

Stress tötet – nehmt's gemütlich

(Teil 2)

Kümmern Sie sich um Ihre Finanzen: Geldsorgen – insbesondere Schulden – können grossen Stress verursachen. Dieses Jahr gibt es unzählige Menschen, die an Geldknappheit leiden und eine Tonnenlast aus Schulden auf ihren Schultern tragen. Dies kann enorme Spannungen verursachen, und viele Beziehungen gehen deswegen in die Brüche.

Wenn Sie Schulden haben, befinden Sie sich in guter Gesellschaft. Tausende Menschen sind in der gleichen Lage. In Grossbritannien, wo ich wohne, wird alle vier Minuten eine Person bankrott oder insolvent erklärt.

Sie müssen sich auf die Lösung konzentrieren, nicht auf das Problem. Das Gesetz der Anziehung besagt, dass das, woran Sie denken, eintrifft. Wenn Sie sich also die ganze Zeit Sorgen um Ihre finanzielle Lage machen und Sie sich diese lebhaft vorstellen, werden Sie das Problem nur verstärken. Stellen Sie sich das vor, was Sie wollen – nicht das, was Sie nicht wollen.

Tun Sie Ihr Bestes, um diese Geldprobleme zu lösen – sprechen Sie mit Experten, wenden Sie sich an die Sozialdienste, finden Sie eine Methode, das Problem so zu handhaben, dass Sie es aus Ihrem Bewusstsein verdrängen und

Sie sich auf das konzentrieren können, was Sie in Ihrem Leben wirklich tun wollen. Verlieren Sie weder Zeit noch Energie für das ewige Herumwälzen der Geldprobleme.

Wenn Sie arbeitslos sind – bemühen Sie sich um Arbeit: Wenn Ihre Geldprobleme auf Ihre Arbeitslosigkeit zurück zu führen sind – werden Sie wieder beschäftigt.

Wenn Ihnen dies schwerfällt treten Sie einen Schritt zurück und versuchen Sie zu verstehen, warum Sie derart kämpfen müssen, um einen Job zu erhalten. Versuchen Sie eine Arbeit zu fin-

den, der Sie nicht gewachsen sind, die Ihr Erfahrungsniveau übersteigt? Verlangen Sie ein zu hohes Anfangsgehalt? Müssen Sie Ihr Erscheinungsbild oder Ihren Auftritt ändern? Sprechen Sie mit einer Person, die Ihnen die Wahrheit sagt.

Es gäbe sehr viel zu sagen über Arbeitssuche, Interviewtechniken, Selbstvertrauen usw. Ich werde dieses Thema sicher wieder behandeln.

Beschäftigen Sie sich mit dem, was Sie glücklich macht: Nehmen Sie sich Zeit um etwas zu unternehmen, das Sie befriedigt. Verbringen Sie Zeit mit Ihren Kindern, Ihren Enkeln oder mit der Ausübung Ihres Lieblingshobbys. Egal was Sie tun – Hauptsache, Sie fühlen sich gut dabei.

Meditation: Die Kraft der Meditation ist seit Jahrhunderten bekannt. Atmen Sie tief ein und denken Sie an nichts; nehmen Sie sich Zeit, um sich von allem zu lösen.

Natürlich ist es auch wichtig, ein gesundes Leben zu führen – ich werde Ihnen gelegentlich verraten, was ich persönlich alles unternehme, um gesund und in Form zu bleiben.

Und schliesslich möchte ich Ihnen empfehlen, sich regelmässig ärztlich kontrollieren zu lassen, um schlimme Krankheiten noch vor ihrem Ausbruch zu entdecken und zu behandeln.

Uri Gellers Bücher sind erhältlich bei

Redaktion *Wendzeit*,
Parkstr. 14, CH-3800 Matten,
E-Mail: verlag@fatema.com

Uri Geller im Web:
<http://site.urigeller.com/>
<http://www.uri-geller.com>

Uris deutsche Kolumne:
<http://fatema.com/uri.geller>