

Willkommen zu Tag 5!

Heute lassen wir es ein wenig langsamer angehen. Der körperliche und geistige Nutzen von Entspannung ist hinlänglich belegt. Es gibt keinen Zweifel daran, dass Zeiten der Entspannung während des Tages gesund für den Körper sind und dem Geist erlauben, besser zu arbeiten.

Aber wie leicht werden wir vom Alltag überrollt. Die Anforderungen des Augenblicks bestimmen uns völlig. Der Druck wird groß.

Ich werde dir eine neue Methode vorstellen. Ich möchte, dass wir heute über das „Zentrieren“ nachdenken.

Alle, die damit Erfahrung haben, sagen, dass es dabei ums Atmen geht.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Nimm dir jetzt einen Moment Zeit (du kannst ruhig aufhören zu lesen) und schließe deine Augen.

Atme langsam ein und zähl dabei bis vier, halte deinen Atem an und zähle dabei weiter bis acht, atme dann LANGSAM aus, während du wieder bis acht zählst. Wiederhole das 4x und mache das ganze mindestens 4x während des Tages, einmal pro Stunde könnte allerdings Wunder bewirken! Es verändert dein Tagestempo. Diese zwei Minuten könnten dein Leben verändern. Beständigkeit zahlt sich dabei aus. Was ich vielleicht noch sagen sollte, „darüber nachzudenken, sich die Zeit dafür zu nehmen“ bringt nicht die gleichen Ergebnisse, wie es auch wirklich zu tun. Ich weiß, dass es einfacher ist, nur darüber *nachzudenken* es zu tun, aber das gilt nicht. Wir müssen es heute *tun*. Wir schaffen so die Grundlage für Größeres in der Zukunft.

Das ist es, worum ich dich heute bitte: Nimm dir einmal pro Stunde die Zeit, deine Mitte zu finden. Mach es regelmäßig, ich schlage vor immer zur vollen Stunde (oder immer um halb, oder viertel vor, egal...). Wenn du es im Laufe des Tages irgendwann nicht einhalten kannst (oder vergisst), nimm dir die Zeit bei der nächsten Möglichkeit (oder wenn du dich daran erinnerst). Versuche es wirklich zu tun, es ist nur *ein* Tag. Am Ende des Tages, setz dich einen Augenblick und schreibe alles das, was diese Übung bewirkt hat, in dein Reisetagebuch.

Erwarte nichts Großes. Schließlich haben wir gerade erst angefangen 😊 Aber wir *haben* angefangen und bewegen uns in Richtung des höchsten Gipfels.

Erinnere dich selbst daran:

Was immer in meinem Leben passiert, ich nehme mir einen Moment, um in meine Mitte zukommen und zu mir selbst zurückzukehren.

Tagesperspektive

Dankbarkeit ist die höchste Emotion. Schreibe am Morgen 3 Dinge auf, für die du dankbar bist und am Abend noch mal: Das macht dann insgesamt 6 neue Dinge für den Tag. 😊

Heutige Meditation

Na, wie läuft es denn jetzt mit der Meditationssache? Ich schlage dafür 8-10 Minuten pro Tag vor. Bei der Meditation auf die Zeit zu achten ist gut, aber ich würde empfehlen, das nicht mit Uhr oder Wecker zu tun.

Wenn du die Musik hörst, ist es wichtig, dass du auch tatsächlich singst oder summt. Ah und OM zu singen ist das Allerbeste, achte darauf, langsam und tief zu atmen. Über diese Töne werden wir noch sprechen, aber fürs Erste reicht es zu wissen, Ah ist der universelle Ton der Anziehung, OM der universelle Ton der Dankbarkeit.

Wenn du mitsingst (und tief ATMEST), dann sage dir innerlich: Ich bin bereit, im Frieden zu sein. Je friedvoller du dich fühlst, umso besser.

Wenn du dir über irgendetwas Sorgen machst, dann sage dir selber, dass du darüber später noch nachdenken kannst, aber jetzt im Moment willst du im Frieden sein (oder willst es wollen!).

Es geht wirklich mehr darum, was du fühlst, als was du denkst, und wenn du Frieden in dir zu *fühlen* beginnst, macht es auch nichts, wenn du noch an irgendwelchen Gedanken festhältst.

Die Energieanhebung

Ein nettes Wort zu einem Fremden. Du bekommst, was du gibst!

Meilenstein des Tages

Hier ist etwas Gutes, auf das du dich heute fokussieren kannst: „Der Maßstab meines Erfolges ist meine Freude!“

Fühle die Freude, wenn du dich **zentrierst!**

Heutiges Abraham-Zitat

„Die Menge an Freude, die du dir erlaubst zu fühlen, ist der beste Maßstab für das Fließenlassen von Energie und Erfolg. Wann immer du dich gut fühlst, bist du ein großer (erfolgreicher) Mitschöpfer.“

Genieße die Reise! Heather