

Wenn du dich verloren, unsicher, ängstlich oder gestresst fühlst, dann erinnere dich bitte an deine

9 QUALITÄTEN FÜR EIN GESUNDES, GLÜCKLICHES, ERFÜLLTES LEBEN.



1 DU BIST ENTSCHEIDUNG

Entscheide dich in jedem Augen-Blick für ein gesundes, glückliches, erfülltes Leben.
Übe dies mit jedem Aufstehen.



2 DU BIST BEWUSSTSEIN

Wenn du dich unwohl fühlst, dann finde deine selbstschädigenden Glaubenssätze.
Sammele die Normen, die dich prägen und dein Unwohl-Sein verursachen.



3 DU BIST FREIHEIT

Entlasse alle verdrängten Gefühle.
Amte aus, schreie, wüte, tobe, schüttele dich, tanze - bewege dich.



4 DU BIST FLOW

Träume, träume, träume...
Nimm dir Zeit für dich, schau nach innen, fühl dein Herz, folge deinen Sehnsüchten.



5 DU BIST VISION

Verkörperere deine Wünsche und Sehnsüchte für ein glückliches, gesundes, erfülltes Leben.
Forme deine Vision. Rieche sie, fühle sie, höre sie, erblicke sie, berühre sie – sie ist dein.



6 DU BIST ERNEUERUNG

Verkörperere dein Ziel.
Zoomte deine Vision ins Hier und Jetzt.



7 DU BIST PRAXIS

Bringe deine Wünsche in deine tägliche Routine.
Lebe dein Leben als ob sich deine Vision bereits erfüllt hätte.



8 DU BIST LERNEN

Geh deinen Weg, falle, stehe auf, lache und geh weiter....
Übe, mache Fehler, analysiere sie, passe deine Haltung und Verhalten an die neue Situation an.



9 DU BIST DANKBARKEIT UND SEGEN

Danke und segne dein Leben und jedes Wesen auf dieser Erde.
Stell dir vor, goldenes Licht strömt durch deinen Körper, dein Leben und um die ganze Welt.

Gerne kannst du dieses Papier laminieren, an dein Pinbrett hängen und auch im Freundeskreis weiterreichen.

© Dr. Alexandra Kleeberg | www.evisionpublishing.com | "Selbst-Heilung: Neun Schritte in deine Mitte"

Shutterstock 125231870, DepositPhoto 29896385, Shutterstock 430795531, Shutterstock 96766822, Shutterstock 184723649, Shutterstock 155422796, Shutterstock 189315230, Shutterstock 113418565, Fotolia 38186436_S

