

Die Morgen-Praxis | Woche 5

Montag bis Freitag: 3. Auge aktivieren & visualisieren

Die Einstimmung

- Setz Deinen Timer auf 5 Minuten.
- Nimm eine bequeme, aufrechte Haltung ein.
- Mach Dein kleines Einstiegsritual.
- Beobachte Deinen Atem und erlaub Dir Dich zu entspannen.

Die Übung – Teil 1:

Lenk Deine Aufmerksamkeit sanft in den Raum in und um Deinen Kopf. Erlaub Deiner Stirn, sich zu entspannen und Deinem Bewusstsein sich auszudehnen.

Während Dein **Bewusstsein so weit und offen** ist, **nimm Dein drittes Auge wahr** – Dein Stirnzentrum, das leicht über und zwischen Deinen Augenbrauen sitzt.

Mit geschlossenen Augen geht **Dein Blick leicht nach oben** zu Deinem 3. Auge – ohne Anstrengung.

Du kannst Dir dort einen blauen Lichtpunkt, eine goldene Flamme oder Sonne vorstellen. Du kannst Dir vorstellen, wie sich Dein 3. Auge sanft öffnet, wie eine Lotusblume. Du kannst Dir vorstellen, wie Dein Atem in Dein Stirnchakra ein- und ausströmt. Oder Du lässt einfach Deine Aufmerksamkeit dort ruhen. Experimentiere, was für Dich und Dein 3. Auge gut funktioniert.

Die Übung – Teil 2:

Stell den Timer auf weiter 5 Minuten und visualisiere.

Abschluss:

Wiederhole innerlich 3 x die Affirmation:

Ich bin bereit, mich für die Weisheit meiner inneren Führung zu öffnen und mich von ihr leiten zu lassen.

Ich bin dankbar, dass ich aus dieser Quelle alle Antworten bekomme, die ich gerade in meinem Leben brauche.

Lass diese Affirmationen ein paar Atemzüge lang still nachwirken.

Anti-Auto-Pilot Training | Woche 5

Dein **Bewusstseins-Quickie** für diese Woche.
Jede volle Stunde – wenn Dein Alarm klingelt:

Was ist meine Absicht für die nächste Stunde?

Nimm Dir einen Moment Zeit, um Dir klar zu machen und Dich bewusst zu *entscheiden*, was Deine Absicht für die nächste Stunde ist – also was Du vor allem sein, erreichen oder tun möchtest.

Z.B: eine bestimmte Aufgabe erledigen, ein konstruktives Gespräch mit X führen, rechtzeitig irgendwo ankommen und sofort einen Parkplatz finden, eine schöne Stunde mit Y haben, im Meeting die richtigen Worte finden, erholen und entspannen, Z aufmerksam zu hören, eine Lösung für ein Problem finden....

Dann tue, was Du für Deine Absicht tun kannst, und den Rest überlasse dem Leben.