

Sechs Schritte auf dem Weg zum Glück

1. Gebt euch dem Augenblick hin:

Setzt alle BEWERTUNGEN und ERWARTUNGEN aus.

Öffnet euch, um eure Geschenke und Lektionen in Selbsterkenntnis zu empfangen, die jeder Moment bereithält.

Überwindet euer Denken in Polaritäten und sucht euer Geschenk.

Was kann ich daraus lernen, das mich auf eine höhere Ebene der Selbsterkenntnis bringt?

2. Seid JETZT hier:

Lenkt eure Gedanken aus der Vergangenheit heraus und weg von der Zukunft in das allgegenwärtige JETZT.

Beobachtet (ohne zu urteilen) was JETZT ist.

Bin ich genau hier, genau jetzt?

3. FÜHLT:

Wechselt vom Denken zum WISSEN.

Unterbrecht die lineare Gedankenanalyse und das Geplapper eures Bewusstseins und atmet in das JETZT eures gegenwärtigen Augenblicks ALS ENERGIE, um euch mit eurer 3D-Realität in direkter Erkenntnis, statt in indirekter Beobachtung zu verbinden.

Wie fühlt sich das JETZT an?

Antwortet ohne Worte.

FÜHLT.

4. Wählt eure Reaktion:

AGIEREN, statt REAGIEREN.

Wir können unsere Gefühle in dem Moment ändern, indem wir unsere Beurteilung einer Situation ändern.

Nehmt euch Zeit, um die Umstände, die euch beunruhigen, neu wahrzunehmen und eure Urteile neu zu formulieren, um eure verborgenen Geschenke und Potenziale zu entdecken.

In jedem Moment könnt ihr WÄHLEN, wie ihr reagiert.

Wie kann ich die Situation neu bewerten und wie kann ich am besten reagieren, um Glück zu empfinden?

5. Stille erleben - Stille kennen:

Setzt euch ruhig hin, atmet langsam und tief, hört auf, mit dem Bewusstsein zu plappern und haltet euren Körper so still wie möglich.

Blockiert ablenkende Reize, oder entfernt sie.

Richtet eure Aufmerksamkeit auf einen einzigen Punkt der Konzentration und erlebt NICHTS.

Entdeckt den Ruhepunkt eures ewigen Kerns.

Schhhh.

6. Ehrt euer gesamtes Wesen:

Achtet auf die Signale eures Körpers, eures Bewusstseins, eurer Emotionen, eurer Seele, eures inneren Kindes und eures erwachsenen Meisters und ehrt die Bedürfnisse eurer verschiedenen Teilbereiche in einer ausgewogenen Weise.

Findet heraus, was IHR wirklich braucht und gebt anderen nur das, was euch Freude macht, freiwillig zu geben.

Was brauche ich im Moment WIRKLICH?

Gebe ich freiwillig und mit Freude, oder gebe ich, um zu empfangen?

Wie kann ich meine eigenen Bedürfnisse erfüllen?