

Zeitgeist

Surfen mit dem Gesetz der Anziehung

Anstelle von Horoskopprognosen möchten wir hier die durch die Quantenphysik inzwischen nachgewiesene universelle Dynamik der Realität vorstellen. Jeder Mensch kann durch seine Aufmerksamkeit sein Leben beeinflussen und es durch gezielte Übung mehr und mehr in positive Bahnen lenken.

TEXT: Ursula Wenning

Achte auf Dinge, die du an dir magst

Kennst du das? Du siehst in den Spiegel und bist unzufrieden. Du machst einen Fehler und schimpfst auf dich. („Ach, bin ich blöd“... oder so ähnlich). Du grübelst lange nach, warum und wieso ein anderer Mensch sich so und so verhalten hat? Du regst dich auf, dass andere möglicherweise nicht so gut über dich sprechen? Lass das doch mal eine Weile sein.

Finde diesen Monat, so viele schöne Dinge in und an dir, wie du nur kannst.

Nimm Papier und Stift zur Hand und schreibe auf, was du an dir selbst magst. Auch die kleinen Dinge: Deine schönen Haare, deinen knackigen Po, deine Hände, deinen Humor, deinen Fleiß... was auch immer. Schreib es

auf. Schreib auf, wie du dich siehst. Was für eine Person bist du? Wenn du dich als Freund/in hättest, was würdest du an dir selbst schätzen? Und das, was du nicht so sehr magst, könntest du es aus einem liebevolleren Blickwinkel betrachten?


Schreib jeden Tag auf, was du gut getan hast – und wenn es „nur“ der gute Apfelkuchen ist, den du gebacken hast. Oder den Toaster deiner Freundin, den du repariert hast.

Sei diesen Monat dein/e beste/r Freund/in. Sprich gut von dir – sowohl zu anderen als auch in deinen Gedanken. Sei verständnisvoll und achtsam, was du über dich erzählst. Es geht nicht darum anzugeben. Es geht darum, dass du mehr Selbstliebe in dein Leben lässt. Die meisten



suchen nach Liebe an den falschen Orten, doch in uns selbst ist alle Liebe, nach der wir suchen. Erst wenn wir sie gefunden haben können wir sie wirklich teilen.

Achte nicht mehr so sehr auf das, was andere über dich denken könnten. Denke du gut über dich und unterstütze dich selbst mit Dingen, die dir Freude bereiten.

 UND WENN SIE INDIVIDUELLE UNTERSTÜTZUNG FÜR IHRE PERSÖNLICHEN WÜNSCHE UND ZIELE MÖCHTEN, VEREINBAREN SIE EIN EINZELCOACHING BEI

Ursula Wenning

Tel.: 07221 - 27 81 98

Mail: ursula.wenning@freenet.de

www.quantum-light-work.com