Einführung

Danke, dass Sie sich für diesen Weg der Selbstheilung entschieden haben. Ich schätze jede Person, die diese Arbeit findet und die Anwendung der darin enthaltenen Praktiken in Betracht zieht. Das Ziel der Ganzheitlichen Selbsteinschätzung ist es, als Leitfaden zu dienen, der es dem Einzelnen ermöglicht, sein eigenes Leben zu untersuchen und Widersprüche zwischen seinen Gedanken, Worten und Taten zu erkennen. Der Begriff ganzheitlich ist mit der als Holismus bekannten Theorie verwandt. Holismus ist eine Philosophie, die sich mit Ganzheitlichkeit oder mit vollständigen Systemen befasst. Wenn Sie ganze Systeme und nicht die einzelnen Teile eines bestimmten Problems untersuchen, werden Sie wahrscheinlich mit einer völlig anderen Perspektive und damit einer anderen Lösung herauskommen, als Sie sie wahrscheinlich beim Studium der einzelnen Komponenten finden würden. Wir werden dieses Konzept später in diesem Buch untersuchen. Sagen wir vorerst einmal, dass es bei dieser speziellen Selbsteinschätzung nicht einfach darum geht, Ihre Ernährung auf Bio umzustellen oder Yoga oder Meditation zu Ihrer Routine hinzuzufügen. Obwohl ich diese Dinge unbedingt empfehle, glaube ich auch, dass die Antwort in einem ganzheitlichen Ansatz liegt, bei dem man sein ganzes Leben betrachtet und versucht zu verstehen, wie man mit der Welt umgeht. Wie ist die Beziehung zwischen Ihren Handlungen und Ihrer Familie, der politischen Klasse, der Umwelt und der Kultur, in der Sie leben? Stehen diese Beziehungen und Handlungen im Einklang mit Ihren Prinzipien und Zielen? Das ist es, was wir herausfinden wollen. Meiner Erfahrung nach habe ich festgestellt, dass viele wohlmeinende Menschen immer wieder damit kämpfen, ihre Ziele zu erreichen oder dem gerecht zu werden, was sie als ihr höchstes Potenzial ansehen. Ich glaube, das liegt daran, dass die menschliche Spezies einer tiefen emotionalen Heilung bedarf. Die Geschichte der Menschheit ist voll von Gewalt, Krieg, Versklavung, zügelloser Umweltzerstörung und in jüngster Zeit auch von der wieder aufkeimenden Bedrohung durch einen Atomkrieg. Ganz zu schweigen davon, dass es Individuen gibt, die versuchen, die Instrumente der Regierungs- und Unternehmensmacht zu nutzen, um sich zu bereichern. Dies hat zur Entstehung einer Spezies geführt, deren Mitglieder in verschiedenen Zuständen der Genesung vom Trauma der menschlichen Existenz existieren. Es ist eine oft überwältigende Realität, aber es nützt uns nichts, sie zu leugnen oder zu ignorieren. Wir können daran arbeiten, diese Realität zu ändern, indem wir uns selbst ändern. Viele Menschen beschäftigen sich auch mit persönlichen Traumata aufgrund von Umweltfaktoren, die sie in ihrer Kindheit erlebt haben. In diesem Zustand des Traumas ist es nicht überraschend, dass wir leicht von äußeren Kräften manipuliert und kontrolliert werden, und es ist wichtig, dass wir daran arbeiten, unsere Herzen und unseren Verstand zurückzugewinnen. Dieses Trauma führt manche auf den Pfad der Selbstmedikation durch Drogen, Selbstverletzung und andere destruktive Verhaltensweisen. Ich persönlich kenne die Folgen, wenn man sich ungesunden Gewohnheiten hingibt, sehr gut. Im November 2005 wurde ich wegen Besitzes einer kontrollierten Substanz verhaftet, nachdem ich mit Crystal Meth Amphetamin erwischt worden war. Ich stand eine Woche vor meinem 21. Geburtstag und war einen Monat lang vom Meth Amphetamin nüchtern gewesen, nachdem ich die vorangegangenen zehn Monate damit verbracht hatte, den Tiefpunkt zu erreichen. Um es kurz zu machen: Ich hatte etwa drei Jahre lang verschiedene Drogen ab und zu genommen, um meiner Depression und meinen Problemen mit dem Selbstwertgefühl zu entkommen. Die meiste Zeit meiner Jugend verbrachte ich damit, meinen Körper zu missbrauchen mit Drogen und Selbstbeschädigung durch Schneiden, sowie die

Zerstörung von Beziehungen zu Menschen, die ich liebte. Es dauerte 18 Monate, bis ich für 18 Monate eingesperrt wurde, um herauszufinden, dass ich ein anderes Leben führen wollte. Im Gefängnis entdeckte ich die Meditation und begann, die Kraft der Selbstreflexion und Heilung zu verstehen. Sechs Monate lang führte ich täglich Tagebuch und stellte fest, dass ich begann, die Wurzel meines Schmerzes und die Entscheidungen zu verstehen, die ich traf, als ich mich auf meiner emotionalen Achterbahn verlor. Das Buch, das Sie gerade lesen, ist eine Darstellung der Schritte, die ich selbst in dieser Zeit durchgemacht habe. Es ist eine Darstellung des Prozesses, den ich weiterhin erforsche, während ich daran arbeite, die beste Version von mir selbst zu werden, die ich sein kann. Einer der Hauptgründe, warum wir mit unserem Selbstwertgefühl zu kämpfen haben, ist, dass wir uns oft Ziele setzen, die attraktiv genug erscheinen, aber bei genauerem Hinsehen zu der Erkenntnis gelangen, dass sie nicht wirklich unsere tiefsten Wünsche repräsentieren. Wir werden von unseren Eltern, Freunden, den Medien und einer Unzahl anderer externer Kräfte beeinflusst. Es kann schwierig sein, zu erkennen, ob Ihre Lebensentscheidungen und persönlichen Gewohnheiten das Ergebnis Ihrer eigenen Wahl oder einer dieser äußeren Quellen sind. Wie dem auch sei, dieses Problem verdeutlicht die Notwendigkeit, eine offene und positive Beziehung und Konversation mit uns selbst aufrechtzuerhalten. Wenn wir diesen Dialog entwickeln, können wir unsere eigenen Zweifel, Ängste und Unsicherheiten erkennen und daran arbeiten, sie zu verstehen und zu überwinden. Durch diesen Prozess können wir meiner Meinung nach jeder von uns darauf hinarbeiten, das zu verwirklichen, was wir als die höchste Version von uns selbst betrachten. Dieses Buch soll Ihnen beim Prozess der Selbstverwirklichung helfen, ein Begriff, der im Bereich der Psychologie verschiedene Bedeutungen hat. Abraham Maslows Hierarchie der Bedürfnis-Theorie besagt, dass, sobald die Grundbedürfnisse eines Individuums erfüllt sind, die Person ihr volles Potenzial durch Selbstverwirklichung erreichen kann. Ich definiere Selbstverwirklichung als den Prozess der Angleichung des äußeren Bildes – das Bild, das wir anderen vermitteln (insbesondere über soziale Medien) – und des inneren Bildes von uns selbst, das wir in unserem eigenen Geist sehen. Ich weiß nicht, ob Menschen jemals tatsächlich in der Lage sind, Selbstverwirklichung zu erreichen und als „perfekt ausgerichtete“ Individuen zu existieren, aber andererseits basiert die gesamte Prämisse auf subjektiven Normen. Jeder von uns hat eine andere Vorstellung davon, wie ein ideales Leben aussieht. Jeder von uns hat eine andere Version von „Vollkommenheit“ oder Glück. Wir können davon profitieren, wenn wir darauf hinarbeiten, eine möglichst tiefe Verbindung zu unseren eigenen Herzen und Köpfen zu entwickeln. Dort wird unsere Reise beginnen. Jedes Kapitel ist darauf ausgerichtet, eine Frage zu beantworten. Die Antwort auf diese Fragen wird sich durch Ihre Teilnahme an den Lesungen und Übungen ergeben. Während Sie die Fragen beantworten, werden Sie hoffentlich anfangen, mehr darüber zu verstehen, wie Sie sich selbst sehen und warum Sie die Entscheidungen treffen, die Sie treffen. Sie werden auch Möglichkeiten entdecken, bessere Entscheidungen zu treffen, die Ihren Werten und Zielen besser entsprechen. Das erste Kapitel beginnt mit einer einfachen Frage, die oft schwer zu beantworten ist: Wer bin ich? Nachdem Sie mehr über Ihre persönliche Sicht auf sich selbst erfahren haben, werden Sie fragen, was es bedeutet, Prinzipien zu haben, und welche Prinzipien Sie individuell und als Menschen derzeit leiten. Als nächstes werden Sie Ihre Ziele und Gewohnheiten betrachten und fragen, was es bedeutet, ganzheitlich zu leben. Sie werden dann Gelegenheit haben, all Ihre gegenwärtigen Beziehungen zu untersuchen, um festzustellen, ob sie mit Ihren zuvor erklärten Prinzipien und Zielen übereinstimmen. Von dort aus werden Sie auf die Ursachen Ihrer Inkonsistenzen schauen und fragen, was Sie davon abhält, Ihre einzigartigen Ziele zu erreichen. Schließlich bietet der Leitfaden verschiedene Übungen, die Ihnen helfen sollen, vorteilhafte Veränderungen umzusetzen, die Ihnen helfen, Ihre Vision von Ihrem besten Selbst zu leben. Sie werden auch Gelegenheit haben, einen Aktionsplan zu entwickeln, um voranzukommen und Ihre Fortschritte zu verfolgen.

Dieser Prozess fordert Sie auf, Ihr Herz und Ihren Verstand zu öffnen, jegliche Selbstzweifel oder Ängste beiseite zu legen – oder sich zumindest mitfühlend dessen bewusst zu sein – und in Erwägung zu ziehen, sich an der Beurteilung zu beteiligen, um Ihrer inneren Vision von sich selbst einen Schritt näher zu kommen und sie mit dem Selbst in Einklang zu bringen, das Sie der Welt präsentieren. Dieser Leitfaden funktioniert nur, wenn der Leser ein aktiver Teilnehmer ist. Sie werden nur das zurückerhalten, was Sie hineingelegt haben. Wenn Sie sich also entscheiden, einige Ihrer tiefen Wahrheiten zurückzuhalten und nicht ganz ehrlich zu sich selbst zu sein, erwarten Sie nicht, dass Sie in diesen Bereichen Heilung erfahren. Erwarten Sie auch nicht, dass die ungesunden Verhaltensweisen, die wahrscheinlich auf diese unerforschten emotionalen Sphären zurückgeführt werden können, auf magische Weise verschwinden. Es hat mich drei Reisen in staatliche Gefängnisse gekostet, bis ich endlich die notwendigen Veränderungen in meinem Leben für meine nächste Wachstumsphase vorgenommen habe. Ich verstand die Veränderungen vor diesem Zeitpunkt, und ich konnte die Lösungen ohne Zögern rezitieren, aber es dauerte etwas länger, bis ich bereit war, völlig ehrlich zu mir selbst zu sein und mit dem Heilungsprozess zu beginnen. Wenn Sie die Fragen beantworten, nehmen Sie sich Zeit. Nehmen Sie jedes Wort auf, denken Sie über die Bedeutung nach und verbringen Sie ein paar Minuten damit, über die Antwort zu meditieren. Je spezifischer und detaillierter Ihre Antworten sind, desto tiefer wird Ihr Verständnis sein. Denken Sie daran: Dieses Buch ist für Sie bestimmt. Es ist Ihre Entscheidung, ob Sie Ihre Erkenntnisse mit jemandem teilen, aber ich glaube, es ist vorteilhafter, wenn Sie ehrlich und verletzlich sind, wenn Sie die Schritte durcharbeiten. Dieser Leitfaden ist da, wann immer Sie ihn brauchen und so oft Sie ihn brauchen. Wenn Sie beim ersten Durcharbeiten nicht bereit sind, völlig verletzlich zu sein, geben Sie sich etwas Zeit zum Nachdenken und kommen Sie wieder, wenn Sie sich offener fühlen. Vielen Dank, dass Sie sich auf diese Reise in Richtung Heilung, Ermächtigung und Selbstverwirklichung begeben haben. Gemeinsam tragen wir zur emotionalen, psychologischen und spirituellen Entwicklung unserer Spezies bei.

Revision #1
Created 19 October 2025 05:21:11 by investigatione
Updated 19 October 2025 05:21:25 by investigatione