

POWER OF LOVE - Modul 7: Workbook

Was kannst du noch tun, um deine Negativität zu eliminieren? Du brauchst einen Trainingsplan, um deine geistigen und auch spirituellen Muskeln zu trainieren. Sei kreativ und füge deine eigenen hinzu.

1. Höre dir positive Audios oder Videos an, die dir positiven Input geben. Vor allem, wenn du unterwegs bist, Leerlauf hast, oder bei Routineaufgaben. Verbinde es einfach.
2. Mach dir gute Stimmung. Leg dir gute Musik auf und tanze jeden Tag eine Runde. Das tut auch dem Körper gut.
3. Lese gute Bücher, die dich inspirieren und motivieren, den Geist nähren.
4. Arbeite mit der Skala zur Erinnerung und bewege dich vorwärts.
5. Sei kreativ und kreiere dir schöne Karten mit deinen Lieblingszitaten.
6. Kaufe dir einen Jahreskalender oder Postkarten mit guten Sprüchen.
7. Gönn dir frische Luft und Bewegung in der Natur.
8. Entspanne dich täglich immer mal ganz bewusst zwischendurch.

Neben einem Dankbarkeitstagebuch ist auch ein Erfolgstagebuch hilfreich und ein Buch mit Affirmationen. Schau, was dir gefällt und komme geistig in Bewegung. Mache es zu deiner Routine.

Hier ist eine Auswahl an positiven Affirmationen, die ich nutze. Du kannst auch eigene kreieren. Sie werden immer positiv und in der Gegenwart formuliert.

- Ich bin kraftvoll und ich liebe es.
- Ich schaffe alles, was ich mir vornehme.
- Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben.
- Ich vertraue mir selbst und dem Leben und ich bin sicher.
- Ich verströme Liebe und Wärme überall wo ich hingehe.
- Ich bleibe gelassen mit meinen Mitmenschen.
- Ich bin im Frieden mit mir und dem Leben.
- Ich finde die Perlen in all meinen Erfahrungen.
- Ich bin glücklich und erfolgreich.
- Ich bin dankbar für das, was ich habe.

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