

Anleitung Starke Begleiter

Kraftwörter

1. Schreibe dir stichwortartig auf, in welchen Situationen du dich immer wieder mal nicht besonders gut fühlst, wann es dir an Kraft, Sicherheit, Energie, Ruhe, Durchhaltevermögen oder ähnlichem fehlt.
2. Notiere dir dazu, welche Gefühle nötig sind, damit du dich in diesen Situationen so fühlst, wie du dich fühlen willst.
Achte darauf, dass es nicht mehr Begriffe sind, als du in kurzer Zeit auswendig lernen kannst, ansonsten wirst du deinen neuen Begleiter schnell vergessen.
3. Kürze jetzt jeden Begriff ab, so wie im Video gezeigt. Schreibe deine Abkürzungen auf.
4. Sortiere die Reihenfolge der Abkürzungen so, dass du beim Zusammenfügen der Abkürzungen ein Kraftwort kreierst, welches du auch aussprechen kannst.
5. Sage dir dieses Wort so oft vor, bis du es auswendig kannst.
6. Mache dich nun an die **erste** Abkürzung und das Gefühl, welches damit abgerufen werden soll. Sprich sie dir vor, langsam und kraftvoll. Atme dieses bekannte Gefühl tief ein und erwecke es in dir. Nutze deinen Körper durch spannen oder lösen deiner Muskeln, je nachdem, wie es sich anfühlen soll. Benutze deine Arme und Hände, tanze das Gefühl wenn dir danach ist.
Achte auf deine Körperhaltung. Willst du Stärke oder Grösse verspüren, dann ist es nicht hilfreich, wenn du dastehst wie eine Glockenblume, die zwar schön ist aber ihren Kopf hängen lässt.
7. Wiederhole das so oft und so lange, bis du die positive Energie und Kraft in dir wahrnimmst.
8. Mache das Gleiche einzeln und nacheinander mit den restlichen Abkürzungen und den damit verbunden Gefühlen. Wiederhole so lange, bis du die Energie **jedes** gewünschten Gefühls wahrnimmst.
9. Verbinde deine Abkürzungen zu deinem Kraftwort. Sprich es dir langsam vor und fühle zu jeder gesprochenen Abkürzung das zugehörige, mächtige Gefühl. **Vergiss nicht deine Körperhaltung- und Spannung mit einzubeziehen.**
Wiederhole das täglich mehrmals.
Ist es nicht verinnerlicht, wird es dich dann, wenn du es brauchst und abrufen willst, mehr verunsichern, als dir ein starker Begleiter sein.

10. Wende es an und beobachte in deiner Präsenz, was es bewirkt. Mache dir Notizen dazu und festige es wenn nötig durch Training in der Ruhe. Der nächste Abruf deines Kraftwortes wird bestimmt irgendwann wieder von Nöten sein!
Habe Geduld, wenn es nicht gleich so funktioniert wie du das gerne hättest. Auch diese Anwendung will trainiert sein!

Krafttiere und weiteres

Wenn dein Interesse an den Krafttieren geweckt ist, gehe in einen Buchladen oder stöbere im Internet. Lasse dich überraschen was du finden wirst und wie du von Krafttieren profitieren kannst. Falls dieses Thema neu ist für dich, empfiehlt es sich, mit einem einzelnen Tier zu beginnen, es wirken zu lassen, um dann im passenden Moment Nutzen daraus ziehen zu können.

Auch Meditationen sind ein wunderbares Mittel um den Kopf zu leeren, Verbindung zu Geist, Körper und Seele zu stärken.

In jedem Moment, in dem du neues entdeckst und ausprobierst, egal ob es in dir Anklang findet oder nicht, knüpfst du an deinem eigenen roten Faden. Denn, in dieser Zeit widmest du dich dir selbst und fütterst dadurch auch deine Dämonen weniger!

Öffne deinen Geist, löse dich von deinen üblichen Alltagsmustern.

Hinterfrage jene Zeit, welche du damit verschwendest, in den leeren Ziehbrunnen zu schauen (Medien- und Geräte)!!!

Zeit ist begrenzt vorhanden und zu wertvoll, um in etwas zu investieren, was dich von dir selbst entfernt!

Wenn du nicht weißt, was du mit dir anfangen sollst, dann mache dich auf den Weg, den Weg, welcher dich zu dir selbst führt. Inputs und Ideen hast du genug bekommen!
Schaffst du es, eine Woche nicht in die Glotze zu schauen? Nein? Warum nicht? Was passiert, wenn du dein Handy mal zu Hause vergisst und den ganzen Tag ohne auskommen musst? Wie abhängig bist du und warum?