

-Selbstmotivation-

Wenn du es schaffst eingefahrene Gedankenmuster zu brechen, verändert sich dein Leben auf positive Weise automatisch. Für deine ersten Schritte in Richtung Transformation empfehle ich dir folgende Übungen.

1. Der Kobold in deinem Kopf muss zum Schweigen gebracht werden!

Mache dir bewusst das negative Gedanken niemals deine Gedanken sind. Jeder Gedanke welcher dich von irgendetwas schönen abhält oder dir einreden möchte, dass du nicht gut genug bist, kommen von dem fiesen kleinen Kobold in dir, welcher in den meisten Fällen durch Prägungen aus deinem Umfeld gewachsen ist. Nichts was zu dir gehört würde dich in deinem Wachstum stoppen wollen oder dich auf irgendeine Art und Weise schlecht fühlen lassen. Wenn sich das Gedankenkarussell wieder einmal dreht, sage einfach gedanklich oder laut „STOPP“. Natürlich wird es eine Weile dauern aber irgendwann merkt der Kobold, dass du jetzt das sagen hast. Er wird sich zurückziehen. Ja, und er wird nicht verschwinden und immer wieder mal schauen ob er denn wohl wieder die Macht übernehmen kann. **Aber keine Angst! Du hast die Kontrolle über deine eigenen Gedanken!** Probiere das mal für dich aus.

2. Erde dich!

Das ist der Einstieg in die Meditation. Setze oder stelle dich gerade hin, sodass deine Fußsohlen auf dem Boden stehen. Schließe deine Augen. Atme ganz bewusst vom Bauch über die Brust ein und aus. Stelle dir vor, dass bei jedem Ausatmen Wurzeln aus deinen Fußsohlen wachsen die immer tiefer ins Erdreich (zur Mutter Gaia) wachsen. Wenn du das Gefühl hast verwurzelt und geerdet zu sein, kannst du wieder in den Alltag starten.

Wenn du Zeit und Lust hast kannst du aber auch weitere 10 – 15 Minuten sitzenbleiben und dich von negativen Energien reinigen. Am besten schließt du deine Augen erneut und konzentrierst dich wieder auf deinen Atem. Atme durch dein Kronenchakra tief ein (es befindet sich ca. 10cm über deinem Scheitel am Kopf), lass deinen Atem durch deine Wirbelsäule fließen (durch alle Chakren) und nimm alles mit was dir und deinem Körper nicht mehr dienlich ist, und atme es durch deine Fußsohlen, in die Wurzeln hinein, wieder aus. Wenn du das Gefühl hast gereinigt zu sein, atme noch einige Male Lebensenergie (vielleicht goldenes Licht) durch das Kronenchakra ein und lasse sie durch deinen ganzen Körper in alle Ecken fließen.

Dabei versuche dich vollkommen zu entspannen.

3. **Nimm die Heldenpose ein!**

Stelle deine Füße Hüftbreit auseinander. Lege deine Hände in die Hüften und lächle. Versuche ein wenig Spannung in deinen Körper zu bringen. Dein Blick gerade aus und mit dem Kopf zusammen leicht nach oben gerichtet, hältst Du diese Pose ca. 5 Minuten.

Probiere aus was das mit dir macht. Spüre die Energie, die mit jedem Atemzug in dir aufsteigt.

Die 5 Minuten-Übung ist gut um mit Ruhe und Selbstbewusstsein in Bewerbungsgespräche oder Prüfungen zu gehen.

Mit einer 15-minütigen Übung kann man eine positive und dauerhafte Programmierung für dein Selbstbewusstsein und deine innere Stärke hervorrufen.

Ich weiß wie schwer das sein kann, aber jede Minute länger kann hier eine kleine positive Änderung für dein Leben bewirken. Es ist auf jeden Fall eine tolle Übung um an deinem Selbstbewusstsein zu arbeiten.

Werde dein eigener Held!

4. **Schreibe jeden Morgen mindestens drei Dinge auf für die du dankbar bist!**

Verlängere die Liste beliebig. Positives aufzuschreiben kann Wunder bewirken um dich allgemein vom tristen Alltag abzulenken und schöne Gedanken zu haben. Wenn du magst, kannst du diese positiven Dinge auch manifestieren um Negativsätze in deinem Unterbewusstsein zu überschreiben. Wie das funktioniert findest Du aber in einem anderen Beitrag.

5. **Der lustige Tanz vor einem Spiegel!**

Stellt man sich morgens nach dem Aufstehen ca. 1 Minute vor einen großen Spiegel, fängt an zu grinsen und hampelt dabei wild rum, werden im Körper sofort Hallo-Wach-Hormone freigesetzt und der Start in den Tag kann kommen! Außerdem wurde festgestellt, dass dies auch eine wundervolle Übung für die **Selbstachtung und Selbstliebe** ist. Es hört sich vielleicht komisch an, ist aber genau das was wissenschaftlich nachgewiesen wurde.

Ist ja auch logisch, wer sieht sich selber nicht gerne mal wieder lachen und tanzen so wie in seiner eigenen Kindheit!?!