LESSON 21
FÜHLE DICH IM HIER UND JETZT GUT
ÜBUNG – HIGHER SELF VS. LOWER SELF

Heute geht es darum, dein Glück, deine Erfüllung, das, was sich für dich gut anfühlt, nicht auf irgendeinen Tag in der Zukunft zu verschieben, sondern zu trainieren. Das, was du in der Zukunft fühlen möchtest, bereits jetzt zu fühlen und nicht immer auf morgen zu verschieben.

Morgen kommt nie, morgen ist immer morgen. Alles, was es gibt, ist heute und umso mehr du dir erlaubst, dein Mindset, dein Heartset auf diese Fülle, auf diese Freude auszurichten, dich dahin zu trainieren, das Gute zu sehen, egal wie laut der Sturm ist, der um dich herum tobt, in deiner Mitte zu bleiben, umso schöner wird dein Leben, weil du es im Hier und Jetzt lebst, und es nicht auf Morgen verschiebst.

Die Entscheidung, dich auf das Gute in dir auszurichten, kannst du jeden Tag aufs Neue treffen. Du hast immer eine Wahl, wie du dich fühlst. Niemand kann dir gute oder schlechte Gefühle machen. Du kannst dich jeden Tag aufs Neue für eine positive Grundenergie entscheiden.

Übung Higher Self vs. Lower Self

1. Über das Lower Self bewusst werden

Notiere typische Gedanken deines Lower Selfs.
Denke hier an besonders herausfordernde Situationen in deinem Leben.
Erkenne dich dafür an, dass du deine dysfunktionalen Muster erkennst.
Was sind typische Momente, in denen du dich im Lower Self befindest?
Was denkst du, wenn du im Lower Self bist? Wie fühlst du dich?

2. Liebevolle Selbstannahme

Erkenne, dass dein Lower Self eine Aufgabe für dich erfüllt hat.
Bedanke dich bei deinem Lower Self.
Wie hast du von deinem Lower Self profitiert?
Was musstest du dadurch nicht tun?
Wovor will es dich schützen?

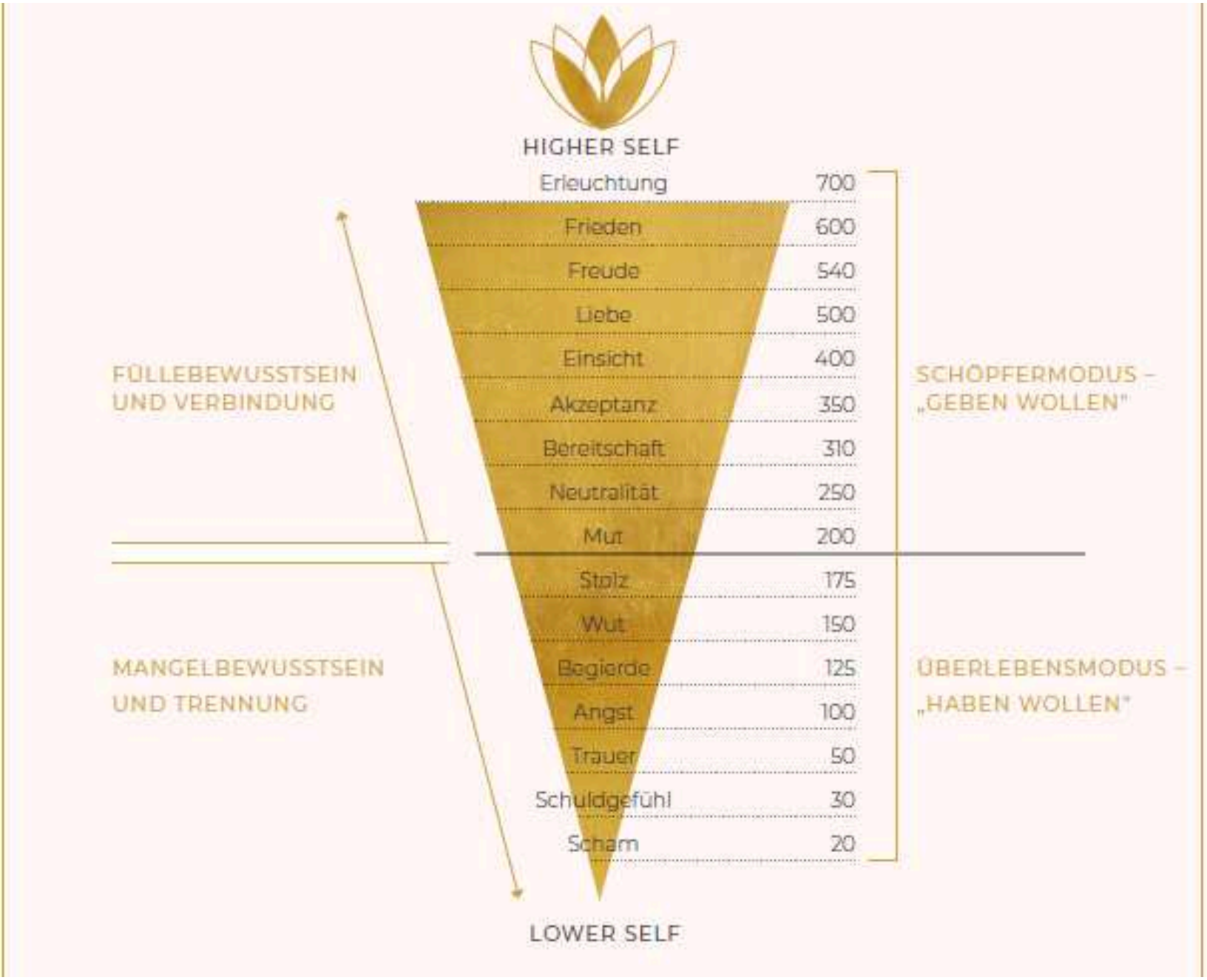
3. Das Higher Self aktivieren

Richte deine Energie nun auf dein Ziel, das du nur im Zustand des Higher Selfs erreichen kannst.
Was möchtest du erschaffen?
Wie möchtest du leben?
Was möchtest du denken?

LESSON 21
FÜHLE DICH IM HIER UND JETZT GUT
ÜBUNG – HIGHER SELF VS. LOWER SELF

Die Higher Self Skala

angelehnt an die Bewusstseinsebenen von Dr. David Hawkins



MuM
MUTTER UND MINDSET AKADEMIE

LESSON 21
FÜHLE DICH IM HIER UND JETZT GUT
ÜBUNG – HIGHER SELF VS. LOWER SELF