

Perspektivenwechsel

WARUM ES WICHTIG IST, SEHNSÜCHTE ZU HABEN UND WARUM WÜNSCHE DIR GUTTUN DER GUIDE DEINER SEELE

Das Leben besteht aus Ankommen und Loslassen. Du bist vermeintlich angekommen, wenn Du ein Ziel erreicht hast. Im Leben geht es aber nicht nur um das Erreichen Deiner Ziele, viel mehr geht es darum, Wünsche und Sehnsüchte haben zu dürfen und diesen auch Raum zu geben. Erkenne, dass Deine Seele sich nach Gefühlen und Emotionen sehnt, nicht nach materialistischen Dingen.

Sei nicht traurig über das, was Dir fehlt (Mangelperspektive), werde Dir bewusst, was Du bereits hast und erzeuge positive Emotionen (Fülle).

Wir zeigen Dir wie:

- Schliesse Deine Augen und stelle Dir vor, Du hast Dein Ziel erreicht.
- Sei optimistisch und glaube, dass alles was Du dir wünschst, auch so passieren kann
- Emotionen und Gefühle kommen in dir auf. Spüre was du fühlst und verbinde Dich mit dieser Energie
- Erkenne, dass Du diese Emotionen auch schon jetzt mit Deinen Gedanken erzeugen kannst
- Sei dir bewusst, dass Du Deine Gedanken, Emotionen und Gefühle selbst lenken kannst und nehme das als Geschenk war
- Vertraue darauf, dass das zu Dir kommt, was Deine Seele braucht.



@triohealthy #triohealthy