

M1 – Let's Swing

Einige Worte über Schwingungen

Kennst du das Gefühl, du kommst in einen Raum und fühlst dich gleich wohl, oder du lernst jemanden kennen und bist gleich auf einer Wellenlänge?

Aber woran liegt das? Und woran erkennst du, wie du gerade selber schwingst?

Wie im Außen so im Innen, das ist ein **universelles Gesetz**. Wenn im Außen Chaos ist, dann ist das auch im Inneren so. Offensichtlich hast du dann gerade mehrere Baustellen. Es kann aber auch sein, dass gerade eine **umfassende Veränderung** in deinem Leben stattfindet. Es ist dann, wie wenn du aufräumst. Zuerst räumst du alles heraus, dann hast du Chaos. Du ordnest, musterst aus und dann räumst du wieder ein. Eine neue Ordnung ist eingekehrt.

Bei Veränderungsprozessen ist es ähnlich, zuerst ist Chaos, viele Prozesse spielen sich im Innen ab und wenn sich alles geordnet hat, dann ist auch im Außen wieder Ordnung sichtbar.

Wie kann ich diese Veränderung unterstützen? Wie komme ich wieder in den Flow? Wie kann ich meine Schwingung erhöhen?

Ganz wesentlich hängt das davon ab, was du zu dir selber sagst und was du über dich denkst. Das können Überzeugungen über dich sein, die dich schon seit der Kindheit begleiten. So gibt es viele Dialoge, die von anderen beeinflusst wurden.

Wichtig ist aber, **was sagst du JETZT zu dir selber**. Wir denken an die 60.000 Gedanken täglich. Wir sind dabei wenig kreativ und wiederholen meistens die gleichen Überzeugungen, die wir nicht mehr hinterfragen.

Aufgabe 1 zu M1 – Let's Swing

Lobe dich so oft wie möglich und sprich positiv mit dir selbst! Finde eine Woche lang jeden Tag eine Situation, in der du eine andere Herangehensweise wählst. So hast du am Ende der Woche 7 neue Gewohnheiten gewählt. Halte diese 7 Situationen schriftlich fest.

Zwei Beispiele:

1. Beispiel: Morgens vor dem Spiegel: Was sagst du üblicherweise zu dir, wenn du dich das erste Mal morgens im Spiegel erblickst?
Was sagst du ab sofort zu dir?

Statt: *Oh mein Gott, wie schaust du heute wieder aus!*

Jetzt: *Einen wunderbaren guten Morgen Schönheit! Das wird ein großartiger Tag voller positiver Überraschungen und Wunder!*

2. Beispiel: Bei der Schlange im Supermarkt, was denkst du dir normalerweise?
Was möchtest du ab sofort denken?

Statt: *Ich habe es eilig, warum geht da nichts weiter?*

Jetzt: *Gut das ich Zeit habe, bewusst durchzuatmen!*

Extra-Aufgabe für die Ambitionierten: Zusätzlich zu deinen neuen Gedanken könntest du auch neue Handlungen setzen und beispielsweise die Übung „Ich greife nach den Sternen“ in deine Morgenroutine einbauen.

Hier ist nun **Platz für deine Gedanken:**

Wie hast du dich heute gelobt?

Welche neuen Gewohnheiten hast du etabliert?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.