

WOCHENPLAN:

Die 7 Tage, die dein Denken verändern

MONTAG: Bewusstes Erschaffen

Morgens: Welche Erfahrung möchtest du heute oder im Laufe dieser Woche machen? Richte den ganzen Montag über deine Aufmerksamkeit vor allem auf diesen einen Aspekt. Am Abend: "Welche Erfahrungen habe ich mir durch meine Gedanken heute selbst erschaffen?"

DIENSTAG: Bewusstsein im Jetzt

Beobachte deine Gedanken. Achte den ganzen Tag darauf, woran du gerade denkst. Bin ich gerade in der Vergangenheit, in der Zukunft oder im Jetzt? Überprüfe am Abend: „In welchen Momenten war ich heute wirklich ganz im gegenwärtigen Augenblick?“

MITTWOCH: Bewertungen und Urteile

Beobachte jedes Urteil und jede Bewertung, die du über dich selbst, über andere oder über bestimmte Situationen fällst. Sage innerlich: "Ich wähle, in allem Liebe statt Urteil zu sehen." Überprüfe am Abend: "Habe ich wahrgenommen, wie ich automatisch urteile und bewerte?"

DONNERSTAG: Schuld und Vergebung

Beobachte, wen oder was du heute für etwas verantwortlich machst oder beschuldigst. Wem hast du noch nicht vergeben? Nimm wahr, wie Schuld als Gedanke in deinen Gedanken erscheint und welche Wirkung dies auf dein inneres Erleben hat. Beobachte, solche Gedanken zu Enge oder Unfreiheit führen, solange du an ihnen festhältst. Erlaube, dir selbst sowie allen, die dir begegnet sind, innerlich zu vergeben. Prüfe am Abend: In welchen Situationen habe ich heute vergeben, statt mich und andere mit Schuld zu belasten?

FREITAG: Geben und Empfangen

Liebe und Freude vermehren sich, indem du sie an andere verschenkst. Vermehre sie heute gezielt! Ohne konkrete Absicht oder Erwartung. Überprüfe am Abend: "Wie hat es sich angefühlt, als ich Liebe verschenkt habe? Habe ich etwas im gleichen Augenblick empfangen?"

SAMSTAG: Schwingung

Deine Schwingung beeinflusst dein Gefühl, deine Stimmung, dein Lebensgefühl, deine Laune. Achte heute darauf, welche deiner Gedanken, welche Gespräche, Menschen, Nachrichten, Filme oder Medien deine Schwingung erhöhen oder absenken. Überprüfe am Abend: „Was hat heute meine Schwingung beeinflusst? Wie hat sich das angefühlt? Was schließe ich daraus?“

SONNTAG: Stille

Verbringe heute so viel Zeit wie möglich in Stille. Beobachte deinen Atem. Spüre den reinen Geist hinter deinen Gedanken. Stille ist ein Tor zu deiner Seele und zur geistigen Welt. Frage dich: Was möchte sich durch mich in der Welt ausdrücken? Was löst Stille in mir aus?

Die Essenz

1. Schwingung

Was hebt, was senkt deine Schwingung?
Übernimm Verantwortung!

2. Angst und Liebe

Achte darauf, worauf deine Gedanken basieren.
Dies formt deine Sicht auf die Welt.

3. Innere Stille

Rückanbindung an deine Seele.
Dies schenkt dir Orientierung und Frieden.

4. WIR (Einheit)

Erkenne alles als Ausdruck des EINEN Geistes.
Unterscheide Form & Inhalt.
Alles ist ein Symbol. Wofür steht es?

Aus dem Buch: „Der Lichtschalter in deinem Kopf“ - Sven-Oliver Wirth