



WOCHE 1: WO STEHE ICH? WO WILL ICH HIN?

RITUALE ZUR EINSICHT

SCHREIBE JEDEN TAG 10 DINGE, WOFÜR DU DANKBAR BIST

Schreibe jeden Morgen nach dem Aufstehen 10 Dinge auf, für die du dankbar bist. Du wirst sehen wie sich dein Leben plötzlich ändert und du die Dinge in dein Leben ziehst, die du dir wünschst.

Das universelle Lebensgesetz besagt, dass du in der Schwingung von Dankbarkeit am empfänglichsten bist. Du trittst automatisch aus dem Mangel heraus. So startest du positiv in den Tag.

Beispiele könnten sein:

- Ich bin dankbar für mich.
- Ich bin dankbar für das Dach über dem Kopf an so kalten Tagen wie diesen.
- Ich bin dankbar für drei Neukunden am heutigen Tag.

SCHENKE DREI MENSCHEN LIEBE, DIE DU HASST ODER GEGEN DIE DU EINEN GROLL HEGST

Schenke jeden Morgen, nachdem du 10 Dinge aufgeschrieben hast, für die du dankbar bist, drei Menschen, die du momentan nicht magst, Liebe.

Dieses Gefühl durchfließt deinen gesamten Körper und lässt dich ebenfalls in eine höhere Energie schwingen. Durch das Geben bzw. Liebe Schenken können wir nun auf einer höheren Ebene der Fülle Impulse empfangen.

Daraus erfolgt die nächste Übung.

GEHE FÜNF MINUTEN IN DICH UND FRAGE NACH RAT FÜR DEN TAG

Nachdem du drei Menschen gedanklich Liebe geschenkt hast, fragst du um Rat für den Tag.

Schließe deine Augen und gehe für 5 Minuten in dich. Frage einen höheren Geist um Rat für den Tag. Stelle diese Frage an Jesus Christus / Gott / das Universum, den heiligen Geist oder jede andere Instanz, an die du glaubst.

Stelle nach und nach Fragen, wie du dich in verschiedenen Situationen, die am Tag anstehen, verhalten sollst und schreibe diese Antworten auf.

Das machst du ca. 5 min jeden Morgen

FÜHRE EIN TAGEBUCH

Fange an, ein Tagebuch zu führen. Notiere dir alle deine Gedanken, die dir über den Tag hinweg einfallen. Schreibe den Tag nochmal auf und reflektiere diesen. Frage dich, was du besser machen könntest. Frage dich, wo du heute unbewusst oder oberflächlich warst.

Durch das Tagebuch kannst du dich täglich selber kontrollieren und dir werden Dinge in deinem Alltag auffallen, die du so noch nicht wahrgenommen hast und die du im Lauf der Zeit verändern kannst.