

POWER OF LOVE - Modul 8: Workbook

In der heutigen Übung möchte ich dein Bewusstsein erweitern, damit es dir künftig leichter fällt, Entscheidungen zu treffen.

Wenn du es dir schwer machen willst, mache es wie folgt:

Bevor du eine Entscheidung triffst

1. Fokussiere dich darauf, dass du alles verlieren wirst.
2. Höre auf deinen Verstand, der dich dich total verrückt macht.
3. Paralyse dich permanent mit Angst und Panik, dem Terrortalk, während du dir die Zukunft so furchtbar wie nur möglich ausmalst.
4. Vertraue niemals deinen eigenen Impulsen. Höre lieber anderen zu, was sie darüber denken und lasse es dir besser ausreden.
5. Fühle die Schwere dabei, eine Entscheidung zu treffen.

Nachdem du eine Entscheidung triffst

1. Kreiere dir Angst, indem du versuchst, das Ergebnis deiner Entscheidung zu kontrollieren.
2. Beschuldige jemand anderen, wenn es nicht so läuft, wie du es dir ausgemalt hast.
3. Falls alles gut geklappt hat, frage dich, ob es nicht doch anders besser gewesen wäre und beginne zu zweifeln, damit es dir wieder mies geht.
4. Korrigiere niemals deine Entscheidung, wenn sie schief gelaufen ist. Du hast zu viel investiert und solltest dich jetzt lieber für immer zurückziehen und ja nichts mehr wagen.

Klingt diese Aufzählung nicht „komisch“ schmerzhaft bekannt? Ja, wir wissen, wie wir uns selbst verrückt machen können.

Ein Beispiel: Du träumst davon, nach Hawaii zu fliegen.

Wenn du keine Entscheidungen triffst, wirst du nie nach Hawaii kommen. Ja, nicht mal zum Flughafen. Vielleicht wirst du nicht einmal fliegen.

Wenn du keine Risiken eingehst, wirst du auch nicht die wundervollen Annehmlichkeiten des Lebens erfahren. Wäre das nicht eine unverzeihliche Verschwendung, dein Leben nicht voll ausgelebt zu haben?

Vielleicht läuft dir demnächst ein Slogan im Schaufenster eines Reisebüros über den Weg „Get into this world!“ oder ein Paketbus fährt an dir vorbei mit der Aufschrift: „Out of the box. Into your life.“

Nimm es als Zeichen! Lebe dein Leben.

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