

WIR BRAUCHEN MEHR BEWUSSTSEIN IN UNSEREM LEBEN!

Denke ich jedenfalls ;-)

Daher kommt hier die Idee für diesen Adventskalender. Dabei geht es mir hier nicht um den Mega Bewusstseinschub. Es ist eine Einladung von mir an dich, dich einfach mal ganz bewusst mit 24 kleinen Anregungen auseinander zu setzen und diese durchzuführen. Vielleicht denkst du, ach das kenne ich schon, aber hast du es auch schon mal ganz bewusst getan? Erst im Tun kommen die Erfahrungen und Erkenntnisse: „bin ich mir wirklich bewusst darüber“?

Gerade in der Adventszeit, wo es darum geht Zeit mit Freunden und der Familie zu verbringen, können wir hier einmal mehr ganz bewusst bei uns sein und bei uns wahrnehmen, wie es uns dabei geht, was macht mir Freude und diese Momente bewusst genießen. Damit bringst du mehr Bewusstsein in dein Leben, wenn du es möchtest.

Wieso brauchen wir mehr Bewusstheit?

Sich seiner Gedanken und Gefühle bewusst zu sein, ist für mich der Schlüssel zu einem glücklichen und gelassenen Leben. Wenn ich mir meiner Gefühle bewusst bin, kann ich mich somit auch bewusst entscheiden, wie ich damit umgehe. Ich bekomme die freie Wahl zurück, wie ich auf Situationen reagiere. Ich reagiere somit nicht mehr unbewusst, was womöglich zu einer Reaktion führt, die ich gar nicht wollte.

Wenn ich mir meiner Bedürfnisse bewusst bin, kann ich auch bewusst schauen, was brauche ich, um diese zu erfüllen, z.B. wenn ich merke, ich bin im Stress, dann brauche ich womöglich gerade etwas innerliche Ruhe und muss einfach mal bewusst ein paar mal durchatmen.

Bewusstseinsübungen sind keine Entspannungsübungen. Das darf man nicht verwechseln. Sie dienen dazu, Erkenntnisse über sich zu erlangen und sich immer mehr zu erkennen.

So können wir uns nachhaltig zu einem glücklichen Menschen entwickeln und werden uns unserer Bedürfnisse und Gefühle immer mehr bewusst. Wir können dadurch hinter die eigene Kulisse blicken und anfangen, bewusst anders zu reagieren. Wir erlangen eine Wahlmöglichkeit über unsere bewussten Entscheidungen.

Hier liegt der Weg zu innerer Freiheit.

Ich grüße dich herzlich, Sabine

COACHING UND SYSTEMAUFSTELLUNGEN

SABINE SCHLICHTING – HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE
www.unlock-your-soul.de





TRAINIERE DEIN BEWUSSTSEIN ADVENTSKALENDER

1 Stelle dir gezielt die Frage: Wie bewusst gehst du durch dein Leben? Skala 1 (gar nicht) bis 10 (ganz viel).	2 Trinke einfach nur einen Tee, schaue dabei nicht aufs Handy und fühl in dein Herz, was für Gefühle nimmst du wahr?	3 Horche in dich rein: Womit kannst du dir heute bewusst eine Freude machen?	4 Was fühlst du, wenn du an deine Mutter denkst? Wofür bist oder kannst du ihr dankbar sein?	5 Halte 1 Minute inne, wenn du diesen Text liest und mache dir bewusst, wie geht es dir jetzt mental und körperlich?
6 Mache dir heute ganz bewusst was leckeres zum Essen und esse es ohne Ablenkung. Wie geht es dir dabei?	7 Welcher Person in deinem Umfeld bist du dankbar? Schreibe ihr und bedanke dich bewusst dafür?	8 Scheibe drei Dinge auf, die du in deinem Leben beruflich erreicht hast. Kannst du ganz bewusst stolz auf dich sein?	9 Wie geht es dir, wenn du an deinen Vater denkst? Wofür bist oder kannst du ihm dankbar sein?	10 Schließe die Augen und atme bewusst und tief 5x in den Bauch ein und aus. Was macht das mit dir?
11 Höre heute bewusst deine Lieblingsmusik am Abend und mache dir dabei eine Kerze an. Wie geht es dir dabei?	12 Gehe heute eine halbe Stunde eher ins Bett und denke nach, was am heutigen Tag schön war. Bedanke dich dafür.	Sabine Schlichting www.unlock-your-soul.de	13 Lenke deine Aufmerksamkeit, wenn du dies liest, auf das was um dich herum geschieht. Was nimmst du wahr?	14 Stelle dir heute die Frage: Wie bewusst möchtest du zukünftig durch dein Leben gehen? Skala 1 (gar nicht) bis 10 (ganz viel).
15 Achte heute bewusst auf die kleinen Dinge am Tag, die dich glücklich machen und lass Revue passieren, welche es waren.	16 Lächle heute eine fremde Person an. Wie ging es dir dabei?	17 Schreibe drei Dinge auf, für die du in deinem Leben dankbar bist. Bedanke dich ganz bewusst dafür.	18 Stelle dir heute die Frage: Was möchtest du bewusst ändern, um bewusster durch dein Leben zu gehen?	19 Genieße heute ganz bewusst die kalte Jahreszeit, nehme ein paar tiefe Atemzüge der kalten Luft und spüre, was es mit dir macht.
20 Mache eine kurze Pause, wenn du dies liest und nimm wahr, was tut dir jetzt gut?	21 Mache dir heute ganz bewusst Gedanken, was ist dir wirklich wichtig im Leben und schreibe sie auf.	22 Mache dir Gedanken, was du an den Weihnachtstagen schön findest.	23 Mache heute einen Spaziergang und stimme dich bewusst auf die nächsten Tage ein.	24 Wie geht es dir an Weihnachten und warum geht es dir so? Achte deine Gefühle, denn sie gehören zu dir.