

POWER OF LOVE - Modul 1: Workbook

Vorab ein paar motivierende Worte von uns:

Das Ausmaß deines Fortschritts hängt sehr stark davon ab, inwieweit du an diesem Kurs aktiv teilnehmen wirst und wie stark dein „Commitment“ ist, über dich selbst hinauszuwachsen.

Hierzu gleich zwei Fragen:

1. Wie groß ist deine Motivation über deine jetzige Situation hinauszuwachsen? Bist du bereit den Preis dafür zu bezahlen und über deine Begrenzungen hinauszugehen? Warum willst du das? Je stärker dein Motiv ist, desto leichter wird es dir fallen, mit Freude und Beständigkeit dranzubleiben.
2. Welchen Preis zahlst du, wenn du dich nicht „committest“? Wie sieht dein Leben in 5, 10 oder 20 Jahren aus, wenn du nichts veränderst? Wie wirst du dich fühlen, wenn du nichts unternommen hast?

An dieser Stelle möchte ich dir ein Buch von Bronnie Ware empfehlen, es heißt: *Die 5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen*.

Sagst du JA zur Veränderung?

Was wählst du jetzt? Zögerst du? Wenn ja, warum? Notiere es!

Bist du bereit, dich für eine gewisse Übergangszeit anzustrengen, dich zu verändern, um dein Leben in Leichtigkeit und Freude zu genießen? Oder möchtest du bis an dein Lebensende ein mühseliges Leben führen?

Alle Fragen dienen dir zur Anregung, Bewusstseinsweiterung und Selbstreflexion. Wenn was hochkommt, notiere es! Lebe eine Weile in den Fragen und lasse die Antworten zu dir kommen. Beschäftige dich immer wieder damit und mache dein Büchlein zu einem Schatz, der dich unterstützt deine Potentiale zu entfalten. Wenn die inneren Stimmen oder Zweifel reinspringen, z.B. die Übung nicht zu machen, notiere es! Entlarve, was dich zurückhält. Sei ehrlich zu dir selbst.

Kommen wir nun zu Modul 1:

Koche dir eine gute Tasse Kaffee oder einen bekömmlichen Kräutertee und gebe dir ein paar Minuten, um in die Fragen hineinzuspüren. Notiere, was kommt! Schreibe ganz frei aus deinem Herzen heraus.

Falls Tränen fließen, lege deine Hände auf dein Herz und sage leise: „Ich bin hier bei dir!“ Erlaube dir nur zu fühlen, ohne zu bewerten. Alles ist gut.

1. Wovor hast du Angst?
2. Welche Lebensbereiche sind für dich am schwierigsten? Was möchtest du verändern?
3. Was glaubst du, was hält dich ab, den Schritt in die Veränderung zu machen?

*

Bewusstseins-Übung für den Alltag

Achte auf deine inneren Gespräche und deine Stimmung:

1. Wie fühlst du dich?
2. Was erzählst du dir gerade?
3. Wie redest du mit dir?

Halte öfter am Tag inne. Du kannst dir auch mehrmals am Tag einen Timer stellen, um dich daran zu erinnern und zu fühlen, wie es dir geht. Achte vor allem darauf, welche Storys du dir immer wieder erzählst.

Notiere deine täglichen Beobachtungen! Halte sie wirklich schriftlich fest. Dadurch wird dir so vieles bewusst werden.

Wir gehen mit Liebesgeschwindigkeit in die Veränderung.

Viel Spaß dabei!

Petra und Meggi