



Herzlich willkommen zum Schwingungskongress.
Schwinge dich ein in die Frequenzen deines Lebens!

Wie schön, dass du dabei bist. Sei Teil eines neuen wir und eines bewussten Lebens und lass uns gemeinsam unsere Welt zu einem wunderschönen Ort kreieren.

Wie startest du in deinen Tag, was sind deine ersten Gedanken? Achte bewusst darauf, was dir als erstes durch den Kopf geht. Ist es der Ärger von gestern oder sind es schöne Gedanken? Es ist deine Energie, die deinen Tag gestaltet. Wie soll dein Tag aussehen, worauf freust du dich?

Übung: Rufe dir in Gedanken alles hervor, wofür du dankbar bist. Deine Familie, Gesundheit, ein toller Job, Freunde, nette Kollegen...



Alleine du entscheidest, wie du reagierst. Möchtest du dich wirklich ärgern und deine Energie dafür verwenden? Du kannst auch sagen, "ich ärgere mich morgen". Meist besteht der Ärger dann gar nicht mehr, da du ihn losgelassen hast.

Übung: Bevor du aus dem ersten Impuls heraus reagierst, Atme bewusst ein und aus. Konzentriere dich auf deinen Atem, dann erkennst du vielleicht, dass es gar kein Angriff war.

Du kannst auch bewusst einen Schritt zurück gehen und dich fragen, ob das gerade wirklich etwas mit dir zu tun hat.



Ereignisse oder Situationen, die dir nicht gefallen, schreibe sie auf. Wandle sie so, dass sie sich gut anfühlen. Was kannst du tun, wer kann dich unterstützen, welche Möglichkeiten hast du, was wolltest du schon immer "mal" tun?

Übung: Bist du unzufrieden in deinem Job, dann notiere was gut läuft, was du verändern möchtest, wer dich unterstützen könnte, was du erreichen möchtest.

Was wolltest du schon immer mal tun?

Was sind deine Hobbys, wofür interessierst du dich?

Ist dein jetziger Job das was du wirklich tun möchtest?

Sobald du anfängst Fragen zu stellen, können auch Antworten zu dir gelangen. Sei offen und kreativ, gehe es spielerisch an.

Mache erst einmal kleine Veränderungen und achte auf das, was sich zeigt.

Antworten bekommen wir immer, sei offen sie zu empfangen.



Was sind deine Gedanken des Tages, was sendest du aus? Das, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, verstärkst du. Wenn du ängstlich bist, werden dir Situationen begegnen, die dir Angst machen, wodurch deine Angst verstärkt wird.

Achte bewusst auf deine Gedanken!

Übung: Was machst du gerne und wie viel Zeit schenkst du dem? Was macht dich glücklich? Was zaubert dir ein Lächeln ins Gesicht? Wie oft schenkst du anderen Menschen ein Lächeln? Richte deine Gedanken auf positive Dinge und Situationen, dann wirst du erkennen, wie andere Situationen in dein Leben kommen können. Schreibe auf, wie dein Leben aussehen soll. Erschaffe dir das Leben, dass du dir wünschst!



Sei dankbar, wenn dir jemand etwas Gutes tut oder dir etwas Schönes begegnet. Sieh die Welt aus den Augen eines verliebten Menschen. Sei verliebt in das Leben!

Übung: Zum Ausklingen des Tages, wofür warst du dankbar?

Was ist dir Schönes begegnet, was gab es Besonderes?

Wem möchtest du sagen, dass du ihm/ihr dankbar bist? Tue es nicht irgendwann, sondern jetzt. Eine Nachricht, ein Anruf, ein liebevolles Mitbringsel.

Du hältst den Schlüssel deines Lebens in der Hand.



Ich wünsche dir, dass du das Leben lebst, von dem du immer geträumt hast!