

Aufgabe Geistige Gesetze

1. Finde für jedes geistige Gesetz ein eigenes Beispiel aus deinem Leben.
2. Überlege dir, wie du das Gesetz der schöpferischen Urkraft, das Gesetz der Resonanz und das Gesetz von Ursache und Wirkung für die Erreichung deiner Ziele nutzen kannst.

Aufgabe Shift it

Was kann ich **HEUTE** schon tun, um mich schon **JETZT** so **zu fühlen**, als wäre ich in meiner strahlenden Zukunft?

Was sage ich zu mir und zu anderen?

Wie bewege ich mich?

Wie ist meine Atmung?

Wie ist meine Körperhaltung?

Spreche ich mit kräftiger Stimme?

Wie ist mein innerer Dialog?

Welcher innerer Film läuft ab?

Bei der Medi bitte notieren, was für Bilder dabei gekommen sind!

Aufgabe Mindset + SMARTI

Beantworte bitte folgende Fragen:

1. Habe ich meinen Herzenswunsch (in allen Lebensbereichen) gefunden bzw. noch einmal nachjustiert...?

Bem.: Bitte mit einem (max. 2) Lebensbereich(en) beginnen, der jetzt die größte Sehnsucht oder die größte Herausforderung darstellt.

2. Habe ich meinen Herzenswunsch akzeptiert?
3. Halte ich es für möglich? Traue ich es mir zu?
4. Bin ich selbstbewusst genug, um ins Handeln/Tun zu kommen?

Was kann ich JETZT und HEUTE tun, um meinem Herzenswunsch näher zu kommen?

Dazu ein Beispiel: Beschreibe deine Traumpartnerschaft und stelle dir diese möglichst detailgetreu vor.

Frage dich:

Was kann ich HEUTE und JETZT denken, fühlen und tun, um zu einer liebevollen und wertschätzenden Traum-Partnerschaft beizutragen?

Vergangene Kränkungen verzeihen

Zeit zu zweit einplanen (Spaziergang, ein Ausflug, Urlaub gemeinsam planen)

usw. ...