

Übung: Die persönliche Energieliste

Schreibe achtsam und bewusst, denn diese Liste reflektiert die Wünsche deiner Seele.
Schreibe die Dinge auf, die dich persönlich.....

interessieren:

faszinieren:

begeistern:

..die du bewunderst:

..die du schätzt:

..die du schön findest:

..die du genial findest:

..bei denen du Enthusiasmus spürst:

..nach denen du dich sehnst:

..die eine sanfte oder starke Euphorie in dir auslösen:

(z.B. Orte, Menschen, Ziele, Wünsche, Natur, Kunst, Vorstellungen aus allen Ebenen des Lebens.)

Alle Antworten, die du im Leben suchst, stehen auf dieser Liste!

Meditiere und denke bewusst an jeden Punkt der Liste, bis du die damit zusammenhängende Energie im Körper fühlst. Tue es mit Phantasie und Dankbarkeit bis du Enthusiasmus spürst.

Es ist ausschließlich von Bedeutung, was du Hier und Jetzt fühlst und das du dich wohl fühlst. Deine Mission im Leben ist es glücklich zu sein, mehr nicht.