

Tipps und Impulse 13. Folge Erneuerung

Ich bin liebe die Methode der Affirmationen. Hier sprichst du aus was zum jetzigen Zeitpunkt bereits wahr sein könnte. Affirmationen sind am stärksten, wenn sie in der Gegenwartsform positiv formuliert sind. Wenn du Gefühle verändern möchtest, solltest du deine Gedanken ändern und besonders auf negative Selbstgespräche achten. Hier einige Beispiele meiner Lieblings Affirmationen:

Ich bin offen für Wunder in meinem Leben, Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin, Ich genieße mein Leben in vollen Zügen.

Am besten du findest eine eigene Affirmation für dich. Schreibe sie auf und spreche sie mehrmals am Tag.

Die Kraft der Rituale und Symbole

In vielen Philosophien ist die Kraft der Rituale und Symbole bekannt und das einbinden in den Alltag damit wird aktiv praktiziert.

Wunschritual: Schreibe dir auf was du dir wünschst und was gehen kann, weil du es nicht mehr zuträglich findest. Finde eine passende Affirmation dazu und verbrenne, dann die Aufzeichnungen. Du kannst dir dazu unterstützend ein Feuerritual ausdenken wo du vielleicht noch ein Lied singst oder ein Mantra sprichst.

Ich erstelle individuelle Heilsymbole für alle Lebensbereiche, schau dir dazu doch mal das Video auf meiner Webseite www.renatereemts-lebensfreude.de an und bei Interesse setze dich gerne mit mir in Verbindung.

Übung: Lege dich bequem in Rückenlage. Lege dann deine Hände auf deinen Bauch und spüre unter deinen Händen deine Atembewegung, spüre wie sich EA die Bauchdecke hebt und AA wieder senkt. Dann sage dir im Stillen: ich lasse jetzt ausatmend los und atme aus, ich bin einatmend neu und atme wieder ein. Wiederhole das so mehrmals und spüre dann nach wie es dir damit geht.

Übung: stelle dich bequem aufrecht hin, klopfe deinen ganzen Körper mit lockeren Klopfbewegungen von den Füßen beginnend bis oben zum Kopf ab. Dann reibe deine Hände kräftig ineinander und anschließend streife mit den Händen alles von dir ab mit der Idee, dass „Altes“ was du jetzt nicht mehr brauchst mit dem abstreifen losgelassen werden kann. Dann streiche deinen Körper anschließend nochmal sanft aus mit der Idee, dass jetzt „Neues“ entstehen kann.

Viel Freude mit den Übungen. Ich freue mich über ein Feedback von dir.