

Gesetz der Anziehung-Master Practitioner[©]
Der etwas andere Kurs!

Manifestieren ohne Blockaden

**Buch 2: Selbstliebe,
Selbstbewusstsein und
Herzenswünsche**

**Beseitigen Sie Ihre mentalen Blockaden,
um erfolgreich zu manifestieren!**

Dirk Roman

www.gesetzderanziehung-practitioner.com

<http://www.hypnoticproducts-online.com/shop.html>

<http://www.burnoutstresshilfe.com>

Manifestieren ohne Blockaden

Buch 2: Selbstliebe, Selbstbewusstsein und Herzenswünsche

Gesetz der Anziehung-Master Practitioner[©]

Der etwas andere Kurs!

„Beseitigen Sie Ihre mentalen Blockaden,
um erfolgreich zu manifestieren!“

Von Dirk Roman,

Klinischer Hypnotherapeut (Master, AAH)

NLP Master (AUNLP), Master Life Coach (AUNLP)

Dieses Werk unterliegt dem Urheberrechtsschutz. Das Kopieren und Weiterverbreiten ohne ausdrückliche Genehmigung des Autors ist auch in Auszügen untersagt.

Copyright[©] 2013 Dirk Roman

ASIN: B00DNC376Q

Vorwort

Die größten Blockaden bei der Manifestierung Deiner Wünsche im Leben sind ein mangelndes Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und mangelnde Selbstliebe. Auch können sich Ängste, Ärger und Stress in Deinem Körper und Deinem Unterbewusstsein so angereichert haben, dass Du Gefühle - wie Selbstliebe – nicht mehr spürst. Manchmal laufen die Prozesse so unbewusst ab, dass Du die negative Stimme in Dir, die Dich ständig niedermacht und kritisiert, gar nicht mehr wahrnimmst.

In diesem Buch geht es darum, wie Du wieder Achtsamkeit, Selbstbewusstsein, Selbstachtung, ein positives Selbstwertgefühl, innere Stärke, Resilienz und Selbstliebe erlernst, um Zugang zu Deinem Herzen zu bekommen. Indem Du in Dein Herz hineinfühlst, ehrlich bist und zu Dir stehst, können sich Dir Deine wirklichen Herzenswünsche offenbaren und vielleicht findest Du sogar Deine ganz persönliche(s) Lebensaufgabe und Lebensziel. Nur wenn Du Dir selbst wohlwollend begegnest, können die Dinge in Dein Bewusstsein treten und die Veränderung kann von hier aus beginnen.



Bild: Copyright Dirk Roman

Du findest im Buch viele Übungen, durch die Du Dein Selbstbewusstsein und Deine innere Stärke aufbauen kannst, denn sie sind nicht angeboren, sondern das Resultat von Training und Deiner eigenen Wahrnehmung und Sichtweise. Durch die zunehmenden kleinen und großen Erfolge in Deinem Leben entwickelt sich gesunde Selbstachtung und -respekt. Auf diesem ‚Nährboden‘ kann sich Dein Herz langsam wieder öffnen.

Was Jahrtausende alte Lehren schon immer postuliert haben, hat die Wissenschaft nun bestätigt: Wir besitzen mindestens drei Intelligenzzentren in unserem Körper – nämlich neben dem Kopfgehirn auch noch das Herz- und Bauchgehirn. Durch den richtigen Einsatz dieser Gehirne kannst Du Dein Leben entwirren und zu fantastisch einfachen Lösungen kommen. Mit speziellen Übungen, Meditationen und Biofeedback kannst

Du Dein Herz weiter öffnen und zunehmend wieder positive Gefühle in Dein Leben bringen. Burnout, chronischer Stress und negative Gedanken gehören dann der Vergangenheit an. Du lernst wieder Kontakt zu Deinem Herzen und Deiner höheren Intelligenz aufzunehmen und mit ihm/ihr zu kommunizieren. Mithilfe der ‚acht Wunderfragen‘ gelingt es Dir, Deine Herzenswünsche aufzuspüren. Die gewonnene Klarheit bzw. das aufgespürte Herzensbild wird dann in Hypnose/Trance vertieft, sodass die Manifestation Deiner Herzenswünsche eintreten kann. Das zweite Buch in der Reihe ‚Manifestieren ohne Blockaden‘ enthält die drei Hypnoseskripte ‚Selbstliebe: Besser mit Mitmenschen umgehen‘, ‚Selbstwert und Selbstliebe aufbauen‘ sowie ‚Herzenswünsche aufspüren und manifestieren‘. Die Hypnose-mp3 dazu kannst Du separat auf www.gesetzderanziehung-practitioner.com im Shop erwerben. In diesem Buch habe ich das vertrauliche ‚Du‘ gewählt, da mir das Thema dazu geeignet scheint und einige von Euch mich ja schon aus dem ersten Buch kennen. ☺

Wenn Du Dich als GdA-Master-Practitioner zertifizieren lassen willst, besuche bitte die folgende Webseite:

www.gesetzderanziehung-practitioner.com/

Nach bestandenem Test erhält Du eine Urkunde als GdA-Master Practitioner:



Weitere Produkte (Hypnose, NLP, Coaching) auf.

www.hypnoticproducts-online.com

Danke und viel Erfolg beim Manifestieren!

Dirk Roman

Klinischer Hypnotherapeut (Master, AAH)

NLP Master (AUNLP)

Master Life Coach (AUNLP)

P.S.: Wenn Dir das Buch gefallen hat und Du eine kurze positive **Rezension auf Amazon** schreiben willst, sende ich Dir die **Hypnose-mp3 ‚Ärger und Stress loslassen‘ UMSONST** zu. Einfach Rezension auf Amazon posten und eine Email mit Rezension an mich senden: DR@hypnoticproducts-online.com

Über den Autor

Dirk Roman besitzt einen Abschluss als Luft- und Raumfahrtingenieur und kam später über Umwege zum Journalismus. Nach einigen Jahren als Redakteur, Chefredakteur und Verlagsleiter fühlte er, dass dies nicht alles sein konnte. Es zog ihn hinaus in die weite Welt. Nach ungefähr einem Jahr „Backpacking“ in Asien, ließ er sich zunächst in Malaysia nieder, wo er intensiv mit einem chinesischen Meister Tai Chi studierte und so an seine langjährige Praxis wieder anknüpfte. Dort baute er sich auch eine Existenz als freier Journalist auf. Mittlerweile übt er 15 Jahre Tai Chi und Qi Gong. Vor sechs Jahren begann er mit seiner Ausbildung in Hypnose, Life Coaching und NLP u. a. bei Steve G. Jones und Chris Mulzer. Momentan lebt er auf Ko Samui in Thailand und betreibt neben seiner Arbeit als freier Journalist eine eigene Hypnose/NLP-Praxis und gibt Tai Chi/Qi Gong-Kurse.

www.taichi-thailand.com, www.hypnoticproducts-online.com,
www.gesetzderanziehung-practitioner.com, www.burnoutstresshilfe.com,
Blog : <http://www.hypnoticproducts-online.com/news/blog1.php/>, Twitter:
www.twitter.com/DirkRoman

Facebook-Fanpages:

<http://www.facebook.com/pages/Samui-Institute-for-Life-Coaching-and-Hypnotherapy-Thailand/122742367761525>

<http://www.facebook.com/pages/Samui-Tai-Chi-Thailand/110191435702711>

<https://www.facebook.com/Burnoutstresshilfe>

<https://www.facebook.com/ManifestierenOhneBlockaden>

<https://www.facebook.com/pages/Selbstbewusster-werden-Selbstbewusstsein-aufbauen/368585173262895>

<http://www.facebook.com/pages/Tai-Chi-Practitioner-course-Thailand-Ko-Samui/183446971736677>

<http://www.facebook.com/pages/Hypnose-Selbsthypnose-Aufnahmen/181151141970463>

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 2 |
| Über den Autor | 6 |
| Von Selbstakzeptanz zur Selbstliebe | 11 |
| Zitate zur Selbstakzeptanz und Selbstliebe | 12 |
| Das ‚magische Dreieck‘ der Selbstliebe | 19 |
| Ehrlichkeit zu sich selbst als Voraussetzung für wahres Selbstbewusstsein und wahre Selbstakzeptanz | 21 |
| Achtsamkeit entwickeln | 21 |
| Übung: Sich selbst wirklich kennenlernen..... | 22 |
| Fragen:..... | 22 |
| Achtsamkeit zur Praxis machen (Achtsamkeitsmeditation)..... | 23 |
| Wohlwollende Selbstakzeptanz und -annahme | 26 |
| Übung: Selbstannahme/Stärken der Selbstannahme | 26 |
| Übung 1 | 27 |
| Übung 2..... | 29 |
| Übung 3: Die magische Brille..... | 30 |
| Selbstachtung bzw. Selbstrespekt..... | 30 |
| Selbstwert | 33 |
| Fragen:..... | 33 |
| Die sechs Säulen des Selbstwertgefühls..... | 39 |
| Reframing von Stärken und Schwächen..... | 43 |
| Selbstbewusstsein..... | 45 |

| | |
|--|-----------|
| Übungen und Tipps | 46 |
| Innere Stärke..... | 48 |
| Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit..... | 48 |
| Nähren der Selbstwirksamkeitserwartung:..... | 49 |
| Resilienz: Die Kunst, einmal mehr aufzustehen..... | 51 |
| Steigern Deiner Resilienz | 53 |
| Weitere Zitate (Grundhaltungen): | 54 |
| Ebenen der Resilienz nach Siebert..... | 57 |
| Resilienz aufbauen | 58 |
| Übung:..... | 61 |
| Manipura Chakra und Selbstwertschätzung/-bewusstsein | 66 |
| Wie Du Dein Manipura Chakra erwecken kannst:..... | 68 |
| Herzchakra und Offenheit bzw. attraktive Ausstrahlung..... | 70 |
| Wie Du Dein Herzchakra erwecken kannst..... | 72 |
| Die negative innere Stimme/den inneren Kritiker besänftigen | 75 |
| Innere Stimme, Glaubenssätze und Wahrnehmung von Angst | 76 |
| Weitere Methoden zur Veränderung von neg. Glaubenssätzen..... | 78 |
| Erschaffen eines neuen Selbstbildes | 80 |
| Ein neues Selbstbild erschaffen..... | 81 |
| Übung 1..... | 82 |
| Übung 2..... | 83 |
| mBraining - Nutze das Potenzial Deiner drei Intelligenzen!..... | 86 |
| Statements zum ‚Herzgehirn‘: | 88 |
| Statements zum Bauchgehirn: | 88 |

| | |
|---|------------|
| Kohärenter Herzrhythmus als Schlüssel zur Glückseligkeit | 92 |
| Biofeedback für gute Gefühle | 96 |
| Über Ego- und Herzenswünsche | 100 |
| Finden Deiner Herzenswünsche: Die acht Wunderfragen | 102 |
| Massiv aktiv werden und handeln | 105 |
| Lass Dich vom ‚Lebensfluss‘ tragen | 107 |
| Harmonie mit dem Universum..... | 108 |
| Hinweise für die Integration des Gelernten..... | 108 |
| Qi Gong, Tai Chi, Yoga und Co. | 112 |
| Persönliches Coaching, Life Coaching | 113 |
| Anhang | 115 |
| Skript ‚Selbstliebe: Besser mit Mitmenschen umgehen‘..... | 115 |
| Hypnoseskript ‚Herzenswünsche manifestieren‘..... | 123 |
| Hypnoseskript ‚Selbstwert und Selbstliebe aufbauen‘ | 127 |
| Literatur | 134 |
| Glossar | 139 |

Von Selbstakzeptanz zur Selbstliebe

Selbstakzeptanz bedeutet sich anzunehmen, wie man ist, ohne sich verändern zu wollen und damit den Kampf in sich selbst zu beenden.

Wir leben in Zeiten des Veränderungswahns. In unzähligen Psychoseminaren wird die Transformation der eigenen Person versprochen. Einige Menschen werden zu regelrechten Therapie- und Seminarjunkies, ohne jemals nennenswerte Erfolge und damit Befriedigung zu erzielen.

In Denkströmungen, besonders aus den USA - wie z. B. dem ‚positiven Denken‘ – wird die massive Beeinflussung und Umprogrammierung des Unterbewusstseins empfohlen, um sich von Negativität zu befreien. Dies hat sozusagen zu einer Diktatur des positiven Denkens geführt. Einige fanatische Anhänger erlauben sich mitunter nicht mehr, negativ zu denken und unterdrücken - meiner Ansicht nach - auch negative Gefühle. Die hundertprozentige Überwachung und Kontrolle der Gedanken und Gefühle ist - wenn überhaupt - nur schwer zu erreichen und auch gar nicht wünschenswert. Es besteht hier die Gefahr, sich selbst zu verleugnen und einen bedeutenden Teil seiner selbst sowie wichtige Bedürfnisse nicht mehr wahrzunehmen. Denn Negativität ist häufig ein Zeichen von nicht gelebten wichtigen Bedürfnissen und Werten und natürlich von (chronischem) Stress.

Mehr Info zum positiven Denken und Gefahren hier:

http://de.wikipedia.org/wiki/Positives_Denken

Du bist sicher überrascht, dies von mir zu lesen, da ich ja im ersten Buch ‚Manifestieren ohne Blockaden‘ viele Veränderungstechniken aufgezeigt habe. Der Sinn lag darin, Dich damit experimentieren zu lassen, denn die gelernten Veränderungstechniken sind durchaus kraftvolle Instrumente, um die Welt zu erschaffen, die man sich wünscht und in die man hineinpasst. Denn nur im richtigen Umfeld, mit den passenden Menschen, im passenden Beruf etc. wirst Du wirklich glücklich. Natürlich ist manchmal die Veränderung von bestimmten Denk- und Verhaltensweisen auch notwendig, um seinen Wunsch wirksam zu manifestieren. Doch vor der Veränderung sollte die Selbstannahme kommen und daraus resultierend die Selbstliebe. Viele Dinge verändern sich dann ganz von alleine.

Ein Grund für den Veränderungswahn mancher Menschen ist - neben den Modeströmungen im Therapie- und Seminarbereich - ein Mangel an Selbstakzeptanz und Selbstliebe. In diesem Buch will ich mit Dir tiefer gehen (sozusagen zur Wurzel) und Dir helfen, wieder mit Dir und Deinem Herzen sowie Deinen Herzenswünschen in Kontakt zu kommen.

Zitate zur Selbstakzeptanz und Selbstliebe

„Du selbst, genauso wie jeder andere Mensch im Universum, verdient Deine Liebe und Zuneigung.“

Gautama Buddha

„Weil Du an Dich selbst glaubst, musst Du nicht andere überzeugen. Da Du mit Dir selbst zufrieden bist, brauchst Du die Anerkennung und Zustimmung von anderen nicht. Weil Du Dich selbst akzeptierst, akzeptiert Dich die ganze Welt.“

Lao Tzu

„Das Furchterregende überhaupt ist, sich völlig zu akzeptieren. Wer zugleich seinen Schatten und sein Licht wahrnimmt, sieht sich von zwei Seiten, und damit kommt er in die Mitte.“

C.G. Jung

„Das Preisschild, das Du Deiner Seele anheftest, bestimmt die Menschen und Umstände mit/und in denen Du Dich wiederfindest.“

„Wenn Du aufhörst, ein Leben auf der Basis zu führen, was andere von Dir denken, dann beginnt Dein wahres Leben. In diesem Moment öffnet sich die Tür zur Selbstakzeptanz.“

Shannon L. Alder

„Wenn Du zu verstehen beginnst, was Du bist, ohne es verändern zu wollen, dann durchläufst Du bereits eine Transformation.“

Jiddu Krishnamurti

„Kein noch so großes Maß an Selbstvervollkommnung kann einen Mangel an Selbstakzeptanz ausgleichen.“

Robert Holden

„Was würde passieren, wenn Du aufhören würdest, zu kämpfen und Du Dir selbst die Erlaubnis geben würdest, zu fühlen - nicht nur die guten Dinge, aber alles?“

R.J. Anderson, Ultraviolet

Ohne Liebe

*„Pflicht ohne Liebe macht verdrießlich
Verantwortung ohne Liebe macht rücksichtslos*

*Gerechtigkeit ohne Liebe macht hart
Wahrheit ohne Liebe macht kritiksüchtig
Erziehung ohne Liebe macht widerspruchsvoll
Klugheit ohne Liebe macht gerissen
Freundlichkeit ohne Liebe macht heuchlerisch
Ordnung ohne Liebe macht kleinlich
Sachkenntnis ohne Liebe macht rechthaberisch
Macht ohne Liebe macht gewalttätig
Ehre ohne Liebe macht hochmütig
Besitz ohne Liebe macht geizig
Glaube ohne Liebe macht fanatisch.“*

Laotse

„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 eigenen
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 sehen
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 eigene Art und Weise und 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,
was mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das „Gesunden 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,
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
zu fürchten,
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander
und es entstehen neue Welten.
Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN!“*

*(Charles Spencer Chaplin Jr.,
bekannt als Charlie Chaplin)*

Das „magische Dreieck“ der Selbstliebe



„Die Wurzel alles Bösen in der Welt ist der Mangel an Liebe zu sich selbst.“ Thomas von Aquin

Das ‚magische Dreieck‘ der Selbstliebe verdeutlicht bildlich den Weg zur Herzöffnung und Selbstliebe. Er verläuft von Achtsamkeit (sich selbst und seiner Gefühle bewusst sein) über wohlwollende Selbstakzeptanz und Selbstannahme, Aufbau von Selbstachtung bzw. Selbstrespekt sowie einem (guten) Selbstwertgefühl bis hin zum Aufbau von Selbstbewusstsein und innerer Stärke (innere Stärke umfasst nach Ralf Senftleben von „Zeit zu leben“ die Faktoren Selbstvertrauen, Selbstwert-

gefühl und Resilienz.) Dabei sollen die einzelnen Einflussfaktoren nicht separat voneinander betrachtet, sondern als ‚Rädchen‘, an denen man simultan drehen bzw. arbeiten kann, verstanden werden. Je mehr Du daran arbeitest, desto mehr spannt sich das Dreieck auf und die Herzöffnung kann passieren. Es entsteht Raum zur Selbstliebe. Alle genannten Qualitäten härten Dich zudem gegen Ängste und Selbstzweifel bzw. gegen schädliche äußerliche Einflüsse ab. Außerdem wird sich Deine innere Stimme immer mehr zum Positiven wandeln. Aus der Kontraktion durch Angst kommst Du u.a. durch sich mehrende positive bestätigende Erfolgsgefühle in die Expansion Deines Geistes und Deiner Seele sowie Entspannung Deines Körpers. Wenn sich Dein Herz öffnet, offenbaren sich zunehmend auch die wirklichen Herzenswünsche und Du kommst Deiner Lebensbestimmung auf die Spur.

Ehrlichkeit zu sich selbst als Voraussetzung für wahres Selbstbewusstsein und wahre Selbstakzeptanz

Wohin mit der Wahrheit?

Es war vor langer Zeit, als Gott das Universum schuf. Er schuf die Sonne und den Mond und unseren Planeten, er schuf die Meere und die Berge auf diesem Planeten, die Pflanzen, die Tiere und den Menschen. Als er alles erschaffen hatte, gab es nur noch eines, was auf dieser Welt fehlte - die Wahrheit.

Und Gott überlegte sich sehr genau, wohin er die Wahrheit tun sollte, denn die Menschen sollten sich anstrengen müssen, sie zu finden. Sollte er sie auf einen fremden Stern packen oder in kleine Stücke über alle Weltmeere verteilen? Aber all dies schien ihm keine gute Idee.

*Schließlich kam ihm die zündende Idee und...
er packte die Wahrheit in das Herz eines jeden Menschen.*

(Autor unbekannt)

Achtsamkeit entwickeln

„Erkenne dich selbst.“ Orakel von Delphi

Jede Entwicklung, jede Veränderung beginnt damit, ‚sich seiner selbst bewusst‘ zu werden. Dazu ist es nötig, Achtsamkeit zu entwickeln. Du musst lernen, offen und ehrlich zu werden und Dein Bewusstsein auf die entsprechenden (schmerzlichen) Bereiche zu lenken. Durch die achtsame Selbstbeobachtung entsteht mehr Bewusstheit und es können sich neue Antworten ergeben, die letztendlich zu Wandel und Wachstum führen.

Nur wenn Du wahrhaft ehrlich zu Dir selbst bist, kannst Du Deine innere Wahrheit erkennen und annehmen. Versuche mal, nichts wegzudrücken,

Deine Situation ehrlich zu sehen, wie sie hier und jetzt ist. Erlaube Dir, Deine Gedanken, Gefühle, Emotionen, Deine Zuneigungen und Abneigungen, Deine Ängste, Deinen Ärger, etc. zuzulassen. Wir sind leider in unserer Gesellschaft dazu geneigt, bestimmte negative Emotionen zu unterdrücken, da sie nicht akzeptabel erscheinen. Zudem sagen wir in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit viel zu häufig ‚Ich hab dazu jetzt keine Zeit‘ oder ‚Schon wieder dieses doofe Gefühl, das...‘. Manche Gefühle hindern uns scheinbar daran, produktiv zu sein und in der Gesellschaft und im Arbeitsprozess zu funktionieren. Leider führt aber das langfristige Wegschieben von Gefühlen bzw. das Unterdrücken von Gefühlen zu ernsthaften Problemen, wie z. B. Depressionen und psychosomatischen Erkrankungen. Man kann eben nicht nur die halbe Wahrheit haben, genauso wenig, wie man nur die positiven Emotionen zulassen kann. Wenn Du die negativen Emotionen nicht annimmst, blockierst Du Dein gesamtes System und wirst dadurch freudloser und gar depressiv.

Übung: Sich selbst wirklich kennenlernen

Fragen:

Was fühlst Du wirklich hier und jetzt?

Sind Deine Gedanken überwiegend positiv oder negativ?

Sind diese Gedanken auf ein bestimmtes Thema beschränkt? Welches?

Liegt Dein Fokus eher auf negativen oder auf positiven Ereignissen?

Sind Deine Gedanken eher auf die Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft gerichtet?

Unterdrückst Du bestimmte Emotionen?

Was würde passieren, wenn Du sie zulässt?

Wer bist Du im Kern Deines Wesens?

Was würdest Du tun, auch wenn Du dafür kein Geld bekommst und keine äußeren Zwänge existierten?

Welche Dinge tust Du sehr gerne (Mache eine Liste mit 20 Dingen)?

Achtsamkeit zur Praxis machen (Achtsamkeitsmeditation)

Ein hervorragendes Mittel zur Entwicklung von Achtsamkeit ist Meditation.

"Achtsamkeit ist die Fähigkeit, in jedem Augenblick unseres täglichen Lebens wirklich präsent zu sein.

Achtsamkeit ist eine Art von Energie, die jedem Menschen zur Verfügung steht. Wenn wir sie pflegen, wird sie stark, wenn wir sie nicht üben, verkümmert sie. (...)

Achtsamkeit lässt uns erkennen, was im gegenwärtigen Augenblick in uns und um uns herum geschieht."

(Thích Nath Hanh, Schritte der Achtsamkeit)

Bei der Achtsamkeitsmeditation wird auf folgende Aspekte meditiert:

1. Körper