

Glücklich und erfüllt leben

Wenn du ein Leben voller Glück und Erfüllung leben möchtest, dann darfst du verschiedene Aspekte verinnerlichen.

Du glaubst nicht, dass das geht? Da sage ich ganz vehement: "Das geht. Schau mich an. Mein Leben ist selbstbestimmt."

Wenn ich das kann, dann kannst du das genauso. Kopiere mein Vorgehen und wenn du es wirklich von ganzen Herzen möchtest, dann kannst du es auch.

Ich mache dich gleich zu Beginn darauf aufmerksam, dass es ein Prozess ist, der seine Zeit benötigt. Genauso wie du dabei bleiben musst um zu deinem gewünschten Resultat zu kommen. Also lerne und sei fleissig im Üben und Wiederholen.

Wichtige Aspekte, die für das erfolgreiche Gelingen notwendig sind:

- Energien bewusst einsetzen
- Was will ich wirklich?
- Ziele wirkungsvoll erreichen
- Kiefer entspannen
- Wirbelsäule energetisieren
- Dankbarkeit
- Meditation
- Fokussieren und beherrschen deiner Gedanken

So nun kommen wir zu den Aufgaben im Einzelnen

Energie bewusst einsetzen

Voraussetzung für ein erfülltes und glückliches Leben ist, dass deine Energie frei von Blockaden fließen kann.

Wenn du auf jemanden wütend bist, dann schenkst du ihm deine Energie. Diese Energie fehlt dir dann.

Es gibt ein universelles Gesetz, das einfach ausgedrückt bedeutet:

- Ich grüsse dich und gleichzeitig grüsse ich mich.
- Ich bin auf dich wütend und gleichzeitig bin ich auf mich wütend.
- Was ich dir antue, tue ich mir an.
- Ich nenne dich einen Esel und gleichzeitig nenne ich mich einen Esel.

Wenn du das beachtest, dann kehrt schon etwas Ruhe in dein Leben ein.

Was will ich wirklich?

Ein weiterer notwendiger Schritt zu einem erfüllten Leben ist, dass du weisst, was du willst. Ohne dieses Wissen ist dein Leben wie ein führerloses Schiff. Die Wellen bestimmen den Kurs des Schiffes.

Das bedeutet für dich, dass das Leben dich nach rechts schiebt. Es gefällt dir dort nicht? Kein Problem. Das Leben schiebt dich nach links. Das gefällt dir auch nicht? Kein Problem. Das Leben schiebt dich zurück usw.

Das Leben weiss nicht was du genau willst und es versucht dir zu helfen. So dass du herausfindest, was du möchtest.

Die Anleitung "Was will ich wirklich?" hilft dir bei diesem Schritt weiter.

Glücklich und erfüllt leben

Ziele wirkungsvoll erreichen

Deine nächste Aufgabe ist, ein für dich, geeignetes Ziel zu finden. Auch bei diesem Schritt wirst du mit der „Schritt-für-Schritt“-Anleitung „Ziele wirkungsvoll erreichen“ unterstützt.

Kiefer entspannen

Du entspannst jeden Abend, vor dem Schlafen, deinen Kiefer.

Die „Schritt-für-Schritt“-Anleitung „Kiefer entspannen“ hilft dir dabei weiter.

Wenn du den Kiefer mindestens eine Woche lang jeden Abend entspannt hast, gehst du zum nächsten Schritt weiter.

Wirbelsäule energetisieren

Du energetisierst jeden Tag deine komplette Wirbelsäule. Das sorgt dafür, dass der Energiefluss in deiner Wirbelsäule optimal angepasst wird. Zu Beginn wirst du den Fluss der Energie kaum spüren können. Das wird sich mit der Zeit verbessern. Wenn du den Impuls bekommst, diese Übung auch einmal unter dem Tag zu machen. Dann sei dankbar und hilf deiner Wirbelsäule.

Die „Schritt-für-Schritt“-Anleitung „Wirbelsäule energetisieren“ erklärt alles im Detail.

Dankbarkeit

Die Dankbarkeit ist ein wichtiges und effizientes Hilfsmittel auf diesem Weg. Auch diese „Schritt-für-Schritt“-Anleitung findest du auf meiner Webseite.

Sei so oft dankbar wie du nur kannst. Wichtig dabei ist, dass du die Dankbarkeit auch fühlst.

Meditation

Sehr hilfreich auf deinem Weg ist das meditieren. Versuche es täglich zu praktizieren.

Meditieren kann auch bedeuten:

- Die Flamme einer Kerze zu beobachten
- Den Wellen eines Flusses zu zusehen
- Einen Vogel beobachten
- Usw.

Wichtig ist, dass du lernst in die Ruhe zu kommen. Diese Übung ist für den nächsten Schritt wichtig.

Fokussieren und beherrschen deiner Gedanken

Als nächstes übst du täglich, dich wirkungsvoll zu fokussieren. Dabei lernst du hoch konzentriert bei etwas zu bleiben. Das beschleunigt deine Ziele und hebt dein Leben auf den nächsten Level. Die „Schritt-für-Schritt“-Anleitung „Wie fokussiere ich mich wirkungsvoll“ hilft dir dabei weiter.

Alle Anleitungen stehen dir kostenfrei auf meiner Webseite zur Verfügung.

Ich wünsche dir viel Ausdauer und Beharrlichkeit. Deine Mühen werden belohnt werden.

In unendlicher Dankbarkeit

Karin

entdecke-dich-neu.ch



Karin Homberger

Untere Dorfstrasse 64
CH-8957 Spreitenbach

+41 56 401 46 12

+41 78 850 46 12

kontakt@entdecke-dich-neu.ch
www.entdecke-dich-neu.ch