

Willkommen zu Tag 27. Wie sieht es aus mit deiner Transformation?

Ein Prozess, den ich euch heute vorstellen möchte, wird BOPA genannt: book of positive aspects - Das Buch der positiven Aspekte. Hier ist eine Einführung:

Das Buch der positiven Aspekte

Diese Übung wird euch helfen, bewusste, dauerhaft positive Dinge anzuziehen. Kauf dir ein schönes neues Notizbuch (wirklich schön!!) Schreibe auf das Deckblatt: Mein Buch der positiven Aspekte. Das wesentliche Ziel dieses Buches ist es, dich schnell in eine gefühlsmäßige Lage des Dich-gut-Fühlens zu bringen und dadurch positive Dinge in dein Leben zu ziehen.

Aber es gibt noch viele andere Vorteile: Wenn du es täglich machst, wird es dir helfen, deine positive Balance zu behalten. Sobald du eine Sache aus deinem Leben in deinem Buch beleuchtet hast, wird diese andere positive Dinge zu dir bringen. Die Dinge können leichter in deine Erfahrung kommen, weil du dich öfter besser fühlst. Die Dinge, die du dir wünschst, aber bisher durch negative Gefühle abgeblockt hast, werden leichter in dein Leben fließen. Die Balance von Gedanken und Gefühl wird wesentlich vom Negativen zum Positiven verschoben. Du wirst schneller entdecken – egal wie der emotionale Zustand deiner Umgebung ist – dass du in eine emotionale Balance kommen kannst und dadurch, eben durch das Gesetz der Anziehung, werden sich in deinem Leben die Ergebnisse sofort zeigen.

Dieses Buch der positiven Aspekte ist nicht dazu gedacht, einen negativen Gedanken zu nehmen und ihn in einen positiven zu verändern. Es ist ein Prozess, um dich dabei zu begleiten, deine Aufmerksamkeit mehr auf das Positive zu lenken. Wenn du deine Aufmerksamkeit auf das Positive lenkst, kannst du dich nicht gleichzeitig auf etwas Negatives fokussieren. Und dadurch wird das Negative immer mehr aus deinem Leben verschwinden.

Schreibe auf jede Seite deines Notizbuches ein Thema. Das kann über einen Mensch sein oder über einen Gegenstand, für den du ausnahmslos positive Gefühle hast. Schreib alles auf, was dir einfällt. Mach es nicht schwierig, lass es fließen. Wenn du merkst, dass du etwas Negatives in etwas Positives umwandeln willst, lass es sein. Das gehört hier nicht her, denn die negative Aufmerksamkeit bleibt bestehen. Also, nur ausnahmslos positive Dinge und keine Mangelgedanken!

Wenn dir nichts mehr einfällt, nimm eine neue Seite und fang mit einem anderen Thema an. 15 Minuten am Anfang sind genug.

Am zweiten Tag kannst du dir durchlesen, was du geschrieben hast und dann ergänze Gedanken, die dir noch dazu einfallen. Spüre, wie gut sich dieser Prozess anfühlt.

Du wirst direkt merken, dass sich dein Allgemeingefühl verbessert, nicht nur in den Situationen, über die du geschrieben hast, sondern auch in anderen Situationen, weil du, wenn du dich gut fühlst, mehr in dein Leben ziehst, was du als gut ansiehst. Wenn du dich schlecht fühlst, ziehst du mehr in dein Leben, was sich schlecht anfühlt.

Mach das eine Woche lang. Lies jeden Tag, was du geschrieben hast und füge etwas hinzu. Wenn das Buch voll ist, dann kauf dir ein Neues. Du wirst schnell merken, dass dieses Buch wirklich ein Schatz ist, weil es der Schlüssel für dich ist, dich zu zentrieren und Wohlgefühl zu

empfinden. Es ist dein Schlüssel, dich in einem bewussten Zustand von positiver Anziehung zu halten.

Während deine Umwelt im Wesentlichen auf das Negative fokussiert ist, mit viel mehr Kritikern als Menschen, die dankbar sind, hast DU einen Weg gefunden, die Art und Weise, wie du dich fühlst, selbst zu bestimmen. Während fast alle um dich herum Entscheidungen treffen aus Sorge heraus, was geschehen könnte, wenn sie nicht handeln, bist du inspiriert zu freudvoller positiver Aktivität. (Prozess aus Abraham-Hicks book 'A New Beginning Volume 2')

BOPA für dich und andere Leute:

Ich mag an mir....

Ich mag an....

Mache heute auch die Servietten-Methode(du weißt schon: ich und das Universum) und lege auch Absichten für einzelne Abschnitte des Tages fest.

Tagesperspektive

Dankbarkeit für sieben Dinge in deinem Leben. Schreib sie in dein Reisetagebuch.

Heutige Meditation

Genieße! (Wachst du schon mit inspirierenden Gedanken auf?)

Heutige Energieanhebung

Geh raus aus deiner Komfort-Zone, triff jemand Neues, mache ihm/ihr ein Kompliment. Heb sie an mit deinen Worten und deinem Lächeln.

Zitat des Tages

“Wenn die Art und Weise, wie du dich fühlst, von irgendetwas außerhalb deiner selbst abhängt, hast du ein Problem, aber wenn du nur von deiner Verbindung mit deinem inneren Wesen abhängst, dann ist alles, was du erfährst, auch Ausdruck dieser Verbindung.“

Genieße die Reise! Heather