

Tagesablauf nach einer Krise oder du möchtest dich neu programmieren

Begrüße den Morgen:

Guten Morgen, du wunderschöner Morgen, ich freue mich riesig auf dich. Nur die schönen Gedanken haben Platz.

Herzheilung und Wohlgefühl für dich im Liegen: (Diese kleine Meditation wendest du jeden Morgen und jeden Abend, wenn du schlafen gehst, an.)

- *atme mehrmals tief ein und sende beim Ausatmen Wohlfühl - oder Entspannungsenergie in deine Beine, dann in deine Arme. Beim Ausatmen, wenn der Atem fast stillsteht, kannst du die Energie mühelos in deine Extremitäten lenken. Stelle dir vor, wie der Atem fließt. Klappt wunderbar. Fühle die Unterlage, auf der du liegst und lass los, sinke in die Unterlage und lass los!*
- *entspanne deine Gesichtsmuskeln, zuerst den Mund, dann die Nasenflügel, die Augen und natürlich deine Stirne.*
- *fühle dein linkes Knie, dann dein rechtes, die linke Schulter dann die rechte, dann fühle deinen Bauch (Solarplexus) und zuletzt dein Herz (schlägt es sanft)*
- *atme Entspannung in dein Herz.*
- *Leite deine Energie mehrmals in dein Herz und weiter bis zu deinen Händen. Während der Ausatmung sende Liebe und Licht und auch Mitgefühl in dein Herz. Mit der Zeit wird dein Herz immer weiter und ruhiger. Hole einen Moment, wo du wahre Liebe empfunden hast, fühle diesen Moment, sende diese Liebe in all deine Körperteile. Durchflute deine Füße mit Liebe, deine Beine mit Liebe, durchflute dein Becken und deinen Bauch mit Liebe, wie eine Welle, die kommt und geht, durchflute dein Herz und deine Arme bis zu den Händen mit Liebe, genauso, du machst das wunderbar, durchflute deinen Hals und deinen Kopf mit Liebe. Schenke dir Liebe, deine Liebe. Du wirst dich genährt und voller Frieden und Liebe fühlen.*

Während des Tages

schaue in den Spiegel und sage dir:

- ich liebe mich
- ich schätze und achte mich
- ich bin die, der Beste

(wirklich sehr wichtig, dass du dir die Liebe schenkst.)

- bei allen negativen Gedanken - sage stopp und wähle:
- es geht mir immer besser – und **fühle die Kraft, die dich durchflutet**
- ich kann es immer besser
- es ist gut, ich hatte diesen Gedanken, aber noch besser
- überlege, was willst du wirklich, stell dir diesen Gedanken vor, als Bild, Gefühl, Freude. Materialisiere deine Wünsche.

Hole ein Freudengefühl, einen Moment, bei dem du wahre Freude empfunden hast, und hole dieses Gefühl regelmässig. Mache einen bildhaften Freudensprung.

In diesem Sinne, wähle sogar deine Worte, denn alles was du sagst, tust du dir selber an.
- Befehle erteilen, z.B. du schläfst jetzt, du fängst ab sofort ein neues Leben an.

schliesse Frieden mit deinen Erfahrungen

Alles was du gemacht hast, sind Erfahrungen, die du machen musstest, um zu erkennen. Bewerte sie nicht. Schliesse Frieden. Wir alle erfahren Macht und die Grenzen unserer Macht. Weise ausgeübt, verletzt sie nicht, sondern bereichert dein Sein.

Vergib dir bei allem, was du tust.

Ich habe..... Ich akzeptiere diesen Teil von mir. Ich habe diese Erfahrung gemacht, um zu lernen und zu erkennen. Doch jetzt brauche ich diesen Teil nicht mehr. Er darf nun in Frieden ruhen.

nur hören, was dir gut tut

- Meide Menschen, die nur negativ denken, oder, falls es nicht anders geht, halte ihnen einen Spiegel hin und unterbrich ihre Negativität, wechsele das Thema.

- Allgemein, wähle deine Freunde, die anderen nähre nicht!

Wende Dankbarkeit an: „*Ein Dankeschön verändert deinen Tag. Dankbarkeit lässt dich sehen...die Grösse des Universums wird dir offenbart.*“

Danke Sonne, dass du mir so viel Wärme schenkst. Danke, dass ich einfach glücklich bin. Danke, dass ich so viel Liebe in mir spüre. Danke für meinen wundervollen Körper, der mich umfängt.

Immer noch während des Tages:

- ganz einfach verändert sich mein Denken
- ich liebe das Leben, das Leben ist wunderschön
- ich liebe die Menschen und die Menschen lieben mich
- aus jeder Situation entsteht nur Gutes
- alles liegt hinter mir und ich löse mich von allem, was war.....

Jeh...Und jetzt freue dich auf den Abend und denke nur Gutes, wende die Wohlfühlübung vor dem Einschlafen an. Wow, nun kann sich dein Leben positiv verändern. Wir sind Schöpfer unseres eigenen Lebens.

Wenn du nur in negativen Gedanken schwelgst, kann sich dein Leben nicht verändern. Also freue dich auf dein neues, schönes Leben.

Nimm dir eine **Auszeit (Urlaub)**... nur Raum für dich. Alle Gedanken, alle Sorgen dürfen ruhen. Stecke sie in eine Schublade und versorge sie.

Schenke dir die volle Aufmerksamkeit, Zeit nur für dich, für alles, was du liebst. Hast du vergessen, wie es war, als alles im Fluss war. Tauche ein in den Fluss des Lebens, ins absolute Glück und lass dich tragen, tragen vom unendlichen Sein.