

10 Leitsätze für 2018

- 1 Vertraue dir selbst. Deine Sehnsucht und Herzenswünsche sind ein wichtiger Teil von dir. Sie möchten dich zur Veränderung und zum Wachstum bewegen.
- 2 Erinnerung dich daran, dass dein Weg nicht darin besteht, es anderen recht zu machen oder aus Angst zu handeln. Bringe dein Leben mit deinem Herz in den Einklang.
- 3 Fühle in dein Herz hinein. Die Stimme dazu ist die Intuition, ein Gefühl von Richtigkeit und Stimmigkeit. Wo möchtest du jetzt sein und mit wem? Was möchtest du jetzt tun? Was fühlst sich stimmig an? Folge dieser Stimme des Herzens ins Unbekannte.
- 4 Sei der weise und neutrale Beobachter all deiner Gedanken. Sei dir bewusst, dass du sie nicht bist und nicht reagieren musst.
- 5 Stelle dich allen Gefühlen. Durchfühle alles, was aufkommt, in der Tiefe. Gebe dich dem Gefühl hin, ohne weiter darüber nachzudenken, während du es bewusst erfährst.
- 6 Handle nicht aus einer Emotion heraus. Durchfühle ohne weiterzudenken, bis das Gefühl abgeklungen ist. Handle dann aus der Weisheit deines Herzens.
- 7 Nehme dir Zeit für dich. Fühle dich. Spüre dich. Meditiere. Reflektiere dich. Richte deinen Fokus auf dich. Mindestens 1 Stunde am Tag, besser sind 3 Stunden oder mehr.
- 8 Löse die Konflikte, die du mit anderen Menschen hast, auf deiner Seite. Finde deinen Anteil und kümmere dich darum. Mache unterstützend dafür eine Therapie.
- 9 Pflege den Tempel deiner Seele. Ernähre dich gesund, treibe Sport und praktiziere blockadenlösende Körperübungen.
- 10 Lebe Einfachheit. Miste aus: Dinge, Kontakte, Hobbys, Gewohnheiten. Beende den Konsum. Besitze und kaufe nur das, was du für dein Leben und deine Entwicklung brauchst. Spare deine Worte und spreche weise.