

Wichtiges in dieser Zeit...

Was uns in Situationen, an denen wir ab und an das Gefühl haben, machtlos zu sein, keine Kontrolle mehr zu haben, wichtig erscheint ist es, sein Leben in Selbstliebe wieder in die Hand zu nehmen!

Sich in seinem Wirkungsfeld zu bewegen, also dort, wo wir etwas tun, in Gang bringen können in unserer Welt, unserem Alltag. Wir nennen es: Das Leben, also sein eigenes, einmaliges Leben, wieder in Besitz zu nehmen. Eigenverantwortung für sich selbst zu übernehmen.

Hey – du packst das, erinnere dich all die Dinge, die du schon gerockt hast!

Also kannst du dich jederzeit dazu ermächtigen, dass nun in dieser Situation ganz bewusst wieder zu tun. Was der Mensch einmal getan hat – kann er immer wieder tun! Erwinnere dich an deine positiven Lebensressourcen und dann gehe es mit dem Blickwinkel zu deinem inneren vollkommenen Potential an!

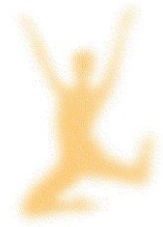
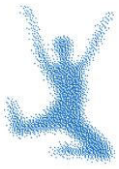
Empowerment kommt aus dem Englischen und bedeutet „Ermächtigung, Übertragung von Verantwortung“. Es geht in diesem wichtigen Schritt also darum:

DIE VERANTWORTUNG WIEDER AUF SICH SELBST ZU ÜBERTRAGEN!“

Der Focus liegt also auf der SELBSTBESTIMMUNG!

Wenn du in Selbstermächtigung an eine Krise herangehst, indem du die Verantwortung wieder auf dich selbst übertragen hast, wirst du während und vor allem nach dieser, okay, wir geben es zu – auch ab und zu anstrengender Zeit – folgendes gelernt und erfahren haben.

- Du wirst Achtsam sein, dich so immer wieder in Kontakt mit deinem Selbst bringen.
- Du bist dir deiner inneren Ressourcen und Fähigkeiten bewusst und zeigst diese dir selbst und deinem Umfeld!



- Du bist in einer ständigen, aufbauenden Resonanz zwischen deinem innersten Kern und deiner Welt. So findet ein verbundener, aufbauender Austausch statt. Dinge geschehen FÜR und DURCH DICH!
- Es baut sich aus dir eine Kohärenz auf, diese bringt die Kräfte in ein zuverlässiges Gleichgewicht.
- Du hast neue Power und Energie für dein Leben!
- Du bist in einer Transzendenz, spürst eine Offenheit für die Wirklichkeit jenseits deiner individuellen Existenz! Bist in VERBUNDENHEIT!

Also richte den Blick immer wieder liebevoll und bewusst nach innen für Ruhe und Vertrauen.

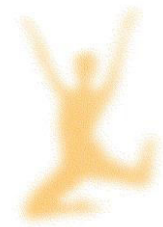
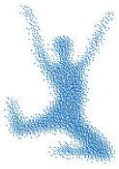
Bei allem, was momentan in der Welt passiert, ist es also umso wichtiger, den Blick von außen immer wieder nach innen zu wenden, um bei dir anzukommen. Wenn du dich mit dir selbst verbindest, wirst du dir bewusster über deine Gedanken, Gefühle, Entscheidungen und Erfahrungen, mit denen du deine Realität erschaffst. Du tauchst ein in deinen Kern, in dein Potential, verbindest dich mit deinem inneren Tempel.

Es ist gerade wichtiger denn je, dass du auf deine Gedanken und Gefühle achtest. Deine Gedanken und Gefühle sind wie Wegweiser für dich. Sie haben Einfluss darauf, wie du dich entscheidest, wie du handelst und welche Erfahrungen sich daraus ergeben.

Wenn du deine Gedanken zum Beispiel immer wieder auf das Negative richtest, fühlst du dich ängstlich und hilflos. Wenn du dich ängstlich fühlst, triffst du ängstliche Entscheidungen, die zu entsprechenden Ergebnissen in deinem Leben führen. Wenn du dich positiv und kraftvoll fühlst, triffst du kraftvolle Entscheidungen und bekommst positive, kraftvolle Ergebnisse.

Wenn du dich hilflos fühlst, helfe jemand anderem. Das wird dir Kraft schenken

Wir sind der festen Überzeugung, dass wir nicht nur für uns selbst hier sind, sondern dass wir vor allem auf dieser Erde sind, um für andere da zu sein.



Besonders in Zeiten einer Krise spüren wir das. Wenn du dir also gerade Liebe, Freude und Kraft wünschst, gib Liebe, Freude und Kraft.

Sei du die Inspiration, die du dir wünschst!

Frag die Menschen in deiner Nähe, wie du sie unterstützen kannst und biete deine Hilfe an. Schreib deiner Familie eine Nachricht und frag sie, wie es ihnen geht. Lade deine Freunde zu einem gemeinsamen online Abendessen ein. Bring andere Menschen zum Lächeln, zum Beispiel die Verkäuferin im Supermarkt, den Postboten oder einem Fremden, der dir begegnet.

Übertrage die Verantwortung wieder auf dich selbst und dann gestalte die Veränderung aktiv mit. So einfach kann es sein!

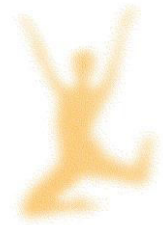
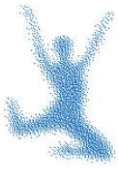
Denn Veränderungen finden immer statt, positive und negative, ob wir wollen oder nicht. Es wird immer Dinge geben, die wir nicht geplant haben, die uns überraschen, verletzen oder verärgern. Doch du hast immer die Wahl, wie du damit umgehst. Nicht die Dinge die Passieren sind schlimm, sondern unsere Gedanken darüber.

- **Wer** möchtest du sein in Zeiten einer „Krise“?
- **Wie** möchtest du sein in Zeiten einer „Krise“?
- **Wer** wirst du dein nach der „Krise“?
- **Wie** kannst du diese Veränderung bewusst gestalten?
- **Wie** kannst du heute deine Einmaligkeit leben?

Nimm deine Sorgen und Ängste an, gestehe dir deine Menschlichkeit ein.

Es ist total normal und vor allen Dingen okay, dass du vielleicht zurzeit gerade Angst hast und dir Sorgen machst. Erkenne diese überwältigenden Gedanken und Gefühle im ersten Schritt an, denn sie sind da, ganz egal, wie stark du gegen sie ankämpfst oder wie sehr du versuchst, sie zu ignorieren.

Nimm die Angst und die Sorgen liebevoll an und arbeite mit ihnen, aber lass dich nicht von deinen Ängsten und Sorgen kontrollieren!



In der Positiv Factory ToolBox (www.positiv-factory.de)

findest du einige Meditationen, die dich dabei unterstützen, zur inneren Ruhe zu gelangen. Du findest etwas um positiv in den Tag zu starten, sowie auch eine Datei, die dich dabei unterstützt gut und Vertrauensvoll einzuschlafen. Such dir das aus, was deines ist.

Wenn dir gerade eher nach Bewegung ist, dann geh raus in die Natur. Gehe Spazieren, walken, joggen oder Powere dich mit viele Sprints vollkommen aus. Dreh deine Lieblingsmusik aus und TANZE! Laut und Wild. Getraue dich. Tanze solange bis du ins Schwitzen kommst, lache dabei und dann bleib ganz ruhig stehen, drück auf den Link vom Inneren Tempel in der ToolBox und lass dich überraschen, wie du tief in dich eintauchst.

In Zeiten einer Krise werden wir mit dem Unbekannten konfrontiert und das macht uns vor allen Dingen Angst. Das ist normal. Menschlich. Nicht schlimm.

Schlimm ist es der Angst nachzugeben. Bedenke: Die Angst ist eine schlechte Ratgeberin. Die Angst wünscht es sich umarmt zu werden. Dann wandelt sie sich.

Alles in diesem Universum ist Energie, so auch du, wie auch wir alle!

Neben dem physischen Körper besitzen wir auch weitere Energiekörper, die wie Schichten um uns herum sind. Im Laufe des Tages nehmen wir außerdem viele negative Fremdenergien von außen auf und gerade in dieser Zeit des Wandels kann das für unseren Körper sehr belastend sein. Wenn unsere Energie nicht frei fließen kann, fehlt uns Lebensenergie und wir fühlen uns blockiert, müde und ausgebremst. Es ist so einfach sein Energie Feld wieder ins helle, mutige, lebendige Schwingen zu bekommen.

Tanzen; fröhliche, ehrliche und aufbauende Telefonate führen; gute Bücher lesen; anderen helfen; auf sich selbst schauen; sich selbst wieder die Verantwortung fürs Leben übertragen; regelmäßig Meditieren; gute Podcast anhören; lebendige Seminare besuchen; und vieles, vieles mehr...

Geh es an!

Es lohnt sich!

Nun verabschieden wir uns von dir.

Schau auf dich und bis bald bei unserem Wiedersehen oder Kennenlernen

Petra und Dieter