

Willkommen zu Tag 13

Heute lade ich dich ein, über dein inneres Wesen nachzudenken. Ich möchte, dass wir uns öffnen für unsere innere Stimme. Intuition spricht auf verschiedene Weise zu verschiedenen Zeiten. Sie kann in Gedanken, Gefühlen, Worten, Bildern, Tönen oder körperlichen Empfindungen auftauchen. Sie kann auch zu uns in Form von Nachrichten aus der Welt um uns herum kommen - durch eine Stelle in einem Buch, eine Aussage in einem Film oder einen Kommentar von einem Freund. Wenn wir zuhören, wird das Universum zu uns sprechen.

Wenn wir anfangen, uns für die innere Führung zu öffnen, kann es sein, dass wir verwirrt sind, von den verschiedenen Arten von Botschaften. Einige Botschaften können auf spontanen Reaktionen beruhen, auf Angst, auf Ego, auf Stimmen aus der Vergangenheit. Wie kannst du den Unterschied erkennen? Intuition geht einher mit einem starken Gefühl von „Wissen“. Deine innere Stimme sucht immer das Beste für dich. Im Laufe der Zeit wirst du ein klares Gefühl von „Wissen“ entwickeln, woher die Botschaft kommt.

Die heutige Meditation

Ich habe diese Woche ein Buch über einen Prozess gelesen, der ‚Visioning‘ genannt wird und von Michael Beckwith entwickelt wurde (Autor des Buches: „Seeing God at Work“). Der Visioning-Prozess kann dir helfen, das Gute in deinem Leben dauerhaft zu vergrößern.

Setz dich zwanzig Minuten hin und Sorge dafür, dass du nicht gestört wirst. Nimm dein Reisetagebuch und dann beginne dich daran zu erinnern, dass du Zugang zu großer Weisheit in dir hast. Sei dir sicher, dass deine innere Führung da ist. Wenn du nun die folgenden Fragen stellst, erlaube dir selbst mindestens 2 Minuten der Stille, in denen deine Intuition dir Botschaften in Form von Gedanken, Gefühlen, Worten, Bildern oder körperlichen Empfindungen vermitteln wird. Registriere ohne Bewertung einfach, was in dein Bewusstsein kommt.

Jetzt denke an eine Situation, in der du von deiner inneren Führung begleitet werden möchtest. Frage:

1. Was hat mein Inneres Selbst zu dieser Situation zu sagen?
(Erlaube dir 2 Minuten der Stille)
2. Was sagt mir mein inneres Wesen über die Rolle, die ich in dieser Situation spielen soll? (Erlaube dir 2 Minuten der Stille)
3. Was muss ich loslassen, damit mein inneres Wesen mich erfolgreich in dieser Situation führen kann? (Erlaube dir 2 Minuten der Stille)
4. Was ist mein nächster Schritt, um mehr Gutes in dieser Situation zu entdecken?
(Erlaube dir 2 Minuten der Stille)

Wenn du alle diese Fragen gestellt und du dir Zeit für Antworten gelassen hast, schreib alles auf, was in der Stille zu dir gekommen ist. Denk ein paar Minuten darüber nach, was das bedeutet. Die Bedeutung kann bei einigen Dingen, die auftauchen, offensichtlich sein. Andere Dinge können ein Rätsel sein, wie Bilder in einem Traum; ihre Bedeutung wird erst im Laufe der Zeit klar. Schließe diese Übung ab, indem du deine innere Stimme einlädst, dich mit Weisheit und Führung in deiner Situation zu unterstützen.



Tagesperspektive

Ausdruck. Das ist ein großartiges Wort. Was du ausdrückst, wird zu dir zurückkommen. Die höchste Energieschwingung ist Dankbarkeit. Wenn wir Dankbarkeit ausdrücken, ziehen wir mehr und mehr Dinge in unser Leben, für die wir dankbar sein können. Schreibe 3 Dinge am Morgen und drei am Abend auf. Denk daran, sie auch zu fühlen. Dann sind wir nicht nur im Kopf, sondern erreichen auch die Tiefe unseres Herzens.

Heutige Energieanhebung

Komfortzonen sind nichtphysische Strukturen, die an jeder Seite über uns hinausgehen, wie Energiefelder. Es sind unsere Gewohnheiten, Hobbys und unsere normale Art, uns zu verhalten. Ich weiß, dass wir uns unwohl fühlen, wenn wir aus unserer Komfortzone heraustreten, aber wenn wir das eine Weile machen, passiert etwas Magisches – dann erweitert sich die Zone. Weißt du, wie das genannt wird? Transformation. Es ist gut, deine Komfortzone zu erweitern, denn das ist es, worum es bei der Energieanhebung geht. Wechsle ein aufmunterndes Wort mit jemandem. Wenn dich das nicht ausdehnt, dann mach es solange, bis es dich ein bisschen ausdehnt. Du bist fantastisch!

Der heutige Meilenstein

„Meine Zukunft ist nicht meine Vergangenheit. Leben ist nur JETZT.“

Heutiges Abraham-Zitat

„Nichts, was jemals geschehen ist, hat irgendetwas mit Jetzt zu tun, solange ich in meinem Jetzt nicht weiter darüber nachdenke und darüber spreche. Frische neue Gedanken werden mir eine frische neue Erfahrung geben.“

Genieße die Reise! Heather