

POWER OF LOVE - Modul 10: Workbook

Deine persönliche Energie ist deine wichtigste Ressource – eine sehr kostbare Ressource.

Du hast bereits gute Erfahrungen gemacht, wie es sich anfühlt, wenn du mit deiner eigenen unerschöpflichen Energiequelle verbunden bist und die Energie in dich hinein, durch dich hindurch und aus dir hinaus in die Welt fließt. Diese frei fließende Energie bringt dich zum Leuchten. Du strahlst. Du siehst es in deinem Spiegelbild und andere sehen es auch.

Und dann gibt es Tage, an denen du zweifelst und das Gefühl hast, abgestöpselt zu sein und nichts läuft so, wie du es dir wünschst. Sei an solchen Tagen ganz besonders sanft mit dir. Es ist wie ein Reset. Und es ist wichtig. Mache dir keine Gedanken. Wie beim Neustart eines Computers ordnet sich dein System neu. Gerade in der letzten Zeit werden täglich neue Energien aus dem Kosmos integriert. Die Stürme, die durchs Land fegen, passen zu den stark wirbelnden Energien.

Dein gesamtes System wird runtergefahren und braucht jetzt deine aktive Unterstützung.

Womit kannst du dir heute etwas Gutes tun?
Was wünscht sich dein Körper?
Was braucht dein Geist?
Und was erfreut dein Herz?

Mache dir diesen Tag zum Geschenk. Schenke dir eine Extra-Portion Zeit für dich und besondere Aufmerksamkeit! Stelle dir vor, du bist gerade frisch verliebt in dich und möchtest dich heute beschenken und verwöhnen... Sei kreativ und überrasche dich selbst!

Die energetische Ebene ist wichtig, aber du bist auf der Erde, weil du Erfahrungen in der Materie machen möchtest. Du möchtest sehen, hören, riechen, schmecken, berühren... die bunte Vielfalt entdecken.

Erlaube dir heute, etwas ganz Neues zu erfahren. Öffne dich. Das erweckt deine Sinnlichkeit, die das Leben im Körper so kostbar und köstlich macht. Gönn es dir!

Feiere deine Selbstliebe - die große Liebe deines Lebens!

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 in Richtung Power of Love 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