



Erhöhe deine Schwinung, entfalte dein Potenzial

Bevor du beginnst, überlege zuerst, was du im neuen Jahr erreichen und was du mit der Welt teilen möchtest. Schreibe es auf oder mache dazu eine Collage!

1. Morgenritual

Nimm dir am Morgen einige Minuten für dich Zeit, denn du bist ein Wunder, das bei aller Geschäftigkeit wirklich täglich ein wenig Aufmerksamkeit verdient!

Mache dir das bewusst, in dem du für ein paar Minuten die Augen schließt, deinen Blick nach innen richtest und in die Stille kommst. Spürst du einen Raum als deine Mitte, dann bleibe mit deinem Gewahrsein eine Weile dort. Vielleicht siehst du dort ein Licht, das eigentlich immer in dir scheint. Richte es auf deine Vorhaben des neuen Tages, umhülle sie damit und stelle sie dir nacheinander in ihrem schönsten Verlauf vor.

Lass dann nach einigen Augenblicken los und sag danke. Dann öffne wieder die Augen.

2. für Zwischendurch und unterwegs

Höre wie du zu dir selber sprichst Ist es wertschätzend und motivierend oder ständig kritisch? Ist es die Art wie du mit deinen besten Freunden sprichst?

Sage zwischen durch einfach mal danke zu dir, den Menschen, die dir begegnen und für die vielen kleinen Geschenke, die du täglich erhältst.

Gönne dir im Alltag auch was Schönes: den Sonnenschein auf der Parkbank, ein Foto von deinem Lieblingsurlaubsort am Arbeitsplatz oder tanze einen Walzer ... Es gibt viele Möglichkeiten.

Sprich deine Nachbarin oder deinen Kollegen an und frage, wie es geht. Mache ein nettes Kompliment oder erzähle ihnen von einer schönen Begebenheit.

Vergiss den Streit, den du mit jemanden hattest und vergib! Richte deine Aufmerksamkeit auf die Dinge, die dich inspirieren und dir Kraft geben.

3. Abendritual - Rückblick auf den vergangenen Tag

Nimm dir auch am Abend ein paar Minuten für dich Zeit.

Wie ist der Tag für dich gelaufen?

Wie schaust du auf den Tag zurück?

Sag danke zu dir selbst,
den Menschen, die an deiner Seite waren,
für all das, was dir Freude brachte,
für das, was dich inspiriert hat,
was du für andere Menschen getan,
für all die Herausforderungen, die du gemeistert hast ...

All das macht dich aus! Du bist ein einzigartiges Wunder!

Erhöhe deine Schwinung, entfalte dein Potenzial, damit du noch mehr Schönes in dein Leben ziehen kannst und auch morgen den Alltagsanforderungen gewachsen bist.

Gedicht von Charlie Chaplin

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit,
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht, richtig ist –
von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich. Das nennt man VERTRAUEN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.
Heute weiß ich: Das nennt man REIFE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine Art und Weise, in meinem Tempo.
Heute weiß ich, das nennt man EHRlichkeit.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das „Gesunder Egoismus“,
aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt: Das nennt man DEMUT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet,
so lebe ich heute jeden Tag und nenne es BEWUSSTHEIT.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken
armselig und krank machen kann.
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten.
Heute weiß ich: DAS IST LEBEN!

