

POWER OF LOVE - Modul 6: Workbook

Bewusstseins-Übung für den Alltag

Beobachte weiter deine Gedanken im Alltag. Mache ein tägliches Ritual daraus. Koche dir eine gute Tasse Kaffee oder mache dir einen leckeren Kräutertee, um einen Augenblick innezuhalten, ganz bei dir anzukommen und stelle dir folgende Fragen zur Selbstreflexion:

1. Was denke ich gerade?
2. In welche Richtung möchte ich meine Gedanken lenken? (Skala!)
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?

Achtung: Wenn du weißt, dass du dich auf der Skala in die Richtung von Schmerz/Leid bewegst, dann sei nicht böse mit dir selbst, sei bitte ganz sanft und liebevoll mit dir selbst. Bemerke einfach, dass du keine Verantwortung für dich selbst übernommen hast und notiere es. Bei der nächsten Gelegenheit kannst du eine andere Entscheidung treffen. Benutze es als Lernerfahrung, nicht als Fehler.

Setze den Pin auf der Skala entsprechend, in welche Richtung auch immer.

Du glaubst gar nicht, wie mächtig diese Übung ist. Sie verändert dein Leben, wenn du konsequent deinen inneren Zustand beobachtest und bewusst erhöhst. Dann geschieht das Wunder! Durch die 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 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