

POWER OF LOVE - Modul 4: Workbook

Ein Ausschnitt aus dem Onlinekurs „Die sieben Ebenen des Bewusstseins.“

Ebene 1: Gefangen im Drama

Die Rollen im Drama-Dreieck

1. _____
2. _____
3. _____

Erforsche die verschiedenen Bereiche deines Lebens: Beruf, Finanzen, Familie, Partnerschaft, Freunde, Hobbys und Freizeit, deine Gesundheit und Vitalität, dein Lebensstil, deine Spiritualität und wie es dir im Allgemeinen so geht.

In welcher Situation und mit welchen Menschen spielst du gelegentlich welche Rolle?

Und bitte, ohne zu bewerten und zu verurteilen. Einfach nur aus der Position eines neutralen Beobachters heraus wahrnehmen, was ist.

*

Bewusstseins-Übung für den Alltag

Mit dem Wissen aus Modul 1-4, achte auf deine Ängste und Motive und gehe darüber hinaus. Kommst du ihnen nun immer mehr auf die Schliche? Wo zeigen sie sich? Wie drücken sie sich aus? Notiere es.

Denk dran: Sei unstoppbar!

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