

Glücklich sein und wachsen!

AM MORGEN

Dein Licht aktivieren

Wähle deine göttlichen Eigenschaften für diesen Tag: wie zB. Einssein, Liebe, Licht, Mitgefühl, Weisheit, Glückseligkeit, Barmherzigkeit, etc. Stelle dir den kommenden Tag vor und bringe all diese lichtvollen Eigenschaften in jede Situation, der du im Laufe des Tages begegnen wirst.

Ein Geschenk machen

Welchen Menschen kannst Du heute Deine Liebe schenken, Anerkennung zeigen oder ein Geschenk machen? Wie genau tust Du dies?

Wesentliches tun

Welche 3 wichtigen Dinge wirst Du heute beginnen, voranbringen oder abschließen?

Auszeiten nehmen

Nimm Dir heute 3 x 15 Minuten Auszeit nur für Dich zum albern sein, lachen, summen, tanzen, singen, spielen, entspannen, achtsam sein, bewusst atmen, meditieren oder nichts tun!

Gut mit sich sein

Was kannst Du Dir heute Gutes tun? Womit kannst Du Dich belohnen, verwöhnen oder gut für Dich sorgen? Was würde Dein Herz heute höher schlagen lassen?

AM ABEND

Danken

Für welche 5 Erlebnisse, Umstände, Situationen oder Tagesqualitäten bist Du heute besonders dankbar?

Blickwinkel ändern

Nimm Dir 3 aktuelle Probleme Deines Lebens und finde neue Blickwinkel! Frage Dich: Welche neuen Chancen und Möglichkeiten kann dieses Problem mit sich bringen? Welches ist die nächst mögliche positive Variante einer Lösung oder des Umgangs damit? Welches Geschenk bzw. welcher Sinn liegt wohl in diesem Problem?

Fünf Highlights

Welches waren die 5 besten und großartigsten Erfahrungen und Erlebnisse Deiner letzten 24 Stunden?

Dein Licht erhöhen

Du würdigst jeden Vorfall, wo du deinem Leben und jedem anderer Menschen mehr Licht hinzugefügt hast. Frage dich: Gab es eine Situation, wo ich noch mehr Licht und Liebe hätte einbringen können. Verändere sie und füge ihr die gewählten göttlichen Eigenschaften hinzu. Stelle dir dann vor, dass sich alle deine Beschränkungen, alle deine Belastungen von selbst ablösen und gib ihnen die Erlaubnis, zu gehen. Du schickst sie mit Liebe fort und entscheidest dich, in deinem Alltag ein höheres Licht zum Ausdruck zu bringen.