



KRAFT DER GEDANKEN

Lerne, deine Prioritäten im Alltag zu finden

Mach diese einfache und effektive Übung wenn möglich einmal in der Woche in dieser Spirale. Nach dieser Übung hast du den Überblick, was wirklich wichtig ist, wo du deine Energie verpuffst und was du sowieso nicht kontrollieren kannst. Wir sind mit unglaubliche vielen Dingen in unserem Leben beschäftigt, die unseren Kopf überladen. Vieles davon hindert uns daran, klar zu sehen, Prioritäten zu setzen, voranzuschreiten und die Dinge, die wirklich wichtig sind, dann auch zu TUN.

Gehe bitte die folgende Übung Schritt für Schritt durch

1. Stelle deinen Wecker auf 15 Minuten

2. Notiere all deine Gedanken

Alles, was in deinem Kopf plappert, hereinfliegt, dich beschäftigt.

z.B. Ich muss gleich das Kind holen, ich brauche noch Milch, wie mach ich das mit meiner Freundin, wie geht es meiner Mutter, meine Buddine war heute komisch drauf, usw.

Schreibe für 15 Minuten alles auf.

3. Bring die Farben ins Spiel

Nun nimmst du eine Farbe und gehst deine aufgeschriebenen Gedankenliste durch: **Streiche alles durch**, was nicht in deiner eigenen Macht liegt. Zum Beispiel kannst du es nicht weiter beeinflussen, ob dein Projekt ausgewählt wird oder nicht, du hast dein bestes getan. Ebenso hast du keinen Einfluss darauf, ob der Zug pünktlich ankommt oder auf die Laune deiner Mutter oder das Wetter.

Also, streiche alles durch, was du nicht selber in der Hand hast.

4. Lösche Negatives

Als Nächstes gehst du deine Liste nochmals durch und streichst alles durch, was dir Energie abzapft oder dir nicht gut tut.

5. Verbrenne das Unnütze

Verbrenne dann das Blatt mit all die Gedanken, die dir nicht dienen. Auch dies ist ein Ritual, mit dem du dir innerlich eine neue Ausrichtung gibst und dein Kopf begreifen kann, welche Gedankenmuster er beenden darf.

6. Was wirklich zählt

Was übrig bleibt, sind Dinge, die deinen Fokus wirklich benötigen. Es sind Arbeiten, Handlungen, Ideen, die dich weiterbringen. Du kannst diese farbig umranden und direkt auf ein neues Blatt übertragen.

Widme dich in dieser Spirale besonders dieser Liste, lass Altes los, finde heraus, was dir wirklich wichtig ist in deinem Leben und setze den Fokus auf deine positiven Dinge. So kannst du leicht ins Tun kommen, aus deiner inneren Führung und Klarheit.

Lass dich überraschen, welche Schätze, Weisheit, Wissen und tiefe Erkenntnisse sich in deinen Gedanken verborgen halten!

Von Herzen
Alexandra & Ulrike