

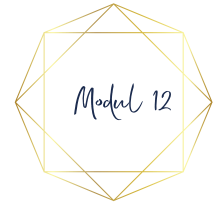


Modul 12

... and my heart says

Kategorien:

Healing, Transformational, Alignment



Sicher kennst du diese Momente, in denen dir ein Motivationschub fehlt, um entweder endlich mit deinem Projekt durchzustarten oder eben dieses vorwärts zu bringen. Aber du spürst, dass irgendetwas nicht im Alignment ist. Irgendwas bremst dich und genau das kannst du nicht greifen.

Oftmals ist es in diesen Momenten sogar so, dass du überfrachtet bist mit Input aus dem Verstand. Du grübelst und studierst, denkst nach und versuchst zu begreifen. Das kann so lange gehen, bis du erschöpft nicht mehr kannst. Genau dann und wahrscheinlich schon viel eher brauchst du das heutige Tool. Es geht um die Surrender List. Mit Hilfe dieser Methode kannst du wieder Klarheit in dein Denken und Fühlen bringen, Richtung finden und vor allen anderen Dingen auch: Dein Alignment. Die Surrender List hilft dir abzugeben. Sie hilft dir, wieder Vertrauen zu finden und die Dinge, die du gerade nicht lösen kannst, dem Universum zu übergeben. Mit deinem Verstand kannst du ganz sicher nicht alles lösen. Dein Verstand ist begrenzt. Dank deiner Intuition jedoch kannst du dich vertrauensvoll auf das Universum verlassen. Abgeben. Loslassen. Denn genau dann gibst du das, was dich beschäftigt ab. So kann es frei fliegen und sich weiter entfalten, kann als Energie sich neu transformieren und zu dir zurück kommen, um dich auf höchste und beste Weise neu zu unterstützen.

Hältst du jedoch fest an den Dingen, dann haftest du an dieser eventuell alten und verbrauchten Energie an und kannst so lange nicht in die Veränderung gehen, bis Platz für das Neue, für Antworten und Impulse frei geworden ist.

Loslassen ist ein ganz wichtiges Tool, wenn es darum geht, dass du dich entfalten kannst.

Step 1 – The Challenge

Entscheide dich für eine Situation, eine Hürde, die dich gerade beschäftigt. Es ist vollkommen egal, was es ist, sei es etwas emotionales, etwas körperliches oder auch eine "Denkblockade". Schreibe diese oben auf die Seite. Arbeite dann zuerst Step 2 komplett durch und starte dann mit dem dritten Step.



Kategorien:

Healing, Transformational, Alignment

Step 1 - The Challenge

Notiere hier kurz, welche Challenge dich gerade beschäftigt und du ins Loslassen gehen willst

Step 2 - YOU

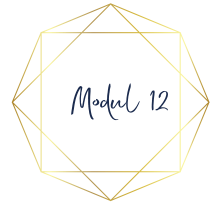
Notiere hier all die Dinge, die du tust, um die Situation aktiv zu kontrollieren (z.B. andere um Hilfe bitten)

Step 3 - The UNIVERSE

Notiere für jede Aussage aus Step 2 einen Satz, wo du bewusst ins Loslassen gehst und die Situation vertrauensvoll das Universum abgibst (z.B. schreibst du: "Ich gebe vertrauensvoll ans das Universum ab, dass Hilfe und UNterstützung unterwegs ist und mich jederzeit zum optimalen Zeitpunkt findet.")

Kategorien:

Healing, Transformational, Alignment



Step 2 - YOU

Step 3 - The UNIVERSE