

7 TIPPS FÜR SEELENBEWUSSTSEIN IM ALLTAG

Seelenbewusst leben. Eben.

Seelen
Bewusst
Leben



WAS GIBT ES HIER FÜR MICH ZU ENTDECKEN:

- 1 NUTZE DAS WASSER FÜR DICH
- 2 BENENNE DEINE ANTEILE
- 3 SEI GNÄDIG MIT DIR!
- 4 NUTZE DIE KRAFT DER FARBEN
- 5 REICHE DIR DIE HÄNDE
- 6 EINFACH MAL SCHÜTTELN
- 7 WELCHEN VORTEIL HAST DU?

Schön, dass du dich auf deinen Weg gemacht hast und auch nach dem Seminar dran bleibst.

In diesem Workbook haben wir dir unsere "Tipps & Tricks für den Alltag" aus dem Seminar für dich zusammen gestellt. Damit wollen wir dir helfen, deine Herausforderungen im Alltag und die Erfahrungen aus dem Seminar in den Einklang zu bringen. Seelenbewusst leben. Eben.



NUTZE DAS WASSER FÜR DICH!

Masaru Emoto war ein japanischer Wissenschaftler und vertrat die Auffassung, dass Wasser die Einflüsse von Schwingungen, Gedanken und Gefühlen aufnehmen und speichern kann. Dazu führte er Experimente durch. Er versah Wasserflaschen mit positiven Botschaften wie „Danke, Liebe, Leichtigkeit“ oder negativen Botschaften wie „Krieg, Hass, Wut“. Anschließend wurde das Wasser eingefroren und die Eiskristalle untersucht. So stellte er einen Zusammenhang zwischen dem Aussehen des Kristalls und der Qualität und dem Zustand des Wassers her. Er stellte fest, dass positiv aufgeladenes Wasser die Form vollkommener Eiskristalle, während negativ aufgeladenes Wasser zerstörte Formen, annimmt. Nutze diesen Umstand und schneide dir deine Untersetzer aus, um dein Wasser positiv auf zu laden.



Liebe

Leichtigkeit

Vertrauen

Freude

BENENNE DEINE ANTEILE

ERINNERE DICH AN DIE BEISPIELE AUS DEM SEMINAR.
ZUM BEISPIEL: BÜRGERMEISTER VS HIPPIE.



Benenne drei Anteile in dir. Fange mit denen an, die sich häufig zeigen

-
-
-

Welche Werte, Überzeugungen haben diese Anteile?
Was ist ihnen wichtig?

-
-
-

Wo im Alltag geraten diese Anteile in den Konflikt untereinander? Wenn du dir dessen bewusst bist, ist es leichter im Alltag mit ihnen umzugehen.

-
-
-

SEI GNÄDIG MIT DIR!

SO WIE DU MIT DEINER FREUNDIN SPRECHEN WÜRDEST.



SUCHE DIR EINE SITUATION, WO DU GLAUBST, ETWAS FALSCH GEMACHT ZU HABEN. EINE SITUATION, IN DER DER INNERE KRITIKER LOS LEGT. SCHREIBE DAS AUF!

-
-
-

STELLE DIR NUN VOR, DASS DEINE FREUNDIN DIR DIE SELBE SITUATION UND IHRE SELBSTKRITIK DAZU ERZÄHLT. SCHREIBE AUF, WAS DU IHR RATEN WÜRDEST. SCHREIBE DEIN MITGEFÜHL FÜR SIE AUF.

-
-

NUN SCHENKE DIR DAS MITGEFÜHL, DASS DU DEINER FREUNDIN SCHENKEN WÜRDEST. WIE GEHT ES DIR DAMIT?

-
-
-

3 AUF EINEN STREICH!

KLEINE AUFMERKSAMKEITEN, DIE DEN ALLTAG LEICHTER WERDEN LASSEN



NUTZE DIE KRAFT DER FARBEN!

WENN DIR IN EINER MEDITATION ODER IM TRAUM FARBEN KOMMEN, NUTZE DIESE UND UMGEBE DICH MIT IHNEN. KAUF DIR BLUMEN IN DEINER HEILFARBE, MALE EIN BILD ODER NIMM EIN (FUSS-)BAD MIT BADEFARBE. WÄHLE - WENN DU KANNST - DEINE KLEIDUNG IN DEN ENTSPRECHENDEN FARBEN AUS, UM DICH ZU UNTERSTÜTZEN. DIESEN KLEINEN ABER FEINEN UNTERSCHIED, WIRST DU AN DEINER STIMMUNG BEMERKEN.

REICHE DIR DIE HÄNDE

WENN DU MERKST, DASS DU IN EINEM INNEREN KONFLIKT BIST - EIN TEIL FÜHLT/WILL A, DER ANDERE TEIL FÜHLT/WILL B. DANN IST ES WICHTIG BEIDEN ANERKENNUNG UND WERTSCHÄTZUNG ZU SCHENKEN. UND DIE ASPEKTE, DIE DAZU GEHÖREN, IN DIE INNEREN ARME ZU NEHMEN. HIERZU KANNST DU DIR VORSTELLEN: DIE LINKE HAND IST A, DIE RECHTE B. UND DU REICHST DIR TATSÄCHLICH DIE HÄNDE UND LÄSST ÜBER DIESES SYMBOL ENERGETISCH FRIEDEN IN BEIDE TEILE FLIESSEN.

EINFACH MAL SCHÜTTELN

WENN DU IN EINER SITUATION MERKST, DASS ETWAS STARK IN DIR REAGIERT, DANN SCHÜTTEL DICH DOCH EINFACH MAL. DIESES SCHÜTTELN HILFT, DICH NEU ZU SORTIEREN. DENN: STRESS SETZT SICH IN DEN ZELLEN AB UND WIRD DORT FEST GEHALTEN. DURCH DAS SCHÜTTELN, KANN DIE ENERGIE WIEDER IN DEN FLUSS KOMMEN. DIESE TECHNIK STAMMT AUS DER TRAUMAFORSCHUNG, HILFT ABER AUCH SEHR IM ALLTAG VON EINER HITZIGEN STIMMUNG WIEDER IN EINE KLARHEIT ZU FINDEN. DAZU REICHEN OFT SCHON EIN PAAR SEKUNDEN ODER MINUTEN DES SCHÜTTELNS.

WELCHEN VORTEIL HAST DU?

Wir neigen dazu in unseren Gedanken, Emotionen und Gefühlen stecken zu bleiben. Erlaube dir einen Perspektivwechsel in diesen Situationen und Frage dich: "Welchen Vorteil habe ich davon, in dieser Situation stecken zu bleiben. Hier zu verharren." Nimm dabei das Erste, was sich zeigt, auch, wenn du es noch nicht verstehen kannst. Spüre, ob Emotionen dabei hoch kommen.



