

POWER OF LOVE - Modul 5: Workbook

Männer wurden darauf konditioniert zu glauben, dass Macht/Power gut ist. Wir Frauen wurden darauf konditioniert zu glauben, das machtvoll zu sein unattraktiv und nicht feminin ist.

Meines Erachtens ist nichts weiter von der Wahrheit entfernt.

Das Gegenteil ist der Fall. Eine göttlich-liebende, selbstsichere Frau, die Verantwortung für ihr Leben übernimmt, wirkt sehr attraktiv und anziehend. Sie ist erfüllt von positiver Energie und andere Menschen sind gern in ihrer Nähe. Ihre Liebe wirkt magnetisch.

Liebe und Power gehen Hand in Hand!!!

Wenn wir uns selbst ermächtigen, dann können wir wahrhaftig unser Herz öffnen und uns selbst verwirklichen und feminine Autonomie, Anmut und Schönheit verkörpern.

Übung:

Sei kreativ und mache dir eine Skala von 1 - 10, am besten aus einem Karton oder an einer Pinnwand. Aber so, dass du die Skala ständig im Auge hast - zur Erinnerung an deine bewusste Wahl.

Auf die linke Seite schreibst du Leid/Schmerz und auf die rechte Seite schreibst du Power of Love. Und du brauchst einen Pin.

Leid/Schmerz

Power of Love



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schaue jeden Tag auf deine Skala, nachdem du die drei Affirmationen (Ich bin powervoll ...) aus Modul 5 gesprochen hast und frage dich:

Sehe ich mich noch an der gleichen Stelle oder habe ich mich weiter nach vorne bewegt?

Bewege den Pin entsprechend. Notiere deine Beobachtungen.

Bewusstseinsübung für den Alltag

Beobachte deine Gedanken im Alltag:

Koche dir eine gute Tasse Kaffee oder mache dir einen leckeren Kräutertee - ein wundervolles Ritual, um einen Augenblick innezuhalten und dich reinzuspüren. Schau dir deine Stimmung an, nimm sie wahr und beantworte dir folgende Fragen:

1. Was denke ich gerade?
2. In welche Richtung möchte ich meine Gedanken lenken?
3. Was möchte ich in meinem Leben nähren?
4. Was möchte ich glauben?
5. Wie möchte ich diese bestimmte Situation interpretieren?
6. Wird diese (Re-)Aktion mich weiter in Richtung Power ermächtigen?

Wenn es dich nicht ermächtigt, überlege dir erneut, ob du so reagieren möchtest.

Achtung: Selbst wenn du weißt, dass du dich in die Richtung von Schmerz/Leid bewegst, dann sei nicht böse mit dir, im Gegenteil, sei ganz sanft und liebevoll zu dir selbst. Das nächste Mal kannst du eine andere Entscheidung treffen. Benutze es als eine Lernerfahrung, niemals als Fehler.

Setze den Pin auf der Skala entsprechend deiner aktuellen Position.

Diese Übung ist ermächtigend. Sie verändert dein Leben, wenn du konsequent deinen inneren Zustand beobachtest und mit der Zeit immer mehr erhöhst. Und dann geschieht das Wunder! Durch die ständige Wiederholung wird ein neues Programm installiert und alles wird leichter und müheloser, weil du deinen Fokus verändert hast - in Richtung Power of Love.

Bemerkst du weitere Veränderungen in deinem Bewusstsein? Notiere es. Halte alle Veränderungen wirklich in einem Erfolgstagebuch schriftlich fest, damit du die Fortschritte und dein Wachstum Schwarz auf Weiß siehst.

Hab viel Freude dabei! Lernen und Wachsen darf Spaß machen!!!

Petra & Meggi