



## Die 10 Energieräuber von Dalai Lama

Wir alle verfügen über ausreichend Energie, doch wir müssen lernen, diese auf positive Weise zu nutzen und nicht zu verschwenden. Diese Energie ermöglicht es uns, motiviert zu arbeiten, positiv alltägliche Situationen zu bewältigen und alle Gelegenheiten, die sich bieten, bestmöglich zu nutzen. Nur wir selbst können diese Energie beherrschen und über sie verfügen. Doch verschiedene äußere und innere Einflüsse können den Energiespiegel verändern und bewirken, dass unsere Motivation, unser Gemütszustand und unsere Produktivität abnehmen.

Energie ist ausschlaggebend, um erfolgreich zu sein und täglich alle Hürden, die sich auf dem Weg präsentieren, zu bewältigen. Wir alle können unsere Energie jeden Tag erneuern und nutzen, um unsere guten Eigenschaften an den Tag zu bringen, unsere Talente und alles, was uns ermöglicht als Personen hervorstechen. Jeder verfügt über Energie für die persönliche und berufliche Entwicklung. Der große spirituelle Führer Dalai Lama hat 10 „Energiediebe“ definiert, die jeder kennen sollte, um die eigene Energie besser zu beherrschen und zu nutzen, ohne dass es dabei zu Störungen kommt, die dies verhindern könnten.

### **Entferne dich von negativen Menschen**

„Vermeide Personen, die nur Beschwerden, Probleme, desaströse Geschichten, Angst und Vorurteile mit dir teilen möchten. Wenn jemand einen Eimer sucht, um seinen Müll zu beseitigen, sieh dich vor, dass dies nicht dein Geist ist.“

Wir alle sind fähig zu urteilen, welche Personen in unserem Leben positive Dinge beisteuern und welche nur verhindern möchten, dass wir uns entfalten können.

### **Begleiche deine Rechnungen pünktlich**

Es gibt nichts Besseres als die Ruhe zu wissen, dass wir niemandem etwas schulden und auch uns niemand etwas schuldet.

„Begleiche deine Rechnungen pünktlich. Verlange gleichzeitig dein Geld von denen, die dir etwas schulden, zurück oder lasse jene gehen, von denen du weißt, dass dies unmöglich ist.“

Ein verantwortungsvoller Umgang mit Schulden schenkt uns ein ruhiges Gewissen vor anderen und auch vor uns selbst. Es ist besser, alles zu tun, um uns von Schulden zu befreien und uns nicht – aus Scham nicht bezahlt zu haben – verstecken zu müssen.

### **Erfülle deine Versprechungen**

„Wenn du diese nicht erfüllt hast, frage dich warum du dich weigerst. Du hast immer das Recht, deine Meinung zu ändern, um Entschuldigung zu bitten, neu zu verhandeln oder eine Entschädigung oder Alternative anzubieten, dies sollte jedoch nicht zur Gewohnheit werden. Die einfachste Möglichkeit, unhaltbare Versprechen zu vermeiden, ist von Anfang an NEIN zu sagen, wenn dir etwas nicht gefällt.“

Auch wenn es sich um noch so kleine Versprechungen handelt, können diese für die andere Person einen großen Wert haben. Versprechungen erfüllen macht uns zu besseren Personen, sowohl auf persönlicher als auch auf beruflicher Ebene.

### **Übertrage Aufgaben, die du nicht machen möchtest**

„Verhindere so weit wie möglich und übertrage jene Arbeiten auf andere, die du lieber nicht machst und verwende deine Zeit, für Dinge, die dir Freude bereiten:“

Es geht nicht darum, Verantwortungen auszuweichen, doch man sollte sich bewusst sein, dass es manchmal besser ist, die Arbeit jemand anderem zu überlassen, der diese besser kann oder wenn du dich nicht in der Lage fühlst, diese auszuführen. Dies erinnert uns auch an jene Dinge, die wirklich große Bedeutung in unserem Leben haben.

### **Ruhe dich aus und handle**

„Erlaube dir, dich zu erholen, wenn du es nötig hast und erlaube dir, zu handeln wenn du die Möglichkeit hast.“

Sowohl die Natur als auch unser Leben zeichnen sich jeden Tag durch einen unterschiedlichen Rhythmus aus, jeder von uns muss selbst wissen, wie er damit umzugehen hat. Oft ist es ein Fehler, nicht innezuhalten, wenn dies notwendig ist oder nicht zu handeln, wenn sich die Gelegenheit bietet. Danach kann man dies bereuen.

### **Aufräumen und organisieren**

„Räume auf, werfe weg und organisiere dich. Nichts erfordert so viel Energie wie ein unordentlicher Raum voller Dinge aus der Vergangenheit, die du nicht mehr benötigst.“

Sowohl Greifbares als auch Spirituelles: Es ist sehr wichtig, jene Dinge zu beseitigen und zurückzulassen, die der Vergangenheit angehören und nur jene mitzunehmen, die uns erlauben uns zu organisieren, um gut in der Gegenwart zu leben und unsere zukünftigen Träume zu erfüllen.

## **Pflege deine Gesundheit**

„Deine Gesundheit steht an erster Stelle, wenn dein Körper nicht funktioniert, kannst du nicht viel machen. Nimm dir die benötigten Ruhepausen.“

Die beste Arbeit, viel Geld und Besitz nützen nichts, wenn die Gesundheit zu wünschen übrig lässt und wir unseren Körper nicht pflegen. Um mit Energie das Leben zu genießen, ist es notwendig, unserem Körper Zeit zu widmen, diesen zu reinigen, zu pflegen, zu meditieren. Auch eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, Arztbesuche und alles, was notwendig ist, um gesund zu bleiben, sollte nicht vergessen werden.

## **Schwierige Situationen bewältigen**

„Stelle dich den negativen Situationen, die du erträgst, egal ob es darum geht, einem Familienmitglied oder einem Freund zu helfen oder negative Verhaltensweisen des Partners oder einer Gruppe zu tolerieren. Treffe die notwendigen Maßnahmen!“

Sich den verschiedenen Situationen des Lebens zu stellen ist die beste Form, diese zu bewältigen bevor sie noch schlimmer werden. Dabei ist es wichtig, die Dinge zu analysieren und sich Zeit zu nehmen, Verzögern oder Ignorieren sorgt nur für mehr Stress und erschwert, eine Lösung für die Probleme zu finden.

## **Akzeptiere**

„Akzeptiere. Das ist keine Resignation, doch nichts verbraucht so viel Energie wie sich gegen eine Situation zu wehren und zu kämpfen, die nicht verändert werden kann.“

Auch wenn viele denken, dass nichts unmöglich ist und dass man die Hoffnung als letztes verliert, stellt uns das Leben manchmal vor Situationen, in denen wir akzeptieren müssen, dass diese nicht verändert werden können. Akzeptieren bedeutet nicht aufhören zu kämpfen. Wenn wir akzeptieren, dass wir etwas nicht verändern können, haben wir auch die Möglichkeit, die Pläne zu ändern und andere Gelegenheiten zu suchen.

## **Verzeihe**

„Verzeihe und lass jene Situationen, die dir Schmerzen bereiten, los. Du kannst immer wählen, den Schmerz der Erinnerung zu überlassen. „

Eine der größten Energiequellen ist die Liebe und Verbindung zu Gott, um das Verzeihen zu lernen. Oft stellt uns das Leben vor Situationen, die uns mit Zorn, Schmerz, Rachegefühlen und Angst erfüllen, die schwer zu überwinden sind. Wenn wir jedoch die Entscheidung treffen, diese Gefühle nicht zu nähren und beginnen zu verzeihen, wird alles im Leben leichter sein und mit der Zeit werden wir uns bewusst, dass wir die richtige Entscheidung getroffen haben. Hass, Rache und Zorn sind Gefühle, die nichts Gutes bringen und nur zu schlechten Entscheidungen führen.