



# FORLAGET MERCY ApS

Vedøvej 16,  
DK-8560 Kolind  
Danmark

Djurs Antik: [www.djurs-antik.dk](http://www.djurs-antik.dk)

Internet adr.: [www.minlykke.dk](http://www.minlykke.dk)

E-mail: [mail@yaohushua.dk](mailto:mail@yaohushua.dk)

Internet adr.: [www.yaohushua.dk](http://www.yaohushua.dk)

*Kolind den 10-04-2008*

Kort version

Livet bliver det vi gør det til

Vi er alle godt klar over hvordan vi kan gøre livet meget værre for os selv, men hvordan vi skal gøre det meget bedre er vi mere usikre på.

## Du kan ændre dit liv

En af grundene til at du kan ændre dig selv er at jeg kender en side af dig, som du ikke selv kender, det gør lægen, psykologen eller psykiateren heller ikke. Det står ikke bedre til med de kristne, som påstår at religionen er svaret på alle vore problemer, hvis de så havde kunnet løse deres egne, så måske.

Det er denne skjulte side af dig, som jeg vil hjælpe dig med at aktivere med nogle få øvelser, som kan forbedre dit liv, til glæde for dig selv og alle omkring dig.

## Vis tillid og drop tvivlen

Vis tillid og vær åben uden at droppe noget på forhånd fordi du tvivler på, at du kan ændre noget som helst, drop alle negative tanker hver gang de melder sig og erstat dem med, jeg kan, jeg vil, jeg gør det og jeg glæder mig som et lille barn til at opleve resultaterne. Så ud til højre med negative tanker og tvivl, de er giften som ødelægger ethvert fremskridt. Det bedste positive udgangspunkt er en helhjertet overbevisning og total tiltro til at du kan, det er den allerbedste gødning, som får resultaterne til at spire og vokse op til glæde og gavn. Når dine tanker med tvivlen begynder at overbevise dig om at du ikke kan, det rækker dine evner ikke til, du er en taber, så stands dem og tænk så med al din overbevisning, selvfølgelig kan jeg, ingen tvivl om det, og glæd dig over det, fremkald altid denne positive stemning, når tvivlen forsøger at indfange dig.

Forudsætningen for at opnå resultaterne er, at din positive holdning løbende er i topform, på den måde holder du tvivlen ude, for hvis den får lov til at komme ind og blive der så betyder den giften som ødelægger spiringsprocessen. Tvivlen vil komme, men bare du skynder dig med at

få den smidt i en fart så gør den ingen skade. Jo mere overbevisning du investerer jo hurtigere opnår du et godt resultat.

## Giv ikke op undervejs

At ændre noget fra skidt til godt er op ad bakke hele vejen, det svarer til at du står for foden af bakken, hvor du belønnes med sejren. Hvis du opgiver på halvvejen vinder du måske en halv sejr, men du risikerer at bolden ruller helt tilbage til foden igen og alle kræfter er spildt, men det kan også betyde at den ruller endnu længere ned så situationen ender med at blive endnu værre end før, det kan være faren ved at give op halvvejs. Det kan sammenlignes med at en samvittighed bliver mindre protesterende jo oftere vi gør noget som den protesterer imod, og til sidst når vi er blevet samvittighedsløse så protesterer den ikke længere.

Jo større mål du sætter dig jo længere og vanskeligere bliver turen op til toppen og sejren, så begynd med at sætte dig lettere mål, så kan du bedre øge dem efterhånden som du får øvelsen.

## Mål og ønsker

Et yndet mål er et økonomisk rigere liv, men det gør os ofte mere utilfredse og stressede end det gør os glade og ubekymrede, rigdom skaber ofte flere problemer end goder. Ham der pludselig vinder 35 millioner ved, at det ikke gav ham det liv han troede det ville og det er ikke usandsynligt at han senere ville have ønsket sig fri af pengene. Lad intet i dit liv afhænge af penge, anvend dem du har med klogskab, brug altid færre end du tjener, og køb først en knallert når du har råd til en motorcykel, og den køber du først når du har råd til bilen. Alt hvad der hedder lån, betyder omkostninger som betyder at du forringer din indtjening, og det er jo ikke dit mål, at gøre dig fattigere. Tænk aldrig på penge det er spild af tid, du får dem du skal have uden at bekymre dig det mindste om dem, så skænk dem så få tanker som vel muligt. De vigtigste mål, jeg beskæftiger mig med her, er at du bliver fri af andres kontrol over dit følelsesliv, men også at du lærer at være upåvirket af de begivenheder du møder i din hverdag, så de heller ikke får lov til at ødelægge din fred, harmoni og kærlighed. Således at du opnår selvstyre frem for at være fjernstyret. Et liv uden følelser er død, og et liv i følelsesmæssig styring udefra er halvdød, men et liv i følelsesmæssigt selvstyre, det giver os et liv i de følelser, som vi værdsætter højest, og det er et liv i glæde og lykke.

## Forventninger, krav og ønsker

Vi er opflasket med et belønningssystem som styrer vore følelser, vi trives ved ros og anerkendelse og går ned ved kritik og manglende anerkendelse, og endnu værre hvis vi bagtales og udsættes for falske anklager. Der stilles krav til os og vi stiller krav til andre, de forventer noget af os og vi forventer noget af dem. Sådanne forhold skaber enorme problemer, det er dem vi skal lære at håndtere så de ikke jorder os. Det bedste vi kan gøre er at droppe vore forventninger om andres ros og anerkendelse, så skuffes vi ikke over den ros og anerkendelse andre ikke giver os, hvis vi får den alligevel så er det godt. Giv dig selv den ros og anerkendelse du fortjener, lad den aldrig afhænge af andre. Hvis ikke du selv lever op til dine egne mål og forventninger, så overbevis dig selv om at du vil gøre det meget bedre næste gang. Negative følelser handicapper dig, så ud til højre med alle negative følelser, som kun forringer, river ned og ruinerer dit liv. Optimisme og positive tanker skaber til gengæld ro og glæde, som hjælper os fremad og opad, og det er jo det vi ønsker.

## Vi er fjernstyrede robotter

Du skal ændre din forståelse med hensyn til dine følelser, som tingene er nu lader du dine følelser blive påvirket af de ting som du oplever dagen igennem, ja livet igennem, faktisk styres du af dem, ja måske er kontrolleret også et anvendeligt ord. Er det ikke lidt chokerende at erkende at dit humør, temperament og følelsesliv styres af de situationer som opstår hver dag livet igennem. Du er på den måde styret af kræfter udenfor dig selv, på det område er vores følelsesmæssige reaktionsmønstre ensartede. Vore følelser styres altså af bestemte faktorer

udefra, som gør os uselvstændige, uudviklede, umodne og meget sårbare. Jeg vil næsten være fristet til at betegne os, som fjerstyrede robotter, der er programmeret til at opfatte tilværelsen på måder som fratager os vor selvstændighed og mulighed for følelsesmæssigt selvstyre. Dette betyder at de metoder og løsninger, som kan befri ud af slaveriet og robottilværelsen dem tror vi ikke nok på. Vore egne meninger og overbevisninger er derfor hindringer som står i vejen for fornyelse og udvikling. Vi tror indædt på at vi skal gengælde ondt med ondt, og godt med godt, vi tror vi skal hade de onde og elske de gode, det er løgne som forhindrer fred og kærlighed. Kærlighed er summen af alt det gode i livet. Det onde er summen af alt det negative i livet, som egoismen er årsag til. Livet kan kun leves i Kærlighed. Der er intet liv i ondskabens vold, kun tilintetgørelse og død. Når egoismen ekspanderer så forbruger og nedslider den vor Ånd og den proces fortsætter indtil Ånden ikke længere formår at levere den nødvendige energi til vort evige legeme og der ender så vor evige eksistens til sidst. Det er dig selv som skal vælge at være i de følelser, du holder mest, af i dit eget private Paradis. Ligesom det også er dig der skal lære at undgå de negative følelser, så de ikke indfanger dig, i deres private Helvede.

## Livets virkelige værdier

Tilfredshed, glæde, harmoni, lykke og kærlighed er livets virkelige værdier dem kan du ikke købe med penge eller guld. De koster ikke noget, men for at få dem skal vi opgive de falske værdier så kommer de rigtige helt af sig selv. Desværre er vi så dybt indviklet i tanker og opfattelser at vi ikke kan finde vej ud af dem igen. Løgner fortæller os, at vi skal have en grund til at føle noget godt, sandheden er at du selv kan bestemme det. Det er da godt at vi ikke er begyndt at tro på vi også skal have en grund til at trække vejret. Dit eget ønske om at nyde en bestemt følelse er grund nok, så gælder det bare om at gå i gang og nyde de følelser som du ønsker allermest at være sammen med, nyd dem og glæd dig sammen med dem. Så let er det, bare gør det og ignorer de tanker og andre hindringer, som måske står i vejen, så fjerner de sig. Du fortjener lykke og kærlighed i dit liv, og det bedste er at du allerede ejer disse kostelige skatte, du har altid ejet dem, men du har svigtet dem til fordel for negative følelser og tanker. Du har ladet dig lokke væk, så langt væk at du har glemt hvad du skal gøre. Tillad dig selv at finde lykken og kærligheden igen, og gå ind i dig selv og mød dem igen, fyld dig med deres vidunderlige væren og forlad dem aldrig igen.

## Træn disse øvelser igennem

Tilfredshed, glæde, harmoni, lykke og kærlighed.

Formålet er at du lærer, at fremkalde disse vidunderlige følelser når du vil, eller når du savner dem, det bedste er selvfølgelig, hvis du altid har dem i dig, så er du godt nok en vinder af format. De ubehagelige følelser vil indfange dig fra tid til anden, hvis du lærer at opfatte dem som sadister der vil pine dig så bliver det lettere for dig at vende tilbage til harmonien og glæden igen, eller endnu bedre direkte over i Kærligheden, som er den allerbedste tilstand. Det er dig der skal lære at styre følelserne, at ombytte de negative med de positive når du vil. Vi bliver bombarderet med alt for mange negative påvirkninger, som ødelægger os mere eller mindre hvis ikke vi opbygger et effektivt forsvar imod dem.

## At fremkalde en følelse

At fremkalde en bestemt følelse lyder måske som en umulighed i begyndelsen, men det er meget lettere end du tror. Når du har trænet dig op, så er det såmænd ligeså let, som at vælge mellem 5 forskellige Cd'er som hver især spiller de musikstykker som du holder allermest af. Hvis du har svært ved at fremkalde en bestemt følelse, så husker du måske en begivenhed, som gjorde dig lykkelig eller fyldte dig med en vidunderlig glæde, eller fred, så er den din hjælper til at få den følelse fremkaldt, som du ønsker at nyde nu. Du kan måske også forestille dig en situation som du kan bruge til at opnå kontakt med den følelse du søger. Når du er i følelsen og tankerne forstyrrer dig, så lad være med at give dem opmærksomhed, tanker vil gerne styre os, men det er bedst at du styrer dem, så de lærer at lade dig være uforstyrret når du er optaget af vigtigere ting. Tanker forstyrrer, de samarbejder ikke med dig når du ønsker at

lade dig fylde af specifikke følelser, de kommer som regel først og forstyrrer dig når du er for overfladisk tilstede i følelsen. Jo dybere du oplever en specifik følelse jo mere uforstyrret vil du også være under oplevelsen og det er et rigtig godt tegn, hvis du end ikke hører at telefonen ringer.

## Værdien af de positive følelser

Udover at du er et glad og kærligt menneske, som har fundet lykken i dig selv, så holder du dig ung og smuk livet igennem. Lykke og glæde er så magtfuld, at stress og sygdomme ikke længere kan vinde over dig.

Din livsbekræftende glæde er hævet langt op over det vibrationsniveau, som de negative følelser befinder sig på, det er den uligevægt som svækker os og bliver årsag til vore sygdomme.

## Under øvelsen

Skal du være helt optaget af at være i selve oplevelsen, af den følelse du øver dig i. Lad intet uvedkommende indfange dig eller tiltrække sig din opmærksomhed, hverken tanker eller lyde.

Sæt et stopur på f.eks. 3 minutter og træn hver følelse for sig.

### **Tilfredshed**

Lad denne dejlige følelse af tilfredshed og velvære fylde dig.

### **Glæde**

Lad glæden boble og juble.

### **Harmoni**

Alt falder til ro i harmoniens fred.

### **Lykken**

Lykken er frugten af Tilfredshed, Glæde og Harmoni-Fred-Ro.

### **Kærligheden**

Finder vi inden i os selv og den deler vi med hinanden.

Kærligheden er summen af, tilfredsheden, glæden, harmonien og lykken.

Kærligheden er Liv, den er Universel, i den er vi ét med alt hvad det evige liv består af.

Egoismen er Død, den er Jordisk, i den bliver vi ét med alt hvad den evige død består af.

Stands med at lede efter kærligheden i alt hvad der findes udenfor dig selv.

Find først kærligheden i dig selv, så har du fundet den i alt udenfor dig selv.

Når du har fundet Jordens største skat i dig selv, så del den med din næste.

Kærligheden løser alle problemer.

TW