

1. Bewusstsein:

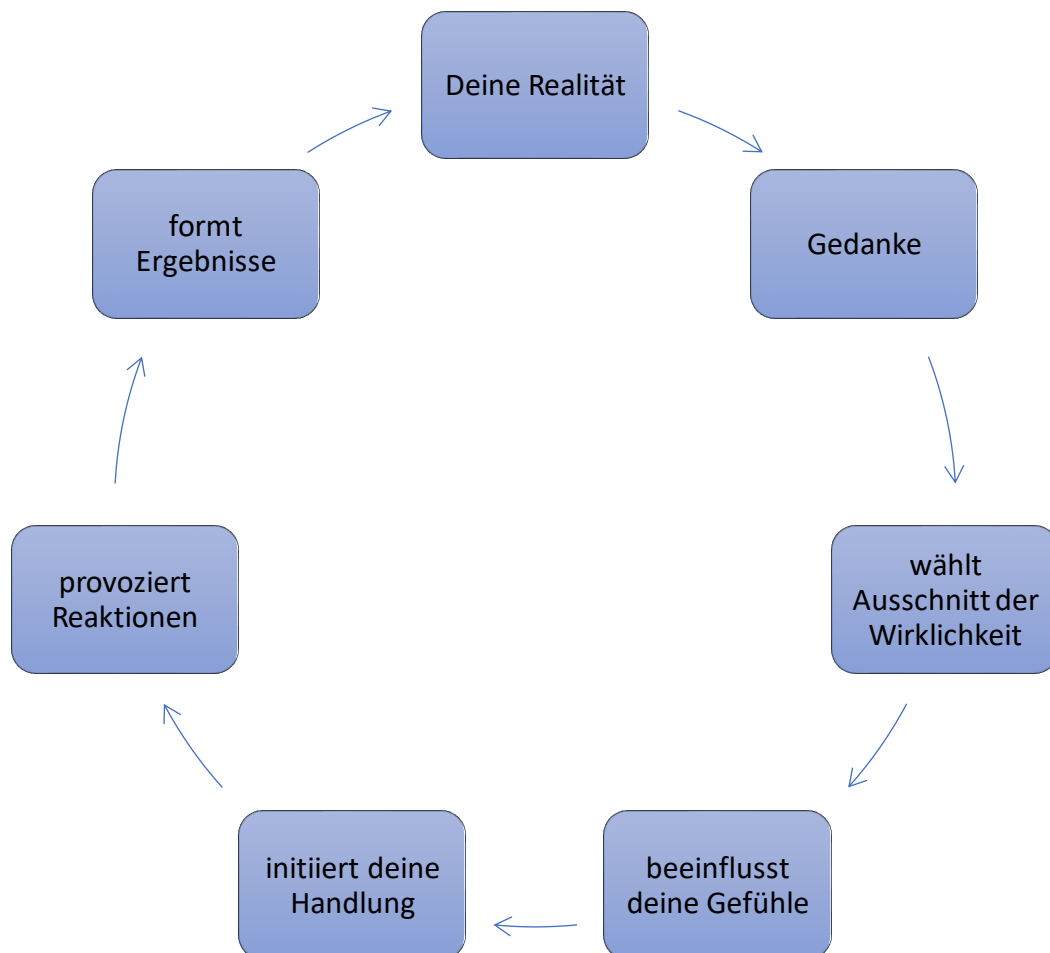
Buchtipps «Joe Dispenza – Du bist das Placebo»

Jeder deiner Gedanken erzeugt eine Wirkung. Jedem Wort wohnt eine Schwingung inne; sie erhebt oder schwächt. Im Laufe der Zeit werden deine Gedanken zu Gefühlen - zu Handlungen - zu Reaktionen - zu Ergebnissen - zu deiner Wirklichkeit - zu deiner Persönlichkeit.

-Praxis: Reflexion/Bewusst werden;

1. Gedanken aufschreiben, die du nicht mehr denken willst → bewusst werden, was/wie du denkst/redest/handelst
2. Gefühle aufschreiben, die dich runterziehen → bewusst werden, was du fühlst und in welchem Zusammenhang (Situation/Erlebnis)

Werde ihnen bewusst, indem du in die Vogelperspektive wechselst (Metakognition) und sie beobachten lernst (z.B. Tagebuch schreiben; was habe ich heute gedacht & gefühlt, wie habe ich dementsprechend gehandelt).



«Du ziehst nicht an, was du willst, sondern was du bist.» *Veit Lindau*

«Du musst heute sein, was du morgen werden willst.» *Dieter Lange*

2. Wachstumsmindset

Buchtipps «Carol Dweck - Selbstbild»

Entwickle ein dynamisches Selbstbild = Wachstumsmindset

Ein Wachstumsmindset will dazulernen und weiss, dass Probleme/Herausforderungen zum Leben dazugehören, weil danach noch mehr Freude kommt. Du begegnest allen Herausforderungen offen und lernst freudig dazu... du lernst das Leben als «Spiel» kennen. Erfolg und Glück hängen von unserer Bereitschaft ab, mit Freude zu üben, neugierig dazulernen und uns permanent weiterzuentwickeln.

- Selbständiges Denken
- Komfortzone verlassen
- Gezielte Überforderung = Überforderung mit Freude
- «Ich will.. ich kann.. ich darf.. STATT ich muss»
- «Kultiviere was dich stärkt und lass weg, was dich schwächt.»

«Ich kann.. ich will.. Ich bin neugierig.. Ich mache gerne Fehler.. Ich kann es NOCH nicht..

- | | |
|-------------------------------|---------------|
| → Ich bin ein Prozess | → Resilienz |
| → Ich kann lernen | → Freude |
| → Chaos/Wandel erregt mich | → Lebensalter |
| → Ich sehe Möglichkeiten | → Erfolg |
| → Ich entwickle mich lustvoll | → Flow |
| → Ich probiere gerne aus | |

Im Gegenteil dazu ist ein fixes Mindset statisch. Es hat eine fixe Idee von dem, was/wie es ist. Es will nur das machen, was Spass macht.

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| → Ich bin, wie ich bin | → Starre |
| → Ich kann nicht | → Wandel als Bedrohung |
| → Ich hasse Veränderung | → Rechthaben |
| → Ich sehe Grenzen | → Neid |
| → Ich entwickle mich ungern | → Fehlervermeidung |
| → Ich vermeide Fehler | → Mangelnde Performance |

- Praxistransfer Wachstumsmindset

Praxis: Kultiviere ein Wachstumsmindset

- 1. Übernimm die Verantwortung! Verzichte ein Jahr auf Jammern. Keine Ausreden. Gehe diese Verpflichtung vor deinen Mitmenschen ein. Passt aufeinander auf und erinnert euch daran.
- 2. Anstatt «Ich kann es nicht.» → «Ich kann es noch nicht. Ich bin bereit, es zu lernen.»
- 3. Wenn du die Wahl hast zwischen Sicherheit und Herausforderung, wähle immer wieder auch bewusst die Herausforderung.
- 4. Setze dir bewusst Ziele ausserhalb deiner Komfortzone. Mach das konkret. Frage dich jeden Morgen: Wo und wie könnte ich heute konkret aus meiner Komfortzone herausgehen?
- 5. Lerne intensiv und konkret von deinen Vorbildern.
- 6. Entwickle eine positive Beziehung gegenüber Stress. Sag JA!
Gib dich den Symptomen eines Wachstumsprozesses bewusst hin.
- 7. Lerne täglich etwas Neues dazu. Z.B. indem du einige Seiten in einem Buch liest.
- 8. Wenn du dich im fixen Mindset ertappst, wechsele sofort den Modus, indem du dich aufrichtest, tief durchatmest und neu mit dir sprichst.
- 9. Umgib dich mehr und mehr mit Wachstumsmenschen.
- 10. Feiere sowohl Erfolge als auch Misserfolge.

- Freude

Wie verpflichtest du dich zur Freude?

- Die bewusste Wahl mit einer glasklaren Absicht:

z.B. Das Gespräch mit meiner Vorgesetzten ist perfekt gelaufen, das Fazit stimmt. Doch du weisst, dass du bei einem sehr wichtigen Thema geschwiegen hast. An einem solchen Punkt ist es wichtig, eine bewusste Wahl zu treffen und sich der Freude zuzuwenden, sonst kannst du leicht am vermeintlichen Fehler hängen bleiben (Erinnerung: Fehler sind keine Fehler, sondern Erfahrungen, die dir helfen zu wachsen).

- Kleine und grosse Momente der Freude:

Teile und kultiviere mit anderen Menschen Freude!

- Gesund und energetisierend leben:

Wir können sehr viel für ein freudvolles Leben tun

- Selbstsabotagemuster loslassen:

z.B. Du bist gerade glücklich und provozierst einen Streit / du stehst kurz vor dem Erfolg eines Projekts und boykottierst es selbst. Stop it!

- Emotionale Asche abbauen:

Während des Tages haben wir zahlreiche Begegnungen mit Menschen erlebt und viele emotionale Prozesse durchlaufen. So sammeln wir eine emotionale Asche an, die wir durch Reinigungsprozesse wie Spaziergänge in der Natur, Sauna, Yoga, Schwimmen, Meditation, Vergebung etc. wieder abbauen können.

- Dankbarkeit kultivieren:

Besonders für Menschen, die ihren Fokus auf den einen Fehler richten, ist es wichtig, die grössere Perspektive zu sehen und Dankbarkeit für die Fülle des Lebens zu kultivieren. Dankbarkeit steigert Freude. Lade auch deine nahen Menschen ein, Dankbarkeit im Leben zu kultivieren.

- Praxistransfer Freude:

Die Umsetzung in die Tat erfolgt durch die Ausschüttung von Neurotransmitter. Sie sind chemische Botenstoffe, welche für die Informationsübertragung zwischen Nervenzellen im Gehirn und dem gesamten Körper zuständig sind. Sie beeinflussen Muskeln, Blutgefässe und die Hormonbildung, aber auch unseren mentalen Zustand, die Schmerzverarbeitung und unseren Schlaf. Stimmung, Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Motivation und Lernen sind vom Zusammenspiel der Neurotransmitter abhängig.

Neurotransmitterausschüttung: *Freude + Passion + Sinn = Tat*

Freude (Dopamin)

+ Freude + Freude = Passion (Dopamin + Noradrenalin)

+ dein Wofür = Sinn (Dopamin + Noradrenalin + Oxytocin)

= Tat

- 1. Was bereitet dir Freude? Was turnt dich an?

Praxis: Erstelle eine «Lust-Liste», worauf du deine lustvollsten Handlungen aufführst. Lese sie jeden Morgen durch und gehe voller Lust und Motivation für deine Ziele, für deinen Weg.

- 2. Wie kannst du dies mit dem verbinden, was du eh tun musst/willst?

→ Verbinde die Freude mit deiner Arbeit/Privat, mit dem Ziel.

- 3. Hole dir noch mehr Freude dazu/Dinge, die dich anturnen und kombiniere sie

+ gib dir ein positives Feedback; lobe, anerkenne, feiere dich; sprich mit anderen Menschen Darüber.

- 4. Nun kombiniere deine Freuden, deine Passion mit etwas, womit du die Welt verbessern kannst; d.h. deine Freuden/Dinge, die dich begeistern (dein Wofür), mit Weltthemen, die dich berühren, zusammenbringen. Was wird durch dich schöner/besser auf der Welt?

→ 20 Dinge, die dich begeistern + 10 grosse Weltthemen, die dich berühren

TIPP:

«Entwickle keine Angst vor Fehler oder deiner Ablehnung – Folge stets deiner Freude.»

Fehler und dessen Emotionen (v.a. Angst) sind dein grosses Lernfeld, worin du wachsen darfst. Mache deshalb «bewusst» Fehler und anerkenne sie.

Der einzige Weg, diese «Mauer» der Angst/Ablehnung langsam zu überwinden, liegt darin, auf sie zugehen - durch die Angst «hindurch» - statt ihr auszuweichen. Dann machst du eine erstaunliche Erfahrung, denn diese Mauer aus Angst ist gar nicht «fest», sie ist passierbar.

Stelle dir immer wieder die Frage: Was würdest du tun bzw. sein lassen, wenn du keine Angst vor Fehler oder der Ablehnung hättest?

..Dann *tu es!*

..Riskiere bewusst etwas falsch zu machen - riskiere bewusst abgelehnt zu werden.

Nicht aus Trotz oder falscher Rebellion, sondern um deiner Freiheit willen.

Zu Beginn wird sich diese unsichtbare Schwelle unangenehm anfühlen. Übertrittst du sie jedoch oft genug, wandelt sich deine Angst in Erregung. Sie signalisiert dir nur, dass du wieder einmal an der Grenze deiner Komfortzone stehst.

Konzentrierst du dich darauf, was dich dieser nächste Schritt kosten kann, dann wirst du dich fürchten.

Richtest du dich aber eher darauf aus, was er dir schenken kann, dann wird dich der Moment erregen.

Tatsächlich wirken Fehler vitalisierend; wohlgemerkt, wenn du sie bewusst begehst. Sie befreien deine gefesselte Lebenskraft.

Fehler sind der Treibstoff deiner Evolution. Du lernst dazu, du erkennst dich tiefer, du reifst.

Wenn du in irgendeiner Disziplin schnell gut werden möchtest, dann begehe in möglichst kurzer Zeit, möglichst viele Fehler, möglichst bewusst.

→ «Ich bin bereit alles zu lernen, was es dazu braucht.»

3. Stille

Buchtipp «Eckhart Tolle - Jetzt»

«Es geht im Stressmanagement nicht darum, was musst du «machen», sondern «wie musst du sein».

Nicht per se, was musst du für Techniken/Methoden anwenden, sondern wie gehst du durch das Leben - die Art und Weise wie du in diesen Situationen «bist» (Kannst du dich hingeben, die Situation annehmen?).

Gib dir durch folgende Möglichkeiten Anerkennung:

1. Annahme: Übernimm die Verantwortung & verlasse die Opferrolle; Gehe nicht in den Widerstand

2. Stille & Schlaf: Schaffe dir Raum für Stille, woraus du Kraft & Kreativität schöpfst.
→ Monotonie (Bsp. Wolken/Blätter/See), Meditation erklären, Volle Hingabe/sich fallen lassen im Nichts

→ Qualitativer Schlaf:

Mindestens 8h – wenn möglich vor 22.00 Uhr; möglichst kühl; möglichst dunkel;

Elektrische Geräte abschalten (Kabelstecker, PC, TV, Handy etc.); Keine Bildschirmzeit bis 1h davor (z.B. Handy, TV, PC etc.) → Blaustrahlung vermindert Melatoninausschüttung

Kognitive Last reduzieren!

Essen bis 3h vorher; nichts mehr trinken

Sport bis 3h vorher

Meditation / Theta-Wellen zum Einschlafen laufen lassen

→ Handyfreie Zeit: Das grösste Problem resp. Unterschied gegenüber früher ist, dass du deinen mentalen Load, all die Dinge, welche dich mental beschäftigen durch den Tag, am Abend schlecht loslassen kannst, weil:

..du viel mehr Inputs hast von aussen durch den Tag (Handy, Werbung, Arbeit, Familie etc.)

..du in deiner Freizeit zusätzlich mit dem Handy in Verbindung stehst, ob du willst oder nicht.

Deshalb ist es matchentscheidend eine glasklare Absicht und Wahl zu treffen, das Handy für 1,2,3h bewusst wegzulegen und in die Stille zu kommen.

3. Embodiment:

In den Körper kommen = Embodiment (Tanzen, Singen, Atemübungen, Yoga etc.),

Bewegung/Erden in der Natur; Gratistipp Eisbad (Du bist sofort im Hier & Jetzt, im Körper + wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend, immunstärkend).

4. Ernährung: Big 6 – «Alles im Masse, auch das Mass»

- Frische Bio-Lebensmittel → Ballaststoffreiche Ernährung mit Nahrungsfasern
- Keine Fleischprodukte! → Entzündungen im Körper +
- Keine Milchprodukte! → Entzündungen im Körper +
- Kein Gluten! Kein Teig wie Brot, Weizenprodukte, Teigwaren
- Kein Zucker! Kein Einfachzucker, raffiniertes/chemisches Zucker!
- Kein Glutamat = Streuwürze

5. Deine Ressourcen-Stärken stärken, deine Talente fördern:

Jeder Mensch hat Talente = was dir in diesem Leben gegeben wurde, was du gut kannst, worin du gut bist.

6. Daily Routines: Dein Gehirn braucht mind. 30 Tage, bis etwas zur Routine wird und du es ändern kannst.

7. Folge stets der Freude; sie schenkt dir Energie. Damit meine ich nicht Spass und auch keine Ablenkung oder gar Vermeidung der stressigen Situation, sondern wirkliche Freude an etwas, was dich zu tiefst erfüllt,

Kombinierst du nun mehrere Freuden (z.B. Hobby + Beruf + Beziehung;), dann entsteht die Passion.

4. Was hat das nun mit dem Sympathikus & Parasympathikus zu tun?

Bei Stress sind Gehirn und Körper ausser Balance. Unser vegetatives Nervensystem steuert das. Der Sympathikus schützt uns vor äusseren Gefahren durch fight (gegen Stress kämpfen), flight (davor fliehen), freeze (erstarren und verstecken). Der Körper kommt bei diesen Aktionen aus dem Gleichgewicht. Ist die Gefahr vorbei, kommt der Körper wieder zurück ins Gleichgewicht durch den Parasympathikus als Gegenspieler, der den Körper entspannt etc. Das Problem ist der chronische Stress, den du nicht mehr abschalten kannst (z.B. Tägliche Eifersucht in Beziehung). Du wirst süchtig danach..

- Emotionen durch Stress verursacht:

Wut, Aggression, Hass, Frust, Ungeduld, Groll, Konkurrenzkampf, Neid, Eifersucht, Furcht, Angst, Sorgen, Leiden, Schuldgefühle, Scham, Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht. Das sind veränderte Bewusstseinszustände im Überlebensmodus (aktiver Sympathikus), wo die ganze Aufmerksamkeit auf den Körper gelenkt wird, wo auch die Energie hin folgt; auf dein äusseres Umfeld. Somit bist du mit deiner Aufmerksamkeit und Energie im aussen (achtest dich auf die nächste Gefahr, auf das Schlimmstmögliche); du fokussierst dich auf das Materielle, wo du deine bekannten Konditionierungen förderst, worin deine bekannten Gedanken weiter Emotionen und Stress verursachen. Du hast ein inkohärentes Gehirn, weil du dich ständig vorbereiten willst auf das (Schlimme), was kommt.. Du willst das Leben kontrollieren. Dein Fokus wird eng.. Stattdessen ist es wichtig, den Fokus zu öffnen und zu weiten und somit kommt dein Gehirn wieder in Kohärenz; du ziehst den Fokus vom Materiellen im Aussen ab und kehrst zurück ins Innern.

Dein Herz schlägt ebenfalls inkohärent, weil die Energie auch vom Herz hinunter in den Körper gezogen wird wodurch du aufhörst zu kreieren, zu vertrauen, an dich zu glauben.

Stresshormone schärfen deine Sinne, mit denen du die 3 dimensionale Welt wahrnimmst - mit denen du die materielle Welt wahrnimmst und verengen den Fokus auf die Materie. Wir achten bewusster auf unseren Körper, äusseres Umfeld und die Zeit (Ängste aus Vergangenheit & Sorgen in Zukunft).

- Praxistransfer Parasympathikus trainieren:

Glaube an eine Zukunft, die du nicht sehen oder mit den Sinnen wahrnehmen kannst, an die du aber im Kopf so oft gedacht hast, so dass dein Gehirn sich verändert und es buchstäblich so aussieht, als ob das Ereignis bereits eingetreten ist!

Nimm diese zukünftige Realität emotional an, noch bevor sie sich manifestiert, so dass dein Körper der unbewusste Geist ist. Dass er so objektiv ist, dass er nicht zwischen der Erfahrung im wahren Leben, die die Emotion (Gefühl) erzeugt, und der Emotion unterscheiden kann, die du allein durch Gedanken erzeugst und die so stark ist, dass dein Körper sich verändert und es so aussieht, als sei dieses Ereignis bereits eingetreten.

→ Kreiere die Gedanken und Gefühle von deinem Innern heraus statt sie von dem Aussen (Umwelt, Mitmenschen, Ereignisse, Umstände) erzeugen zu lassen. Kreiere im Innern und erzeuge die Wirkung im Aussen.

- Ich bin = Seinszustand:

Immer wenn du sagst „Ich bin...“ gibst du deinem Geist (Gedanken) und deinem Körper (Gefühle) den Befehl, ein bestimmtes Schicksal zu leben, denn du bringst deine Gedanken und Gefühle zusammen.

→ machtvolle Affirmation mit „Ich bin...“

- Deine Energie folgt deiner Aufmerksamkeit:

Je stärker das Gefühl, die Emotion ist, die du in Bezug auf ein Problem/Lebensumstand fühlst, desto mehr achtest du darauf und die Gefahr besteht, dort mit deiner Aufmerksamkeit und hängen zu bleiben und noch mehr Energie reinzugeben. D.h. du sollst dir bewusst werden, welches Gefühl es ist resp. welche Gedanken und Handlungen dahinter stecken.

„Deine Energie folgt deiner Aufmerksamkeit“ bedeutet, deine Energie von aussen abziehen

(diese negativen Gedanken, Gefühle über z.B. Mitmenschen etc.) und nach innen zu richten in die Ruhe. Diese Gedanken, Gefühle über die Mitmenschen werden leiser und die Verbindung wird schwächer; d.h. die Konditionierung schwächt ab und verschwindet. Du lernst beim Meditieren durch das Abziehen der Energie an die negativen Gedanken, Gefühle, diese negativen Emotionen zu überwinden.

D.h. auch, dass du die Energie von negativen Erinnerungen in der Vergangenheit abziehst und somit die Wiederholung in der daran gekoppelten Zukunft schwächst.

- Ich sage «JA» zum allem, was GERADE ist:

Sag JA zu dir = JA zu allem = aufhören gegen das zu kämpfen, was gerade ist = ANNEHMEN & Umarmen!

..Ja zu etwas, was eh schon da ist/war (z.B. Schmerz an Körperstelle, Person, Ereignis). Dein Nein zum Schmerz erzeugt die Anspannung, das Problem und schlussendlich den Stress.

„Ja ist keine Schwäche, sondern die höchste Form von Stärke.

Wer annimmt, flieht nicht.

Wer annimmt, begegnet.

Wer annimmt, heilt.“

z.B. Ja zum Regen sagen, im Flow gehen/sein damit.

Alles wogegen du kämpfst, kommt & geht wieder. Immer, wenn du in den

Kampf/Widerstand gehst, nabelst du dich von deinem Selbst/Seele/Bewusstsein ab.

Bsp. wenn zwei Menschen sich streiten, sagen sie Nein zu dem, was in der Tiefe passiert.

„Widerstand schafft die Welt, gegen die du kämpfst.“

Jeden Moment, jeden Aspekt in deinem Leben, den du ablehnst, bleibt!

Jeden Moment, jeden Aspekt, den du annimmst, wandelt sich.

-Praxis:

Jede Situation annehmen & fühlen.. und sich der Stille in dir bewusst werden.

→ Was, wenn dein z.B. Schmerz nicht dein Feind ist, sondern dein Lehrer - der erst gehen kann, wenn du ihn annimmst - wenn du Ja sagst zu dieser Lektion, zu diesem Thema in deinem Leben.

→ Stelle dir die Fragen:

-Was, wenn dieser Zustand/dieses Thema/dieses Muster, wogegen du kämpfst, niemals ändern würde im Leben?

..dann darfst du endlich Ja sagen dazu! ..und es verliert an Stärke durch Annahme.

„Ja, es gehört zu mir, ich bin so.“

-Ist das, wogegen du kämpfst, wirklich das Problem oder ist es dein Widerstand selbst?

-Praxis:

Wenn heute ein Schmerz auftaucht, atme tief und sage still: „Ich sage Ja zu dir. Ich akzeptiere dich als meinen Lehrer.“ Versuche, den Schmerz nicht zu bewerten. Sieh ihn als deinen weisen Mentor, der dir etwas zeigen möchte.

-Fakt:

Neurowissenschaftliche Studien zeigen: Bereits das bewusste Annehmen von Schmerz reduziert dessen empfundene Intensität (Stanford University School of Medicine).

„Euer Schmerz ist das Zerschneiden der Schale, die euer Verstehen umschließt. Wie der Kern der Frucht zerschneiden muss, damit sein Herz die Sonne sehen kann, so müsst auch ihr Schmerz erfahren. Vieles von eurem Schmerz ist selbst gewählt. Er ist der bittere Trank, mit dem der Arzt in euch das kranke Ich heilt. Daher traut dem Arzt und trinkt seine Arzneien schweigend und still. Denn seine Hand, obwohl schwer und hart, wird von der zarten Hand des Unsichtbaren gelenkt.“ – Kahlil Gibran

- Frequenzwandlung:

Erinnerung:

- Das, was du spürst, ist die Frequenz des physischen Körpers.
- Das, was du denkst, ist die Frequenz des Mentalkörpers.
- Das, was du fühlst, ist die Frequenz des Emotionalkörpers.

Je feiner und höher wir in unserer Frequenz schwingen (z.B. Liebe, Dankbarkeit, Freude denken/aussprechen/fühlen), desto powervoller und näher sind wir an unserer Essenz, unserer Verbindung ins Quantenfeld.

Je tiefer grober und tiefer wir schwingen

(z.B. Angst, Wut, Hass denken/aussprechen/fühlen), desto mehr sind wir im Ego gefangen.

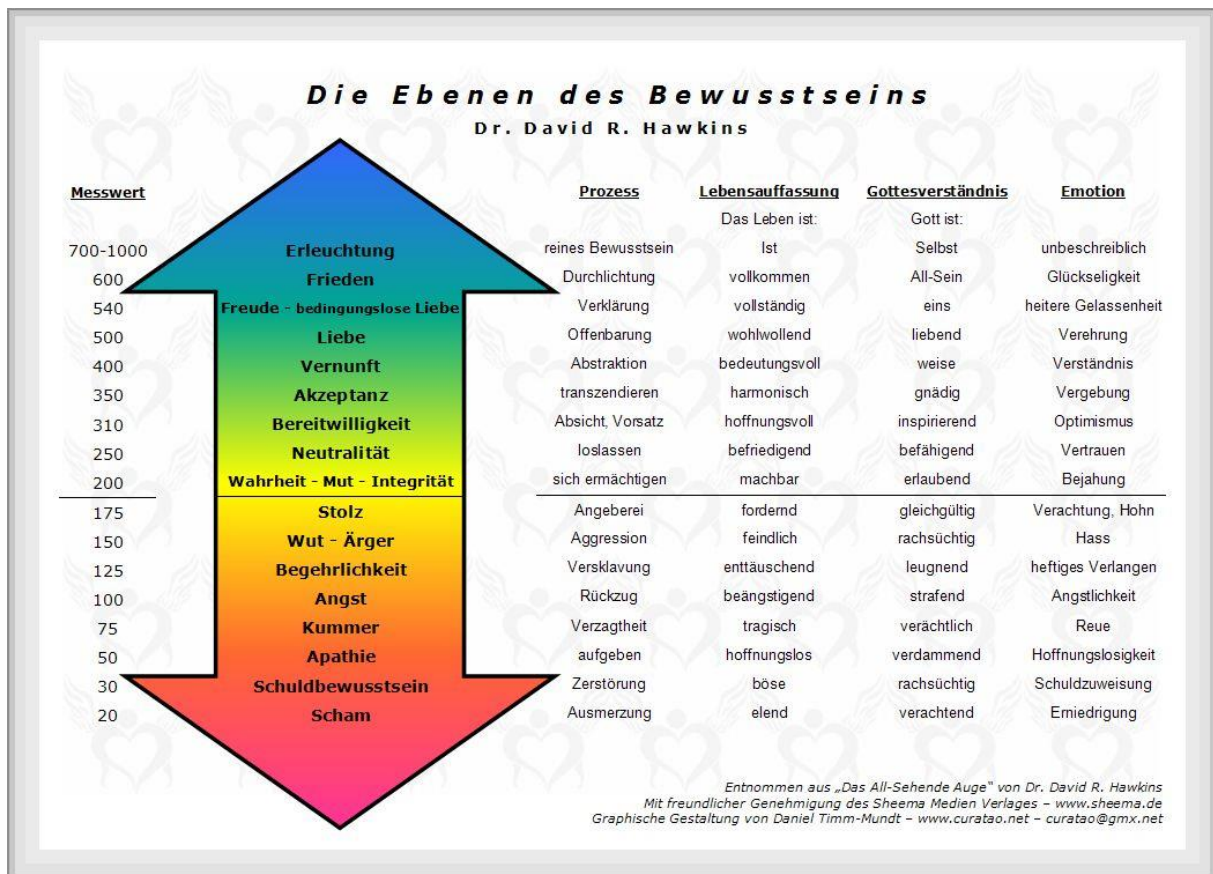
Die Frequenz des Emotionalkörpers ist stärker als die des Mentalkörpers (z.B. Dankbarkeit zu fühlen ist stärker als sie «nur» zu denken/zu sagen).

Deshalb ist es extrem wichtig, dass wir unsere Gedanken mit einer klaren Absicht wählen und sie mit einem hochschwingenden Gefühl verbinden.

Beispiel: Ich wähle bewusst (=Absicht) Dankbarkeit für mein bisheriges Leben

+ ich kommuniziere und denke dankbar (z.B. Wertschätzung/Anerkennung/Wohlwollen gegenüber meinen Mitmenschen/Umwelt)

+ ich fühle die Dankbarkeit im Herzen bei mir und für meine Mitmenschen/Umwelt (z.B. Herz-Kohärenz Atmung).



- Praxis Frequenzwandlung - Bei negativen Gedanken/Gefühlen:

1. Anerkennung:

Anerkenne den Gedanken/das Gefühl, was gerade ist; Was fühle ich gerade? Benenne es.

2. Akzeptieren:

Durchlebe das Gefühl, welches da ist/oder auf einen Gedanken folgt bewusst und ohne es gegen Mitmenschen/Umwelt zu richten.

3. Deutung:

Deute den Grund des Gedankens/Gefühls; Warum ist er/es da? Was will er/es dir evt. sagen?

4. Umwandlung:

Antworte mit Stopp (sprich es laut aus mit einer Geste z.B. Zeigefinger heben; siehe auch Anker) und triff eine neue Wahl; Was will ich stattdessen denken/fühlen?

Formuliere die neue Absicht schriftlich/sprich sie laut aus: «Stop, ich wähle jetzt...»

Manifestiere die neue Frequenz mit Bildern + dazugehörige Gedanken/Gefühlen.

5. Tat:

Handle nach den neuen Gedanken und Gefühlen.

Welche Gedanken/Fragen/Bilder/Handlungen erheben dich?

6. Beziehung:

Verbringe Zeit mit Menschen, welche in den hohen Frequenzen schwingen.

- Praxis Frequenzanhebung - Allgemein deine Frequenz anheben:

- Frequenzwandlung bei negativen Gedanken/Gefühlen

- Positive Wortwahl/Gespräche (auch Selbstgespräche!); meide negative Gespräche/Nörgelei/Meckern/Urteilen/Bewerten etc.; positive Bilder, Musik, Medien (social media!), Umgebung (Mitmenschen/Beziehungen), Ernährung

- Humor - Lachen - Freude! Tue Dinge, welche dir Freude bereiten; schaue lustige Sachen; verbringe Zeit mit humorvollen Menschen. Lache mind. 1 Minute pro Tag!

- Herzkohärenz-Atmung

- Anerkennungspraxis

- Dankbarkeitspraxis

- Vergebung: Vergib dir für deine «Fehler», sie sind Erfahrungen, welche dich stärken.

- **Ergebnisse:**

Dein Herz ist dein kreatives Zentrum. Sobald Energie dorthin fließt durch die Aufmerksamkeit darauf, schlägt das Herz mit mehr Ordnung und Kohärenz
→ einschränkende (negative) Emotionen können durch höhere (positive) Emotionen eingetauscht werden
→ Energie im Hirn + (erhöht sich sehr stark);
chemische Reaktion wird ausgelöst durch Emotionen → Hormone +, Neurotransmitter +, neue Verbindungen +, Genexpression +, Gene können «transformiert» werden!
→ Alpha-Wellen + Kreativität +
→ Magnetfeld + (um dich herum)
→ Mehr Welle, weniger Partikel - mehr Energie, weniger Materie
→ Verbundenheit mit allem + (Verbundenheit mit etwas Grösserem +)
→ Frequenzen + Informationen (Energie zum Kreieren) +
→ Träger von Gedanken + (z.B. an Gesundheit); die Gedanken (Gehirnkohärenz = klare Intention) wirken schöpferisch & die höhere Emotion (Herzkohärenz) verbindet dich mit dem Feld; du ziehst mit deinen Gedanken und Emotionen die «Sachen» an
→ Veränderst du deine Energie, so veränderst du dein Leben!..

Du ersetzt durch höhere Emotionen die alten, negativen, tieferen Emotionen.
Du kommst vom Überlebensmodus in den Schöpfermodus!

Einerseits wird die Persönlichkeit entwickelt resp. das volle Potenzial entfaltet.
Andererseits finden kurz- und mittelfristig folgende physische Verbesserungen statt:

- Das vegetative Nervensystem wird in Balance gehalten:
Regeneration, Stoffwechsel, Reparatur, Homöostase, Prävention
→ weniger negativer Stress
- Das Immunsystem wird gestärkt - die Wundheilung wird verbessert
- Das Herz schlägt kohärent - die Herzratenvariabilität wird positiv beeinflusst
- Das Gehirn funktioniert kohärent - Konzentration, Kreativität, Wahrnehmung, Energie steigen
- Mehr Freude, Motivation, Willenskraft, Lernfähigkeit, Mut = mehr Vertrauen!
- Die Schlafqualität wird verbessert

Endergebnisse:

- Mehr Energie = effizienter Trainingsumfang = bessere Resultate
- Mehr Bewusstsein = höhere Qualität = weniger Verletzungen