

Willkommen zum 6. Tag!

Das Drala (Magie oder Lebensenergie)



Affirmation des Tages:

"Ich bin sicher und vollkommen in meiner Mitte, wo auch immer ich bin!"

Fokussiere heute auf das **i n n e r e A u f r ä u m e n**. Im tibetischen Buddhismus besteht der Glaube, dass wenn jemand seine physische Umgebung sowie das Innere klärt, erst dann das Drala ins Leben kommen kann. Wenn Dein Raum chaotisch und unaufgeräumt ist, wird dem Drala der Weg versperrt. Ordnung heißt, dass Du Dich besser fühlst und die innere Botschaft Deiner Seele spürst. Wenn Du kontinuierlich im Aussen aufräumst, beginnst Du den Prozess des inneren Aufräumens.

Mach soviel Du kannst, ein winziges Bisschen ist besser als gar nichts, denn Du bist die Verpflichtung eingegangen und so treffen die positiven Veränderungen

in Deinem Leben automatisch ein. Wertschätze was Du tust und feiere dies! Vergiss was Du „noch tun solltest oder wolltest“, sondern schau auf das, was Du bereits in die Wege geleitet hast.

Mache eine kurze Meditation:

Schliesse die Augen und atme ein und aus - tief in den Bauch – und wiederhole dies 8x.

Stell Dir vor wie Du hoch oben auf einem Plateau vor einem Tibetischen Kloster sitzt. Du befindest Dich in ☸Shambala☸. Wunderschön ist die Landschaft anzusehen und Dein Blick gleitet in die Ferne und Du siehst die erhabenen Schneeberge um Dich herum. Nun nähert sich ein Mönch und nimmt Dich mit für eine Meditation. Du kniest Dich neben ihn und schliesst die Augen. Du spürst Stille und Entspannung. Geniesse diesen Augenblick des Loslassens und der Meditation. Völlig gelassen und voll neuer Energie kannst Du nun den Tag angehen. Du bedankst Dich für diesen Augenblick, den Du Dir selbst geschenkt hast, atmest 3x tief ein und aus und öffnest dann die Augen.

DIE WOCHEN DER LUFT

Tag 6

Die Übung heute heisst: den ganzen Tag relaxen! Höre sanfte Musik, lies inspirierende Bücher, geh in der Natur spazieren. Atme tief, tue einfach das was Dir Spass macht und Dich entspannen lässt.

Selbst wenn Du einen Berg Arbeit vor Dir hast, so versuch doch 1 Minute durchzuatmen. Es gibt bestimmt auch heute mal Gelegenheiten um mal wenigstens 1 Minute zu entspannen, 30 Sek. nichts zu denken, ruhig sein, atmen, einfach sein... das steht Dir zu.

Level I:

Zen-Teetassen-Übung

Ein Geschäftsmann kam zu einem Zen-Mönch und sagte: „Bitte erleuchte mich!“ Der Zen-Mönch blieb still und goss ihm einfach Tee in die Tasse. Er goss und goss bis der Geschäftsmann entsetzt aufsprang und rief: „Was tust Du da?“ Der Mönch lächelte und erwiderte: „Diese Teetasse ist wie Dein Geist, solange sie nicht vollkommen leer ist, kann sie auch nicht gefüllt werden mit dem, was Du wirklich willst. So nimm Dir heute mind. 5 Minuten nur um Deinen Geist zu leeren. Finde einen ruhigen Ort, wo Du ungestört bist. Wenn Gedanken kommen, lass sie vorbeifliegen. Wenn es nicht klappt: Dann frag Dich: Woher kommt mein nächster Gedanke?“ und Schwupps – Du warst für eine Zehntels-Sekunde leer. Mach diese Übung öfters, auch abends oder beim Einkaufen.

Level II:

Siehe Level I, jedoch höhere Intensität

Geh Deinen Terminkalender durch und plane für diese Woche zusätzlich bewusst Zeit für Dich ein. Wenn Du täglich z.B. 30 Minuten Zeit in Deine Agenda ein Schreibst, dann wird es auch eher geschehen. Tu diese vorteilswise für den ganzen Monat.

Wisse: Was Du niederschreibst wird **W i r k l i c h k e i t**.

Level III:

Spiele heute voll aus!

Geh heute Deine Ordner und Papiere durch. Hast Du abgelaufene Auszüge oder Schreiben, die Du nicht mehr brauchst? Z.B. alte Weihnachtskarten, Zettel, Quittungen, Coupons, etc. Werde alles los, entledige Dich davon. Klar hast Du evtl. schon mal erlebt, dass das was Du entsorgt hast am nächsten Tag noch gebraucht hättest, aber das war vor allem Dein Unterbewusstsein, das danach verlangt hat.

Ein wichtiger Sektor um zu Entrümpeln ist Dein Computer! Lösche alle Mails, die Du eh nie anschaust oder leg wenigstens alles in einem Themen-Ordner ab (evtl. auf CD-Rom speichern). Geh von Zeit zu Zeit die Themen-Ordner durch und lösche, lösche, lösche...

Durchforste auch Dein Auto, Deine Geldbörse, Handtaschen; fang einfach irgendwo an. Wirkt übrigens gut gegen Kopfschmerzen und was gibt es Schöneres als einen freien Kopf?

Merke Dir: Immer wenn Du was ausgemistet hast, kannst du vor Dich hinsagen: „Mit jedem Stück, das ich loslasse kommt mehr Liebe, Lebenskraft und Fülle in mein Leben.

Fühle Dich noch leichter, Du bist wunderbar