

30-tägiges Übungsprogramm zur Bewusstseinsentwicklung

Dieses Übungsprogramm unterstützt dich dabei alte Angewohnheiten loszulassen, dein Bewusstsein zu erweitern und Neues zuzulassen. Du kannst die Übungen jeweils einen Tag oder auch eine Woche durchführen, bevor du zur nächsten Übung übergehst. Versuche das Programm konsequent durchzuführen, wenn es nicht immer möglich ist, sind auch kurze Pausen dazwischen erlaubt.

Ich wünsche dir viel Spaß mit dem Übungsprogramm.

Abfall aufheben

In dieser Woche betrachte die Welt als dein eigenes persönliches Wohnzimmer. Und natürlich hebst du auf, was immer da herum liegt. Auch dann, wenn keiner zuschaut.

Umarmen

Du bietest Umarmungen an, auch an wildfremde Menschen. Das kann ganz einfach mit den Worten "Ich gebe heute Umarmungen aus. Möchten Sie eine?" geschehen. Umarme jemanden, der traurig ist, oder einfach, weil du jemanden magst. Umarme so, dass dein Herz auf dem Herz des anderen liegt. So eine Umarmung dauert übrigens ein bisschen. Allerdings lassen wir in dem Moment los, in dem der Umarmte sich lösen möchte ... Nimm ein "Nein" bitte nicht persönlich. Für manche ist es schwierig, sich umarmen zu lassen.

Angewohnheiten verändern

Benutze die andere Hand zum Zähneputzen, ein neues Frühstück, eine andere Strecke ins Büro. Falls du es gewöhnt bist, die Zeitung zum Frühstück zu lesen, lies sie zum Mittagessen. Beobachte dich aufmerksam und erkenne deine Gewohnheiten.

Nicht über sich selbst sprechen

Höre nur zu und frage andere. Vermeide solche Anhängsel wie "Das ist mir auch schon mal passiert" und die anschließende Geschichte über dich selbst. Dieses Mal hörst du den anderen zu und fragst nach.

Mein Körper ist Licht - Ich bin Licht

Stelle dir vor, dass Licht aus deinem Körper strahlt und du damit alles und jeden einhüllst und damit die Schwingung erhöhst.

Stille

Suche dir einen Tag aus, an dem du still bist. An dem du weder fernsiehst noch Musik hörst, noch liest. An diesem Tag bist du ganz mit dir alleine. Beobachte auch, was dir als Ausrede zu dieser Aufgabe einfällt. Verbringe Zeit mit dir. Gehe spazieren, betrachte die Pflanzen, die Steine, deine Umgebung. Träume vor dich hin.

Kleiderschrank ausmisten

Gehen deinen Kleiderschrank durch und suche Sachen aus, die dir wirklich gefallen. Und fange an, diese zu tragen. Bemühe dich auszusortieren, was dir nicht mehr entspricht. Gib diese Kleidungsstücke persönlich an Menschen weiter, die sie brauchen.

Ängste bewusst wahrnehmen

Versuche heute achtsam zu sein, um zu erkennen, wo du dich noch für die Angst, statt für die Liebe entscheidest. Arbeite mit der Affirmation "Ich bin bereit, meine Angst zu erkennen". Nimm deine Angst an, bedanke dich bei ihr, dass sie dich auf etwas hinweist und lasse sie dann mit einem tiefen Atemzug los.

Nur zustimmen, wenn man es möchte

Sage nur "Ja", wenn du es wirklich willst. Nicht, weil du überredet wurdest oder weil jemand Druck auf dich ausübt. Man kann nur ausgenutzt werden, wenn man sich ausnutzen lässt.

Mit einem Bettler reden

Oftmals fühlen wir uns unwohl, wenn wir an einem Bettler oder einem Obdachlosen vorbei gehen. Tun was du kannst: Winke ihm zu, schaue ihn an und lächle dabei so wie wenn man einen alten Freund begrüßt, rede mit ihm oder ihr, gib was du willst. Vielleicht Geld, vielleicht eine Umarmung, vielleicht ein Gebet, vielleicht etwas zu essen, vielleicht eine Decke, vielleicht ein Lächeln. Aber gib etwas.

Erwarte Wunder

Egal was heute passiert oder mit welchen Situationen du konfrontiert wirst, versuche die Zweifel zu zerstreuen und erwarte Wunder.

Ohne Erwartungen sein

Wie oft geben wir Ratschläge und beobachten dann, ob sie auch eingehalten werden. Hier bemühen wir uns loszulassen. Unsere Erwartung an andere und den Druck, den wir gerne ausüben.

Etwas Ungewöhnliches tun

Nimm dir hier etwas vor, dass du "eigentlich" nicht tun würdest. Tanze auf einem Tisch, springe mit deiner Kleidung in einen See. Iss deinen Nachtisch zuerst. Beobachte, was für Gedanken du mit dem "Das tut man aber nicht!" fast automatisch wegschickst und wie oft du dich vor etwas zurückhältst, was dir aus Spaß in den Sinn kommt, aus Angst vor dem, "was die anderen wohl denken würden." Vielleicht werden die anderen dadurch inspiriert?

Mit dem Pflanzenreich kommunizieren

Suche dir eine Pflanze aus und sprich mit ihr. Setze dich ihr gegenüber und schließe die Augen. Sprich ein Gebet und bitte die Deva der Pflanze, sich dir zu zeigen. Und dann stelle Fragen, die du einer Pflanze immer schon mal stellen wolltest....

Etwas hergeben

Gib etwas her, was dir wichtig ist. Etwas, von dem du weißt, dass es jemand anderem eine unglaubliche Freude bringen würde.

Im Jetzt leben

Hier versuche bitte nur über Gegenwärtiges zu sprechen. Alles in der Vergangenheit bleibt da, wo es ist: Vergangen. Die Zukunft bleibt im Morgen. Konzentriere dich darauf, jeden Moment wahrzunehmen. Wenn du isst nimm jeden Bissen zur Kenntnis. Wenn du gehst, gehe aufmerksam. Wenn du mit jemanden sprichst, sei ganz bei der Sache.

Heute beschließe ich mich selbst zu lieben

Wann immer du heute merkst, dass du dich selbst angreifst oder verurteilst, sage dir ganz sanft und liebevoll den Satz: "Ich bin Liebe. Ich erlaube mir heute, mich selbst zu lieben."

Jeden Menschen segnen

Versuche heute jeden Menschen, der dir begegnet, egal ob du ihn kennst oder nicht, ihn sympathisch findest oder nicht, oder dich sogar über ihn ärgerst - zu segnen.

Illusionen des Ego entlarven

Achte heute besonders darauf, wie du deine Mitmenschen beurteilst, angreifst, Vergleiche ziehst und andere für mehr oder weniger besonders hältst, als dich selbst.

Vom Ich zum Wir

Versuche dich heute nicht als Individuum zu sehen, sondern als Teil eines Ganzen. Sei dir bewusst, dass alles was du denkst, sagst oder tust auch die anderen berührt, du damit das Kollektiv speist. Frage dich heute immer wieder, kommt das allen zugute?

Der Welt dankbar sein

Sei heute allem dankbar, das dich umgibt. Dem Himmel, der Natur, deinem Transportmittel, deiner Nahrung, deinem Heim, den Menschen um dich, dem Wasser beim duschen, der Sonne, den Sternen....

Befreie dein inneres Kind

Heute widme dich ganz besonders deinem inneren Kind. Nimm Kontakt auf, und frage was es braucht und versuche dann die Wünsche zu erfüllen. Vielleicht will es nur gehalten oder umarmt werden, vielleicht will es spielen, schaukeln oder malen...

Auf Heilung ausrichten

Richte heute dein Bewusstsein auf die Schwingung der Heilung aus. Erlaube all deinen Verletzungen und Blockaden, dass sie heute durch die Schwingung der Heilung harmonisiert werden. Ganz automatisch, nur durch deinen Fokus auf Heilung. Ich bin heute bereit Heilung auf allen Ebenen geschehen zu lassen. Ich gehe in Resonanz mit der Schwingung von Heilung.

Durchlässig sein für Ärger/negative Emotionen anderer

Wo auch immer sich heute jemand ärgert oder kränkt, stelle dir vor, dass du durchlässig bist, und diese Energien einfach durch dich hindurchfließen lässt, wodurch sie automatisch transformiert werden. Oder du kannst dir auch vorstellen du bist ein Sieb, wo alles durchfließt.

Körper ehren

Heute versuche deinen Körper als Tempel zu sehen, dem du nur Gutes tust. Achte auf alles was du ihm zuführst, deine Nahrung, deine Kosmetika, Stress. Gönn ihm Bewegung, Luft, ehre und achte ihn als deinen Tempel.

Verabschiede dich von deiner alten Weltsicht

Versuche heute wie ein Kind zu sein, ohne vorgefertigte Meinung und Erfahrungen. Sieh alles, als würdest du es das erste Mal betrachten, sei offen für neue Eindrücke und Erfahrungen.

Ich bin Schöpfer

Sei dir heute bewusst, dass du mit jedem Gedanken, jedem Gefühl erschaffst. Wie soll deine Welt aussehen, wie soll dein Leben aussehen. Sei dir heute deiner Schöpferkraft bewusst.

Den Tag Gott widmen

Widme den heutigen Tag Gott, deinen Engel und Führern. Verbringe Zeit mit Gebet oder Meditation. Verbinde dich mit deinen Ahnen. Gestalte einen Altar....

Dampf ablassen

Erlaube dir heute alle angestauten Emotionen wie Wut, Ärger, Trauer, Enttäuschung rauszulassen. Vielleicht magst du auf einen Polster einschlagen, oder laut schreien, vielleicht magst du einen bösen Brief schreiben, lasse alle deine Gefühle nach draußen, denn auch sie sind ein Teil von dir und wollen gelebt werden. Danach wird es dir besser gehen.

In Frieden sein

Versuche heute in Frieden, und ganz bei dir zu sein. Richte dich auf Frieden aus. Ich bin Frieden. Wiederhole diese Worte immer wieder und versuche diesen Frieden in deinem Herzen wahrzunehmen, dehne dieses friedliche Gefühl immer mehr aus. Ich bin Frieden.