

# POWER OF LOVE - Modul 2: Workbook

Nachdem du mit den Fragen aus Modul 1 eine Bestandsaufnahme gemacht hast, lenken wir den Fokus auf dein Herz.

Schreibe alles auf, was in dir lebt und gelebt werden will. Lass es einfach aus deinem Herzen fließen ... Gib deiner Sehnsucht, deinen Wünschen, deinen Träumen und Visionen eine Stimme. Höre, was dein Herz dir zu sagen hat, mache es sichtbar, hörbar, spürbar, fühlbar. Du darfst total kreativ dabei sein.

Was auch immer dir in den Sinn kommt:

Schreibe es auf oder mache eine Collage mit Bildern aus Zeitschriften oder male selbst ein Bild. Was auch immer deine Vorlieben sind, lasse alles so richtig lebendig in dir werden. Fühle dein Herz, wie es für dich schlägt. Reiß alle Mauern nieder, die dein Herz beengen. Es möchte sich ausdehnen! Spüre den Puls der Lebensfreude, der durch deine Adern fließt. Dein Herz möchte leben, lieben, lachen!

Ich liebe folgendes Zitat von Rumi:

*Finde das Schöne in deinem Herzen,  
auf dass du es in jedem Herzen entdeckst.*

\*

## **Bewusstseins-Übung für den Alltag**

Mit dem Wissen aus Modul 2, achte auf deine Ängste. Kommst du ihnen auf die Schliche? Wo zeigen sie sich? Wie drücken sie sich aus? Notiere es.

Beobachte auch weiterhin deine inneren Gespräche und deine Stimmung:

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

Halte öfter am Tag inne. Bemerkest du bereits erste Veränderungen in deinem Bewusstsein? Notiere deine täglichen Beobachtungen! Halte sie wirklich schriftlich fest, damit du die Fortschritte in deinem Bewusstsein erkennst. Denn, wenn du es erkennst, kannst du es auch verändern.

Hab viel Freude dabei! Lernen und wachsen darf Spaß machen.

Petra & Meggi