

Die Morgen-Praxis | Woche 6

Montag bis Freitag: Dein Morgenritual

Beginne diese Woche mit Deinem eigenen Morgenritual. Mein einziger Tipp: Bau in jedem Fall 10 Minuten ein, in den Du Dich an Deinen Meditationsplatz zurückziehst – Dir Ruhe gönnst – und etwas tust, um Deinen Geist zu klären. Deine eigene Mind-Clearing Praxis.

Wie immer kannst Du diese Praxis mit einer Affirmation abschließen. Wenn Du Deine eigene Affirmation kreierst, achte darauf, dass sich die Worte für Dich gut, richtig und stimmt anspüren.

Anti-Auto-Pilot Training | Woche 6

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.