann neutralisieren Sie dies mit „Ich kann alles“. Im Laufe der Zeit wird dies die Anzahl der negativen Gedanken, die Sie täglich erleben, minimieren.

Positive Affirmationen sind ein großartiges Werkzeug, um eine positive Einstellung zu erreichen. Der beste Weg, positive Affirmationen zu verwenden,

besteht darin, Ihre Schwächen zu identifizieren und dann positive Aussagen zu diesen zu schreiben. Wenn Sie dazu neigen, Dinge aufzuschieben und aufzuschieben, verwenden Sie eine positive Affirmation wie „Ich bin ein positiver Akteur“.

Sobald Sie Ihre Liste mit positiven Affirmationen haben, verpflichten Sie sich, diese morgens beim Aufstehen laut vorzulesen. Damit starten Sie gut in den Tag. Verwenden Sie Ihre positiven Affirmationen, wann immer Sie sie brauchen.

## **2. Wechsel von einer festen zu einer wachstumsorientierten Denkweise**

Menschen, die inneren Frieden erreichen, haben eine wachstumsorientierte Denkweise. Zu viele Menschen haben eine feste Denkweise, die glauben, dass sie Opfer sind und dass, wohin das Leben sie führt, ihre Bestimmung ist. Menschen mit fester Denkweise glauben, dass sie nicht die Macht haben, etwas zu ändern – selbst wenn es in ihrer Kontrolle liegt.

Mit einer wachstumsorientierten Denkweise werden Sie glauben, dass Sie jederzeit Änderungen vornehmen können. Sie geben sich nie mit dem Status Quo zufrieden und möchten sich ständig verbessern. Selbst wenn Sie nur kleine Änderungen vornehmen, wird Sie dies zufrieden stellen.

Der Hauptvorteil einer wachstumsorientierten Denkweise besteht darin, dass Sie dadurch glücklicher werden. Menschen mit einer wachstumsorientierten Denkweise sind immer auf der Suche nach neuen Dingen und lassen sich nicht von ihrer Vergangenheit beherrschen. Wenn Sie in Ihrer Vergangenheit Fehler gemacht haben, dann lernen Sie daraus und machen Sie weiter.

## **3. Wechsel zu flexiblem Denken**

Wenn du dazu neigst, in deinen Wegen festzusitzen und immer das Gleiche zu denken, wirst du keinen inneren Frieden finden. Sie müssen eine flexible Denkweise annehmen. Das bedeutet, dass Sie offen sind, Dinge anders zu interpretieren. Anstatt sofort zu denken, dass etwas aus den gleichen Gründen passiert ist, werden Sie eher bereit sein, andere Optionen zu erkunden.

Sie können nicht kontrollieren, was andere tun. Manchmal tun und sagen sie Dinge, die Sie einfach nicht gutheißen. Denken Sie immer daran, dass andere

Menschen Sie mit ihren Worten nicht verletzen können. Sei stark und glaube immer daran, dass du du bist und niemand sonst kann das ändern.

Das Festhalten an einzelnen Interpretationen von Dingen wird Sie nicht glücklich machen und Sie werden keinen inneren Frieden finden. Sie müssen Ihre einschränkenden Überzeugungen hier in Frage stellen und Ihren Geist erweitern, um zu akzeptieren, dass es andere mögliche Antworten gibt. Mit der Zeit werden Sie feststellen, dass die Erweiterung Ihres Geistes Sie davon abhält, die Dinge persönlich zu nehmen.

#### **4. Konzentriere dich auf das, was du ändern kannst**

Es ist sinnlos, sich über die Wirtschaftslage und ob es morgen regnen wird, aufzuregen. Diese Dinge liegen außerhalb Ihrer Kontrolle und sich darüber Sorgen zu machen, wird Sie daran hindern, inneren Frieden zu erlangen.

Eine Einstellungsänderung, die Sie für inneren Frieden vornehmen müssen, besteht darin, sich nur auf die Dinge zu konzentrieren, die Sie kontrollieren können. Die Art und Weise, wie Sie denken und handeln, liegt vollständig in Ihrer Kontrolle. Wie andere denken und handeln, liegt nicht in Ihrer Kontrolle. Sie werden sich nur ändern, wenn sie wollen.

Wenn Sie sich wegen einer Reihe von Dingen gestresst fühlen, erstellen Sie eine Liste und gehen Sie jedes einzelne durch, um zu sehen, ob Sie das Problem kontrollieren können oder nicht. Arbeiten Sie an den Problemen, die Sie unter Kontrolle haben – das macht Sie viel glücklicher.

#### **5. Verletzlichkeit annehmen**

Wenn Sie sich in einer Situation befinden, in der Sie noch nie zuvor waren, dann nehmen Sie diese an. Es wird Ihnen helfen, Ihre Komfortzone zu erweitern. Wenn Sie etwas erreichen, das Sie noch nie zuvor in Angriff genommen haben, werden Sie stolz und zufrieden sein. Dies sind großartige Komponenten des inneren Friedens.

Wenn Sie Ihre Komfortzone verlassen, gehen Sie ein Risiko ein. Sie wagen sich hier ins Unbekannte. Wenn dich das früher mit Angst erfüllt hat, musst du lernen, dies zu überwinden. Nur wenn Sie Ihre Komfortzone verlassen, werden Sie als Person wachsen und Erfüllung finden.

## 6. Nutze Selbstmitgefühl

Sie haben wahrscheinlich Jahre damit verbracht, sich selbst zu verprügeln, wenn Sie in Ihrem Leben die falschen Entscheidungen getroffen haben. Schon der kleinste Fehler kann zu einer Selbstzerstörung führen. Aber wohin hat dich das gebracht? Es hat dich nicht glücklicher gemacht, oder? Aller Wahrscheinlichkeit nach hat es Sie noch unglücklicher gemacht.

Indem Sie akzeptieren, dass Sie ein Mensch sind und immer Fehler machen werden, zeigen Sie Selbstmitgefühl. Es ist in Ordnung, Fehler zu machen – wir alle tun es. Menschen, die inneren Frieden erlangen, lernen aus ihren Fehlern und nutzen die Informationen, um ihr Leben voranzubringen.

## 7. Dankbarkeit ausdrücken

Dankbarkeit für das, was Sie haben, und die Menschen um Sie herum auszudrücken, ist eine wesentliche Änderung der Denkweise, die Sie vornehmen müssen. Wir werden die Praxis der Dankbarkeit in einem späteren Kapitel besprechen. Akzeptieren Sie vorerst, dass das Ausdrücken von Dankbarkeit Ihnen bei Ihrem Streben nach innerem Frieden helfen wird.

Heutzutage wollen die meisten Menschen immer etwas Neues in ihrem Leben. Sie bemerken, dass ihr Nachbar ein neues Auto hat und sie müssen auch ein neues Auto haben. Auch wenn dies bedeutet, dass sie hoffnungslos verschuldet sind. Wenn Sie dankbar sind für das, was Sie haben, werden Sie sich von der „Wollen“-Kultur entfernen. Menschen, die immer Dinge wollen, sind nie wirklich glücklich.

Im nächsten Kapitel werden wir besprechen, wie man meditiert, um inneren Frieden zu erlangen...



Meditation ist eine großartige Möglichkeit, Stress und Anspannungen abzubauen und ist eine sehr beliebte Methode, um inneren Frieden zu finden. Wenn Sie richtig meditieren, werden Sie sich entspannen und es wird Ihnen leichter fallen, sich selbst zu betrachten. Sie sollten feststellen, dass Meditation Ihnen eine tiefe Ruhe bietet, die Ihnen hilft, dynamischer zu sein, wenn Sie aktiv sind.

Mit Meditation kannst du dich im gegenwärtigen Moment erden. Wenn Sie sich in einem meditativen Zustand befinden, werden Sie feststellen, dass Ihr Geist in keiner Weise erregt ist. Es gibt keine Vorfreude bei der Meditation und Sie werden nicht zögern.

Manche Leute denken, dass Meditation schwierig ist, aber das ist es wirklich nicht. In diesem Kapitel zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, was Sie tun müssen, um in einen meditativen Zustand für inneren Frieden zu gelangen.

## 1. Sitze in der Friedensposition

Sie müssen sich wohl fühlen, wenn Sie meditieren wollen. Am besten setzt man sich auf den Boden und schlägt dann die Beine übereinander. Achten Sie darauf, Ihr rechtes Bein über Ihr linkes Bein zu kreuzen. Lege deine rechte Hand über deine linke und halte deine Handflächen nach oben. Ihre Hände müssen bequem auf Ihrem Schoß liegen. Halten Sie Ihren Rücken gerade und den Kopf hoch.



Wenn es Ihnen schwerfällt, auf dem Boden zu sitzen, können Sie ein Sofa oder einen Stuhl verwenden. Es ist wirklich wichtig, dass Sie sich wohl fühlen. Auf diese Weise können Sie natürlicher atmen und Ihr Blut kann frei zirkulieren.

Der nächste Schritt besteht darin, die Augen sanft zu schließen. Zwingen Sie Ihre Augenlider nicht, sich zu schließen. Ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Jetzt müssen Sie ein paar Mal tief durchatmen. Sie möchten spüren, wie die Luft Ihre Lungen füllt und dann Ihr Bauchzentrum erreicht.

Während Sie sich in der Friedensposition befinden, denken Sie darüber nach, wie sich jede Zelle in Ihrem Körper freudig und glücklich anfühlt. Atmen Sie langsam durch die Nase aus, um Stress, Sorgen, Spannungen und negative Gefühle loszuwerden.

## 2. Passen Sie Ihren Körper und Geist an

Dies ist ein sehr wichtiger Schritt, also seien Sie bitte aufmerksam. Ihr Ziel hier ist es, alles loszulassen. Sie müssen alle Ihre Verpflichtungen wie Ihre Familie, Ihre Arbeit und alles andere in Ihrem Leben loslassen. Bringen Sie Ihren Geist in einen Zustand, in dem er völlig entspannt und freudig ist, frei von jeglichen Bedenken.

Atme nun ganz normal ein und entspanne alle Muskeln deines Körpers. Starten Sie den Entspannungsprozess von oben am Kopf und entspannen Sie dann die folgenden Muskeln:

- Dein Gesicht
- Ihre Augenlider
- Dein Nacken
- Deine Schultern
- Deine Arme
- Ihre Fingerspitzen
- Dein Rücken
- Deine Brust

- Deine Beine
- Deine Zehen

Stellen Sie sicher, dass Sie jeden Teil Ihres Körpers entspannen. Lassen Sie niemals zu, dass ein Teil Ihres Körpers angespannt oder angespannt wird. Tun Sie dies so lange, bis Sie wissen, dass jeder Teil Ihres Körpers völlig entspannt ist. Du solltest jetzt eine Leere und Leichtigkeit spüren. Fahren Sie fort, Ihren Geist zu leeren und ihn fröhlich, klar und hell zu machen.

Es kann hilfreich sein, wenn Sie sich vorstellen, dass Sie in einem großen, offenen Raum allein sind. Dieser Raum ist friedlich und bietet viel Freiheit für Sie. Stellen Sie sich vor, Sie hätten noch nie in Ihrem Leben Probleme gehabt, und vergessen Sie alle, die Sie kennen.

Ein weiterer guter Tipp ist, sich vorzustellen, dass Ihr Körper leer ist. Es ist nichts drin und es ist nur hohl. Dadurch sollten Sie spüren, wie Ihr Körper leichter wird. Dies wird Ihnen helfen, sich mit der Natur zu verbinden.

### 3. Genieße den inneren Frieden

Als nächstes müssen Sie Ihren Geist verwenden, um sich auf die Mitte Ihres Körpers zu konzentrieren. Dies ist im Grunde die Mitte Ihres Bauches. Wenn Sie gerade erst mit der Meditation beginnen, ist dies möglicherweise nicht einfach für Sie. Kümmere dich nicht um die genaue Körpermitte. Konzentrieren Sie sich einfach weiterhin auf Ihren Bauch.

Es hilft, wenn Sie sich hier eine wirklich weiche Berührung vorstellen können. Etwas Leichtes wie eine Feder, die auf der Wasseroberfläche landet.

Hier müssen Sie das Entspannungsgefühl in Ihrem Körper aufrechterhalten. Wenn Sie die Mitte Ihres Körpers gefunden haben, denken Sie an etwas Neutrales, um zu verhindern, dass Ihre Gedanken abschweifen. Denken Sie zum Beispiel an die Sonne oder den Mond – etwas, das Sie beruhigt.

Nun möchten Sie sich das Objekt in der Mitte Ihres Körpers vorstellen. Passen Sie auf, dass Sie nicht zu viel darüber nachdenken, da Sie dadurch angespannt werden können. Dies sollte kaum Mühe erfordern. Vermeiden Sie es zu starren, wenn Sie an Ihr Objekt denken. Wenn das Objekt nicht klar ist, kümmern Sie sich nicht darum. Konzentrieren Sie sich weiterhin auf Ihr ausgewähltes Objekt.

Als nächstes möchten Sie ein Wort oder einen Satz Ihrer Wahl leise in Ihrem Kopf aufsagen. Stellen Sie sich vor, dass dieser Klang von der Mitte Ihres Körpers ausgeht. Denken Sie dabei ständig an das helle Objekt. Dies erfordert ein wenig Übung, aber es ist der perfekte Weg, um Ihre Gedanken zu beruhigen.

#### **4. Bewahren Sie Ihr Bewusstsein für Ihr Körperzentrum**

Sie haben jetzt einen völlig ruhigen Geist und können aufhören, Ihr gewähltes Wort oder Ihren gewählten Satz zu rezitieren, wenn Sie möchten. Schwelgen Sie in dieser Stille des Geistes und denken Sie an nichts anderes oder lassen Sie Ihre Gedanken schweifen. Das einzige Bild in deinem Kopf sollte dein gewähltes Objekt in der Mitte deines Körpers sein. Stellen Sie sicher, dass Sie sanft über das Objekt nachdenken und sich nie verkrampfen.

Manchmal sehen Sie vielleicht etwas anderes in der Mitte Ihres Körpers, und wenn dies passiert, lassen Sie sich nicht beunruhigen. Bleiben Sie einfach neutral. Halte deinen Geist neutral und deinen Körper entspannt und beobachte einfach. In diesem neutralen Zustand wird Ihr Geist ruhig und vollkommen fokussiert sein. Dies ist ein wirklich kritisches Moment, also übersehen Sie ihn nicht. Beobachten Sie einfach und versuchen Sie nicht, etwas zu erzwingen.

Nachdem Sie diesem Prozess eine Weile gefolgt sind, wird sich die Meditation für Sie angenehm und leicht anfühlen. Sie können ohne Anstrengung ruhig bleiben. Versuchen Sie niemals zu analysieren, was passiert. Wenn Sie dies tun, wird Ihr Geist nicht mehr ruhig sein und Sie werden die Erfahrung verlieren. Dies ist der innere Weisheitszustand und er wird deine innere Wahrheit enthüllen.

#### **5. Verbreite deine Friedensenergie**

Es ist eine gute Idee, jeden Tag die Liebe und Güte in dir zu teilen. Tun Sie dies, bevor Sie meditieren und danach. Dies wird für ein besseres Meditationserlebnis sorgen. Für dich. Indem Sie Ihre Liebe und Freundlichkeit nach Ihrer Meditationssitzung teilen, werden Sie die Reinheit Ihres Geistes zum Wohle von sich selbst und anderen verbreiten.

Nach einer Weile werden Sie feststellen, dass das Teilen Ihrer Friedensenergie Ihr Glücksniveau sowohl im Wachzustand als auch im Schlaf erhöht. Dies wird dir helfen, dich in positives Denken umzuwandeln und dich von negativen Emotionen wie Wut zu befreien.

## **6. Bleibe bei deiner Meditation beharrlich**

Haben Sie keine Angst vor Meditation. Es ist der beste Weg, um Ihren Geist zu beruhigen und inneren Frieden zu erlangen. Verwenden Sie die oben genannten Methoden weiter, bis Sie alles beherrschen. In kurzer Zeit werden Sie feststellen, dass Sie mit Leichtigkeit meditieren können.

Es ist eine gute Idee, auf Ihre Meditationssitzungen vorbereitet zu sein. Stellen Sie sicher, dass Ihr Meditationsbereich vorbereitet ist und Sie nicht gestört werden. Wählen Sie im Voraus Ihr Meditationsobjekt wie Sonne, Mond, Kugel, Stern usw. Wählen Sie ein „Mantra“, das Sie in einem meditativen Zustand für sich selbst rezitieren.

Achtsamkeitsmeditation lässt sich leicht erlernen. Es gibt viele Online-Ressourcen, die Ihnen dabei helfen. Suchen Sie auf YouTube nach geführten Achtsamkeitsmeditationsvideos, da es einige wirklich gute gibt. Tue alles, was du tun musst, um Achtsamkeitsmeditation zu meistern.

Im nächsten Kapitel besprechen wir die Dinge, die Sie vermeiden müssen, um inneren Frieden zu erreichen...



In diesem Kapitel geht es um die Dinge, die Sie möglicherweise in Ihrem täglichen Leben tun und die Sie auf der Suche nach innerem Frieden aufhören oder drastisch reduzieren müssen. Es kann für Sie schwierig sein, mit diesen Dingen aufzuhören, wenn Sie sie schon lange tun. Konsequente Anstrengung und Geduld sind hier an der Tagesordnung.

## 1. Raus aus Sozial Media

Die ständige Verbindung mit den sozialen Medien wird Ihre Bemühungen um inneren Frieden definitiv zunichtemachen. Manche Menschen scheinen durch soziale Medien zu leben und zu sterben. Sie verpassen keine einzige Benachrichtigung und tragen ihr Smartphone überall hin mit sich herum.

Können Sie damit etwas anfangen? Wenn du kannst, dann mach dich deswegen nicht fertig. Verpflichten Sie sich einfach, die Zeit, die Sie in sozialen Medien verbringen, schrittweise zu reduzieren. Dies wird nicht einfach, wenn Ihre Freunde und Familie es gewohnt sind, dass Sie umgehend auf Benachrichtigungen reagieren. Sie werden sich fragen, was mit Ihnen passiert ist, wenn Sie nach und nach immer weniger erscheinen.

Wie viele der Benachrichtigungen, die Sie erhalten, sind wirklich wichtig? Ehrlich gesagt wird dieser Wert wahrscheinlich nahe Null liegen. Viele Social-Media-Süchtige machen sich Sorgen, dass sie ihr Leben nicht richtig leben. Sie

sehen Beiträge von ihren Freunden, die darauf hindeuten, dass sie es richtig machen. Es ist leicht, in die Falle zu tappen, sich mit anderen zu vergleichen.

Dabei gilt es zu bedenken, dass die Leute nur die besten Teile ihres Lebens in den sozialen Medien posten. Es ist unwahrscheinlich, dass sie zum Beispiel über Langeweile oder Niedergeschlagenheit posten. Wenn sie dies tun, kann dies Ihren inneren Frieden noch mehr unterbrechen.

Menschen, die dauerhaft mit Social Media verbunden sind, tun dies, weil sie Angst haben, etwas zu verpassen. Diese Art von irrationaler Angst ist etwas, das Sie auf Ihrer Reise zum inneren Frieden vermeiden müssen.

Wir schlagen nicht vor, dass Sie hier nie wieder soziale Medien verwenden. Moderieren Sie einfach Ihren Gebrauch und nehmen Sie ihn nicht ernst.

## **2. Negativität so weit wie möglich vermeiden**

Negativität wird Ihren inneren Frieden stark beeinträchtigen. Wenn Sie viel Negativität ausgesetzt sind, ist es viel einfacher, negative Gedanken in Ihrem Kopf auszulösen. Dies ist etwas, das Sie vermeiden müssen. Ja, Sie können Ihre negativen Gedanken mit positiven neutralisieren, aber es ist am besten, wenn Sie die Negativität von vornherein vermeiden können.

Einige Führer zum inneren Frieden werden Ihnen sagen, dass Sie Negativität vollständig vermeiden sollten. Wir wissen, dass dies für Sie nicht immer praktikabel ist. Wenn Sie jemand sind, der sich viel beschwert, dann unternehmen Sie Schritte, um Ihre Beschwerden zu reduzieren. Sich zu beschweren führt normalerweise zu einer negativen Gedankenspirale.

Es wird immer negative Menschen um dich herum geben. Sie wissen, wer sie sind, also unternehmen Sie Schritte, um sie so gut wie möglich zu vermeiden. Ob Familienmitglieder, Freunde oder Arbeitskollegen, minimieren Sie den Kontakt, den Sie mit diesen Menschen haben. Niemand hat gesagt, dass es einfach sein würde, inneren Frieden zu erreichen.

Reduzieren Sie Ihre Exposition gegenüber Negativität online und im Fernsehen. Die Nachrichten sind immer voller Untergang und Finsternis. Seien Sie wählerisch bei den Dingen, die Sie sehen und lesen. Wenn Sie die

Angewohnheit haben, jeden Tag die frühen Morgennachrichten einzuschalten, dann hören Sie damit auf.

### 3. Hör auf, dich selbst zu bemitleiden

Haben Sie Anfälle von Selbstmitleid? Das machen wir alle von Zeit zu Zeit. Das Problem ist, dass das Mitleid mit sich selbst nicht bei Ihrer Suche nach innerem Frieden helfen wird. Sie müssen Schritte unternehmen, um die Häufigkeit der Selbstmitleidsroutine zu reduzieren.

Selbstmitleid wird oft ausgelöst, wenn sich die Dinge nicht so entwickeln, wie Sie es erwarten. Es ist sehr leicht, in eine Spirale des Selbstmitleids zu geraten und darüber nachzudenken, wie nutzlos man ist. Wenn Ihnen dies passiert, müssen Sie dem entgegenwirken. Wenn du das nächste Mal verspürst, dass eine Sitzung mit Selbstmitleid beginnt, lies positive Affirmationen laut vor, um dich daran zu erinnern, wie wertvoll du bist.

Denken Sie an das letzte Mal, dass Sie sich selbst bemitleidet haben. Was hat es erreicht? Es hätte dich sicher unglücklich gemacht, aber es hat nichts Positives gebracht, oder? Selbstmitleid ist ein wirklich destruktives Verhalten, das Sie so weit wie möglich minimieren und aus Ihrem Leben ausschneiden müssen.

### 4. Hören Sie auf, sich wegen Kleinigkeiten zu stressen

Wir alle müssen uns jeden Tag mit kleinen Dingen in unserem Leben auseinandersetzen. Wenn Ihnen diese Dinge Stress bereiten, müssen Sie jetzt anders vorgehen. Kleinere Dinge können von der Müllentsorgung bis hin zu einer schlechten Reaktion auf etwas reichen, das jemand bei der Arbeit oder auf dem Weg nach Hause gesagt hat.

#### **Wenn dich eine Kleinigkeit stresst, stelle dir diese Fragen:**

- Ist das wirklich wichtig?
- Was ist das Schlimmste, was passieren kann?
- Befindet sich jemand anderes gerade in einer schlimmeren Situation als ich?

Manche Menschen stressen sich wegen der kleinen Dinge im Leben, weil sie sich stauen und man plötzlich das Gefühl hat, einen Berg zu erklimmen. Der



beste Weg, dies zu vermeiden, besteht darin, all diese kleinen Dinge nacheinander zu erledigen.

Ein überfülltes Zimmer kann stressig sein – also räumen Sie auf! Entsorgen Sie Dinge, die Sie nicht mehr brauchen oder verwenden. Verkaufen Sie sie online, wenn dies möglich ist. Streichen Sie diese kleinen Dinge einfach aus Ihrem Leben, damit Sie inneren Frieden erfahren können.

## **5. Hör auf, zu stolz zu sein, um Hilfe zu bitten**

Sie müssen etwas tun und wissen nicht, wie Sie es tun sollen. Anstatt um Hilfe zu bitten, verursachen Sie viel Stress, indem Sie versuchen, es selbst herauszufinden. Wenn Sie es endlich geschafft haben, sind Sie sich nicht sicher, ob Sie das Richtige getan haben. Nichts davon wird Ihnen helfen, inneren Frieden zu erlangen.

Wenn Sie Hilfe brauchen, dann fragen Sie danach. Vielleicht hat Ihr Chef Sie gebeten, bei der Arbeit etwas zu tun, und Sie wissen nicht genau, was er will. Gehen Sie zurück und bitten Sie sie, die Situation zu klären. Es spielt keine Rolle, ob sie dadurch verärgert erscheinen, dass Sie dies tun. Die Angst zu vermeiden, nicht klar zu sein, ist viel schlimmer.

Sagen Sie Ihrem Chef, dass Sie sicherstellen möchten, dass Sie genau das liefern, was er will. Dies wird helfen, die Luft zu reinigen. Sie sollten sich freuen, dass Sie alles klären möchten und ihnen geben, wonach sie gefragt haben.

Stolz kann manchmal ein sehr wenig hilfreiches Gefühl sein. Wenn Sie sich an einem fremden Ort befinden und sich nicht auskennen, fragen Sie nach dem Weg. Wenn Sie den Input von jemandem brauchen, der mehr Wissen hat als Sie, dann sagen Sie ihm, wie sehr Sie seine Weisheit schätzen, und bitten Sie um seine Hilfe.

Im nächsten Kapitel werden wir besprechen, was Sie in Ihr tägliches inneres Friedensritual aufnehmen müssen...



Die Dinge, die Sie jeden Tag tun, sind für Ihr Erreichen des inneren Friedens wesentlich. In diesem Kapitel empfehlen wir Ihnen ein tägliches Ritual, das Sie anwenden sollten, um sicherzustellen, dass Sie alles tun, um inneren Frieden zu erreichen.

### 1. Dankbarkeit ausdrücken

Leider leben wir heute in einer „Wollen“-Gesellschaft. Die Leute jagen immer nach neuen Dingen, die sie im Moment nicht haben. Aus diesem Grund sind viele Menschen verschuldet. Jeden Tag werden wir mit Nachrichten konfrontiert, warum Sie ein besseres Auto, Telefon, Computer, Fernseher und vieles mehr brauchen.

Menschen neigen nicht dazu, dankbar zu sein für das, was sie bereits haben. Dazu gehören Besitztümer und die Menschen, die sie in ihrem Leben haben. Wenn Sie immer etwas anderes wollen, werden Sie nie wirklich inneren Frieden finden. Sie werden Ihren Geist ständig mit Ihrem Wunsch überladen, diesen neuen Gegenstand zu gewinnen.

Dankbarkeit ist extrem kraftvoll und jeden Tag auszudrücken wird dich glücklicher und zufriedener fühlen lassen. Wir empfehlen Ihnen, ein Tagebuch zu führen, wenn Sie gerade keins haben, und schreiben Sie drei Dinge in Ihrem Leben auf, für die Sie dankbar sind.

Schauen Sie hier nicht nur auf Ihre Besitztümer. Seien Sie dankbar für die Tatsache, dass Ihre Gesundheit gut ist und Sie einige Menschen in Ihrem Leben

haben, die Sie lieben. Viele Menschen haben einen Job, den sie nicht mögen. Anstatt deinen Job zu hassen, sei dankbar, dass dies deine Rechnungen bezahlt und Essen auf deinen Tisch bringt.

Wenn Sie versuchen, Dinge zu finden, für die Sie dankbar sein können, dann schauen Sie sich einfach um. OK, Ihr Auto ist vielleicht nicht das neueste Modell oder sehr schick, aber seien Sie dankbar, dass es Sie weiterbringt. Sie haben vielleicht nicht den Nest-Computer oder das Nest-Telefon, aber Sie können dankbar sein, dass Sie diese Dinge in Ihrem Leben haben.

Denke an deine Familie und Freunde und bedanke dich dafür, dass sie für dich da sind. Die Tatsache, dass Sie jeden Morgen aufwachen, ist etwas, wofür Sie ewig dankbar sein sollten. Es gibt immer Dinge, für die du dankbar sein kannst, also mache es dir zur Gewohnheit, sie jeden Tag zu identifizieren und deine Dankbarkeit auszudrücken.

## **2. Finden Sie Zeit für sich selbst**

Es ist sehr leicht, sich in der Eintönigkeit des Lebens zu verfangen und keine Zeit für sich selbst zu finden. Jeden Tag ein bisschen Zeit für sich selbst zu finden, wird Ihnen helfen, über Ihr Leben nachzudenken und zu reflektieren. Lassen Sie sich davon durch nichts im Wege stehen – auch nicht von Ihrer Familie.

Jeden Tag einen Spaziergang zu machen ist eine großartige Möglichkeit, sich etwas „Ich-Zeit“ zu verschaffen. Sie werden nicht nur von der Übung profitieren, sondern auch dazu beitragen, Ihren Kopf frei zu bekommen. Zeit für sich selbst zu finden kann helfen, die Kreativität zu entfachen und die Stille wird Sie verjüngen.

## **3. Meditieren**

Sie haben in diesem Leitfaden gelernt, wie man meditiert, und wir empfehlen Ihnen, jeden Tag ein paar Minuten mit Achtsamkeitsmeditation zu verbringen. Es gibt nichts Besseres, um inneren Frieden zu erlangen. Sagen Sie Ihrer Familie, dass Sie dafür jeden Tag ein paar Minuten brauchen und bitten Sie sie, Sie nicht zu stören. Besser noch, ermutigen Sie sie, mit Ihnen zu meditieren.

#### **4. Zeigen Sie Freundlichkeit auf einer zufälligen Basis**

Wenn wir alle jeden Tag willkürliche Freundlichkeiten tun würden, dann wäre die Welt ein viel besserer Ort. Vergiss es, eine Gegenleistung zu erhalten, wenn du deine Freundlichkeiten für Menschen ausführst. Jedes Mal, wenn Sie freundlich zu anderen sind, werden Sie ein großes Gefühl der Zufriedenheit empfinden.

Liebe und Freundlichkeit zu zeigen ist ein großartiges Nebenprodukt des inneren Friedens. Selbstlose Taten sind heutzutage selten, also trage deinen Teil dazu bei, so oft wie möglich zu geben, ohne etwas zurück zu erwarten. Jemandem zuzuhören kann ein Akt der Freundlichkeit sein. Denken Sie an die Menschen, die wirklich von Ihrem selbstlosen Dienst profitieren könnten, und beginnen Sie, nett zu ihnen zu sein.

#### **5. Lerne jeden Tag etwas Neues**

Das Lernen hört nicht auf, wenn Sie die Schule oder das College beenden. Verpflichten Sie sich, ein Lebenslerner zu sein und entschließen Sie sich, jeden Tag etwas Neues zu lernen. Heutzutage gibt es viele verschiedene Möglichkeiten, Neues zu lernen. Verlassen Sie Ihre Komfortzone, indem Sie beispielsweise eine neue Fähigkeit erlernen.

#### **6. Führen Sie Atemübungen durch**

Bewegung ist viral für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Nehmen Sie jeden Tag an sanften Übungen teil und beginnen Sie mit Atemübungen. Lernen Sie, richtig zu atmen, damit Sie den Stress des Tages schnell abbauen können.

Es gibt viele Online-Ressourcen, die Ihnen zeigen, wie Sie richtig atmen. Die meisten Leute wissen nicht, wie das geht. Sehen Sie sich Videos an und meistern Sie einfache Atemübungen, die Sie jeden Tag einige Minuten lang durchführen können.

#### **7. Identifizieren und erledigen Sie Ihre täglichen Aufgaben**

Menschen, die inneren Frieden suchen, setzen sich herausfordernde Ziele. Um diese Ziele zu erreichen, müssen Sie sie in tägliche Aufgaben aufteilen. Wir

empfehlen Ihnen, für jeden Tag eine neue Aufgabenliste zu erstellen und diese in Ihr Tagebuch zu schreiben.

Sie können Ihrer täglichen Aufgabenliste alles hinzufügen. Wenn Sie etwas belastet, wie z. B. die Zahlung einer Rechnung, fügen Sie es Ihrer Aufgabenliste hinzu und erledigen Sie es. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Aufgaben priorisieren und zuerst diejenigen angehen, die Ihnen Stress verursachen.

## **8. Grenzen schaffen**

Wenn Ihr Leben so beschäftigt ist, dass Sie glauben, keine Zeit zum Nachdenken zu haben, ist es an der Zeit, Grenzen zu setzen. Was wir hier meinen, ist, dass Sie die Dinge identifizieren, die nicht so wichtig sind, für die Sie Ihre kostbare Zeit aufwenden, und die Zeit, die Sie verbringen, einschränken.

Ein gutes Beispiel dafür sind soziale Medien. Wie viel Zeit verbringst du täglich auf Facebook oder deinen anderen Sozial-Media-Profilen? Es ist wahrscheinlich viel länger als Sie denken. Verkürzen Sie diese Zeit, indem Sie Limits anwenden. Dasselbe können Sie auch tun, wenn Sie Ihren E-Mail-Posteingang überprüfen. Suchen Sie nach Zeiträubern, damit Sie wertvolle Zeit gewinnen können.

Im letzten Kapitel werden wir die besten Praktiken besprechen, die Sie befolgen müssen, um inneren Frieden zu erreichen...



Hier sind die besten Praktiken, die wir Ihnen dringend empfehlen, um inneren Frieden zu erlangen und dauerhaftes Glück und Zufriedenheit zu finden. Indem Sie diese Best Practices befolgen, geben Sie sich die maximale Chance, den inneren Frieden zu finden, der Ihren Geist beruhigt und zu einer besseren Zukunft führt.

## 1. Verstehe, was Innerer Frieden wirklich ist

Viele Menschen sind verwirrt darüber, was innerer Frieden wirklich ist. Es ist wichtig, dass Sie dies wirklich verstehen und warum es für Ihr Leben so wichtig ist. Wählen Sie die beste Definition von innerem Frieden, die zu Ihnen passt, damit Sie sich bewusst sind, warum Sie danach streben müssen.

Bei innerem Frieden geht es darum, Ihren Geist zu beruhigen und den Stress und die Angst zu vermeiden, die durch das Verweilen bei vergangenen Ereignissen und die Sorge um die Zukunft entstehen. Stellen Sie sich Ihren Geist als einen überladenen Raum vor und verwenden Sie inneren Frieden, um ihn zu reinigen. Wenn Sie Ihren Geist vollständig entleeren können, haben Sie inneren Frieden erreicht.

## 2. Glauben Sie nicht an die verbreiteten Missverständnisse

Es gibt weit verbreitete Missverständnisse über inneren Frieden. Einer der häufigsten ist, dass Geld der Weg zum Glück ist und Sie keinen inneren Frieden brauchen. Geld bringt nur vorübergehendes Glück. Sich vor negativen

Emotionen zu verstecken ist nicht dasselbe wie innerer Frieden. Auch ein Leben, das keine Fehler akzeptiert.

Manche Leute werden Ihnen sagen, dass das Setzen und Erreichen von Zielen besser ist als innerer Frieden. Wir würden immer empfehlen, dass Sie sich Ziele setzen, aber das ist nicht alles. Ein weiteres häufiges Missverständnis ist, dass innerer Frieden alle Ihre Probleme lösen wird. Es wird nicht, und Sie müssen Ihre Probleme angehen, um Stress und Angst zu vermeiden.

### **3. Vermeiden Sie häufige Fehler im Inneren Frieden**

Wenn Sie immer dem Glück nachjagen, müssen Sie damit aufhören. Es ist ein großer Fehler, sich weiterhin mit Negativität zu beschäftigen. Die ganze Zeit in deiner Komfortzone zu bleiben, wird nie zu innerem Frieden führen. Keiner wird sich immer darauf verlassen, dass andere dich glücklich machen.

Hören Sie auf, das Opfer zu spielen, wenn Sie dies tun. Wenn Sie Groll haben, an dem Sie festhalten, müssen Sie diese loslassen. Sich selbst die Schuld zu geben ist nie eine gute Idee und verhindert inneren Frieden. Perfektionismus muss ebenso gehen wie der Glaube, dass man alles selbst machen kann. Materielle Dinge zu jagen wird dein Streben nach innerem Frieden behindern.

### **4. Entwickle eine innere Friedensmentalität**

Sie brauchen das richtige Mindset, um inneren Frieden zu erreichen. Ein positiver Ausblick ist ebenso wichtig wie der Übergang von einer festen Denkweise zu einer wachstumsorientierten Denkweise. Flexibles Denken ist sehr wichtig und Sie müssen offen für neue Ideen und Vorgehensweisen sein.

Konzentrieren Sie sich nur auf die Dinge, über die Sie die Kontrolle haben. Sich um äußere Faktoren zu sorgen wird Ihnen nie helfen, inneren Frieden zu erlangen. Nehmen Sie Veränderungen an und begrüßen Sie es, Ihre Komfortzone zu verlassen. Seien Sie mitfühlend und drücken Sie immer Dankbarkeit aus.

### **5. Achtsamkeitsmeditation lernen und praktizieren**

Achtsamkeitsmeditation ist nichts Schwieriges und es ist eine großartige Möglichkeit, inneren Frieden zu erlangen. Lernen Sie, in der Ruheposition zu sitzen und Ihren Körper und Geist auf Entspannung einzustellen. Suche inneren



Frieden, indem du dich auf deine Körpermitte konzentrierst. Verbreite deine Friedensenergie und bleibe bei deiner Achtsamkeitsmeditation beharrlich.

## **6. Vermeiden Sie bestimmte Dinge, um inneren Frieden zu erreichen**

Sie werden keinen inneren Frieden finden, wenn Sie bestimmte Dinge nicht vermeiden. Minimieren Sie die Zeit, die Sie in sozialen Medien verbringen. Vermeiden Sie negative Menschen und Dinge. Stoppen Sie das Selbstmitleid und lassen Sie sich nicht von Kleinigkeiten stressen. Seien Sie nie zu stolz, um Hilfe zu bitten, wenn Sie sie brauchen. Dadurch werden viele Stresssituationen vermieden.

## **7. Implementiere ein tägliches Ritual des Inneren Friedens**

Um inneren Frieden zu erreichen, müssen Sie jeden Tag die richtigen Dinge tun. Drücken Sie jeden Tag Ihre Dankbarkeit aus und finden Sie Zeit für sich, in der Sie Ihren Kopf frei bekommen können. Praktiziere jeden Tag Achtsamkeitsmeditation und lerne, wie man richtig atmet.

Führen Sie zufällige Freundlichkeiten durch und verpflichten Sie sich, jeden Tag mindestens eine neue Sache zu lernen. Schaffen Sie Grenzen für Ihr Leben, damit Sie Überforderung und Stress vermeiden. Identifizieren Sie die Aufgaben, die Sie jeden Tag erledigen müssen, und arbeiten Sie sie nacheinander ab.



Jetzt, da Sie wissen, was Sie brauchen, um inneren Frieden zu erreichen, ist es an der Zeit, Maßnahmen zu ergreifen. Lesen Sie dieses Handbuch nicht einfach und lassen Sie es dann auf Ihrer Festplatte digital verstauben. Dies ist Ihr Leben, also folgen Sie den Schritten und wenden Sie das Gelernte an.

Die meisten Menschen erreichen nie inneren Frieden und einen ruhigen Geist, weil sie nicht wissen, wie sie dies richtig machen sollen. Sie versuchen, alles herauszufinden und geben dann sehr schnell auf. Sie wissen, wie Sie jetzt inneren Frieden erreichen und welche Schritte Sie unternehmen müssen.

Wir hoffen, dass Ihnen die Lektüre von „Inner Peace Mastery“ gefallen hat und dass Sie diesen Leitfaden informativ und inspirierend fanden. Beginnen Sie jetzt damit, Achtsamkeitsmeditation zu lernen und diese zu praktizieren. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Erreichen des inneren Friedens in Ihrem Leben.