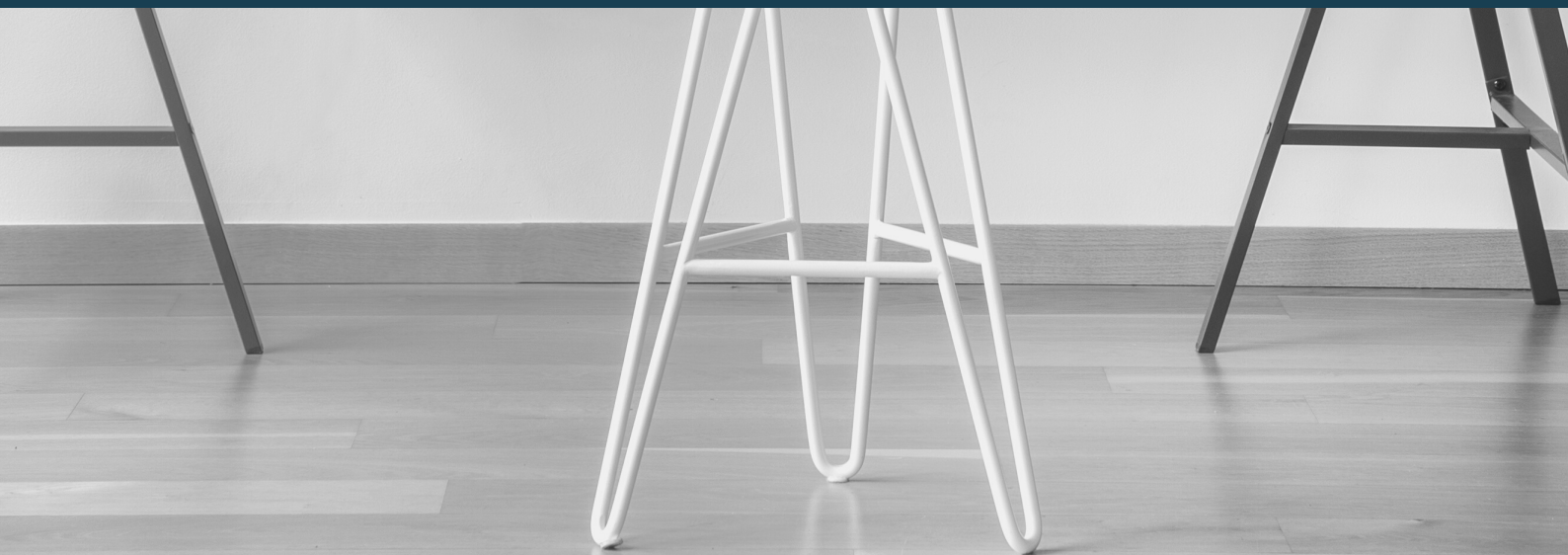




FREUDE EMPFINDEN

„Wenn du dankbar bist, verschwindet die Angst und es taucht Fülle auf.“

Tony Robbins





ENERGIE HALTEN

In der letzten **mindmedi** „Freude spüren und Energie halten“ üben wir die Aufmerksamkeit von Zeit, Menschen, Dingen und Orten zu lösen und zu reinem Bewusstsein zu werden. Dafür richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die **Schwärze** und auf den **Raum**, den unser Körper einnimmt. Wir üben zu **reinem Bewusstsein** zu werden. Dafür holen wir uns immer wieder zurück ins JETZT und bringen unseren Geist und unsere Emotionen in Kohärenz. Wir versenken uns immer mehr.

Wenn wir dann aus unserer **mindmedi** kommen, dann sollten wir versuchen, diese Energie und dieses Mindset mit in den Tag zu nehmen. Denn wenn man es schafft, diese Energie den ganzen Tag hochzuhalten, dann kommt es zwangsläufig zur Veränderung. Wir stehen also von unserer **mindmedi** auf und machen nicht das Gleiche wie zuvor. Wir **sehen nicht gleich wieder auf unser Handy** oder zerstreuen uns anderweitig. Wir lassen unser Smart Phone einfach mal dort, wo es ist. Wir halten die innere Kraft und bleiben auch im Alltag in dieser Energie.

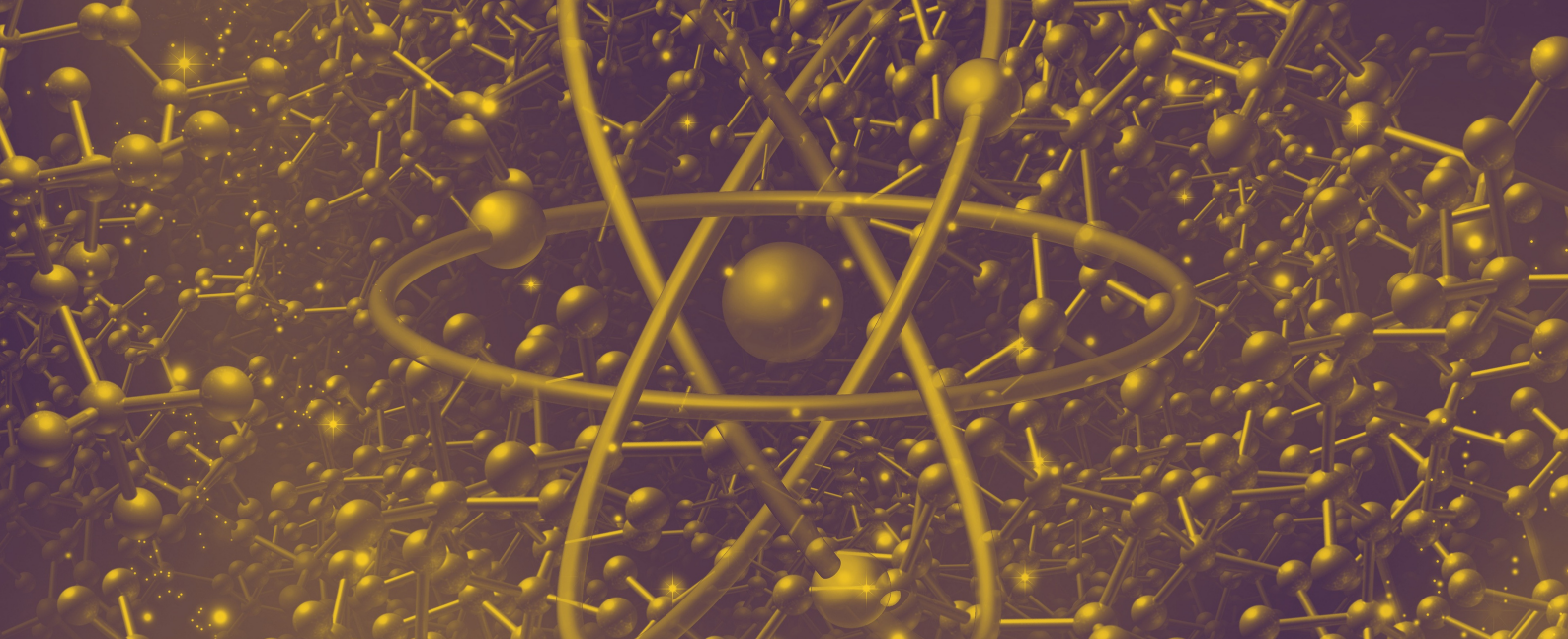


mindmedi
MIND & MEDITATION - CHANGE NOW!

Energie halten

Wie weit hat dich dein Training schon geführt:

- Wie viel Zeit in Achtsamkeit konntest du schon in deinen Alltag integrieren?
- In welchen Situationen verlässt dich die Achtsamkeit?
- Wieviel Zeit deiner Aufmerksamkeit richtest du auf deinen Energiezustand?



REINES BEWUSSTSEIN

MIT MÖGLICHKEITEN VERBINDEN - FREUDE EMPFINDEN

Mach dich immer weiter mit deinen Veränderungswünschen und Zielen vertraut. So kannst du intuitiv im Zustand des reinen Bewusstseins darauf zurückgreifen.

ÜBERPRÜFE GEDANKLICH, OB UND WELCHE SCHRITTE DU SCHON GEGANGEN BIST UND OB DU NOCH WEITERE SCHRITTE GEHEN MÖCHTEST:

- Welche **höheren Emotionen** verbindest du mit deinen Veränderungswünschen?
- Wie kannst du am einfachsten diese Emotionen fühlen?
- Kannst du dich in entsprechende Situationen vertiefen, die dich die Emotion fühlen lassen?
- Helfen dir die ätherischen Emotionsöle, diese Gefühle müheloser zu erzeugen?
- Setzt du das sogenannte „Power Posing“ ein und hast du den Eindruck, dass dich deine Körpersprache unterstützt?
- Kannst du dir gewahr werden, wann und wie oft im Alltag deine alten Gedanken und Emotionen wieder die Kontrolle übernehmen?



SCHÖPFERMODUS

ZUVERSICHTLICH BLEIBEN UND DANKBARKEIT FÜHLEN

Die Abkürzung, um vom Beobachterstatus in den Schöpfermodus zu kommen, sind die **höheren Emotionen**.

Manche Menschen sind am Anfang euphorisch und vertrauen darauf, dass sich die Dinge umgehend zu ihren Gunsten verändern. Doch mit fortschreitender Zeit werden Beweise erwartet. Langsam baut sich ein innerer Druck auf, die Veränderung möge jetzt eintreten. Und je länger sie auf sich warten lässt, um so weniger kann man glauben, dass man auf dem richtigen Weg ist.

Häufig stellt sich in Gesprächen heraus, dass die Erwartung besteht, dass die Veränderungen eintreten, wie wir sie uns in unserer materiellen Welt vorstellen. Ein wenig wie am Schnürchen sollen sich die nötigen Veränderungen zeigen. So funktioniert das ganzheitliche Feld jedoch nicht. Es kommt vielmehr darauf an zu erkennen, was sich ändert und die Veränderung als Teil des Weges zu betrachten. Wir müssen vielleicht Pfade gehen, die uns zunächst wie Umwege erscheinen.

Wichtig ist, den aufkommenden Ängsten und Zweifeln höhere Emotionen entgegenzusetzen. Beispielsweise ist **Dankbarkeit** das Gegenteil von Angst. Mache dir bewusst, dass wir die Emotionen, die unsere schöpferische Kraft blockieren, ganz bewusst loslassen müssen.

GEBE DIR DIE ZEIT, DIE DU BRAUCHST, UM FREUDE ODER DANKBARKEIT ZU EMPFINDEN.



mindmedi
MIND & MEDITATION - CHANGE NOW!

DURCH ÜBUNG,
IN DER

SCHWÄRZE

ALLES ZUSAMMENBRINGEN



Gedanken
im JETZT



Ziele/
Veränderungen
verinnerlichen



höhere
Emotionen
vorweg-
nehmen



Entspannung/
gelöst sein



Energie
halten



Reines
Bewusstsein

KURZES RECAP:

- Welche der oben aufgeführten Aufgaben, fallen dir noch schwer?
- Schaffst du täglich eine **mindmedi** zu hören? Falls nicht, welche Umstände führen dazu, dass es noch nicht klappt?
- Was könnte die Folge sein, wenn dich nichts von der täglichen **mindmedi** abbringen könnte?
- Kannst du Veränderungen erkennen? Kannst du die eingetretenen Veränderungen gut finden? Was unerwartet Gutes könnte daraus erwachsen?



mindmedi
MIND & MEDITATION - CHANGE NOW!

Journaling



UNSERE EMPFEHLUNG FÜR DIE KOMMENDE ZEIT:

Praktiziere das sogenannte **Journaling**. Kaufe dir ein kleines Heftchen und schreibe dir wann immer du das Bedürfnis hast auf, was dich beschäftigt, welche Hindernisse dir im Wege stehen. Was gut und was schlecht läuft und wer du sein möchtest.

Alles Gute!



FREUDE EMPFINDEN

Von allen **höheren Emotionen** wünschen wir dir, dass du neben der so wichtigen Dankbarkeit, auch immer mehr Freude empfindest. Denn darum geht es. Mache die ein oder andere **mindmedi** auch einmal mit einem Augenzwinkern, glaube an dich und empfinde Freude - auch - und gerade - ÜBER DICH!

herzlichst
Martina & Srenja



mindmedi
MIND & MEDITATION - CHANGE NOW!