



5 Tipps für mehr Klarheit, Mut & Entschlossenheit

DIE KLEINEN HELFER ZUM GLÜCK

Birgit Menke

Wetter doof, Stau auf der Straße und zu allem Unglück ist auch noch die doofe Sohle vom Schuh abgegangen. Aber Hand aufs Herz: Hatte der Tag nicht auch viele gute Seiten? Der Schlüssel zum Glücklichen sein befindet sich immer in Dir selbst und hat viel damit zu tun, welchen Fokus Du setzt. Darum verrate ich Dir hier 5 Tipps, wie Du täglich selbst ganz einfach dazu beitragen kannst, Deine Stimmung und damit auch Deine Ausstrahlung zu verändern. Das, was Du ausstrahlst, ziehst Du an.

*** ENERGIE FOLGT DER AUFMERKSAMKEIT ***



Selbstwert stärken

Begrüße Dich jeden Morgen mit einem Lächeln im Spiegel und sage Dir: „Schön, dass es mich gibt“ und „Ich bin wertvoll, weil ich einzigartig bin!“ Schau Dir dabei direkt in die Augen, auch wenn es sich am Anfang vielleicht komisch anfühlt. Gedanken und Worte haben Schwingungen und die werden in Deinen Zellen abgespeichert. So hast Du also in jedem Moment die Wahl, welche Schwingungen Du in Deine Zellen bringen möchtest.



Kleine Gewohnheiten ändern

Mache 21 Tage lang jeden Tag irgendetwas anders als gewohnt! Nimm Dein Glas oder Deine Tasse mal in die andere Hand, um zu trinken, putze Dir Deine Zähne mal mit der anderen Hand oder nimm einen anderen Weg zur Arbeit. Das fühlt sich erst sehr fremd an, zeigt dem Gehirn jedoch, dass Veränderungen nichts Schlimmes sind.



Sich positiv anfüllen

Wir sind ca. 80 % Wasser und wenn Du Dir vorstellst, was Du gerne trinken möchtest, kannst Du Dein eigenes Glas Wasser (Deinen Körper) mit entsprechenden Emotionen/Qualitäten jeden Tag füllen. Zum Beispiel mit Gelassenheit, Leichtigkeit, Freude, Zufriedenheit, usw. Stelle Dir vor, dass Du all das, was Du gerne spüren möchtest, in Dein Glas Wasser gibst – ganz bewusst – und dieses trinkst Du dann Schluck für Schluck ebenfalls ganz bewusst. So werden positive Informationen in Deinen Zellen gespeichert und die limitierenden, blockierenden Infos werden nach und nach einfach ausgespült.

Positive Veränderungen gedanklich vorwegnehmen



Beobachte Deine Gedanken. Bist Du eher der „Weg von ... – Typ“ oder der „Hin zu ... – Typ“? Weg von Ängsten, weg von Stress, raus aus dem belastenden Job, ... usw. oder hin zu Freude, Leichtigkeit, Gelassenheit,

Solange wir den Fokus auf dem haben, was uns stresst, sehen wir nicht, wohin die Reise gehen könnte. Darum verändere Deinen Fokus dahin, wo Du sein möchtest, was Du fühlen möchtest, was Dir guttut und visualisiere dieses Ergebnis immer und immer wieder. So bekommt Dein Gehirn neue Bilder und eine Vorstellung davon, wie Deine Veränderung aussehen soll. Energie folgt der Aufmerksamkeit und mit der neuen Ausrichtung kannst Du den Energiefluss selbst steuern. Und ganz wichtig: fühle auch schon die Veränderung!



Dankbarkeit üben

Nimm positive Erlebnisse nicht für selbstverständlich. Schreib 21 Tage lang jeden Tag 5 Dinge/Situationen/Ereignisse/Menschen auf, für die Du dankbar bist. Dankbarkeit hat eine sehr hohe und positive Schwingung. So kannst Du Dein Energiefeld verändern und was Du ausstrahlst, ziehst Du an. Hier greift natürlich auch wieder das Gesetz:

*** ENERGIE FOLGT DER AUFMERKSAMKEIT ***