32 Tage Programm

"Level UP Selbstwert & Wohlstand"

als #hochsensibler Mensch

Das Gesetz des Rhythmus

Workbook Tag 21

© by Diana Lang-Schön

Das Gesetz des Rhythmus

Viele - vor allem #hochsensible Menschen denken, dass sie dauerhaft und möglichst stabil ihre positive Gedankenkraft auf einem hohen Level halten müssen,
um ihr gewünschtes Wohlstands-Ziel zu erreichen.
Vielleicht erkennst DU dich darin wieder?

Ich dachte das tatsächlich eine lange Zeit, wie viele andere Personen aus meinem Umfeld auch.
Heute kann ich darüber im Nachhinein lachen.
Warum?
Weil ich mich immer mehr gedanklich verkrampfte, um meine Gedanken (Mindset) möglichst hoch zu halten.
Es ist sehr schwierig im Alltag, in unseren Beziehungen, Freundschaften & Arbeitsumfeld konstant gut drauf zu sein.
Gewissermaßen Gedanken-Akrobatik PUR!
Das Ganze braucht viel Energie & Kraftanstrengung.

Das Gesetz des Rhythmus lief mir in der Beschäftigung mit den 7 Lebensprinzipien (Hermetische Gesetze) über den Weg und ich begann mit intensiv damit auseinanderzusetzen.

Ich verstand, dass ALLES Schwankungen unterliegt und einem natürlichen Rhythmus unterworfen ist!

© Diana Lang-Schön

Das Gesetz des Rhythmus

Es gibt Ebbe und Flut, Tag und Nacht, ein- und ausatmen, Denken / Emotionen unterliegen Schwankungen , Erfolg und Mißerfolg, Schwankungen in den Finanzen u.s.w.

Das Gesetz des Rhythmus schenkt uns das Verständnis dafür, dass sich alles in unserem Leben und im Universum immer in einem natürlichen Zyklus bewegt.
Energien bewegen sich immer rhythmisch zwischen verbundenen Gegensätzen.
Bleib im Vertrauen, dass nach einem Tief bzw. nach einer Krise auch immer wieder ein Hoch kommt. Erlaube dir Pausen, wenn du hart gearbeitet hast. Gönne deinem Körper und deinem Geist ausreichend Schlaf, nachdem du lange wach warst und dich ausgepowert hast.

Dieses Gesetz zeigt uns so schön, dass alles in ständiger Bewegung und Veränderung ist und dass es gar nichts bringt, z.B. verkrampft an positiven Gedanken festzuhalten.

© Diana Lang-Schön

Das Gesetz des Rhythmus

Fazit: Entspann DICH - auch gedanklich!

Wenn Du dich dabei ertappst, zu angestrengt ein positives Mindset halten zu wollen oder negatives Mindset nicht los kriegst - bleib entspannt:

1) Registriere es - trete innerlich mit deinem Bewusstsein einen Schritt zurück
2) Lächle innerlich
3) Nimm einen tiefen Atemzug zu deinem Gedanken / Mindset hin
3) Lass diesen Gedanken und / oder die Verkrampfung daran los, indem DU diese mit einem langen Atemzug ausatmest
4) Atme Vertrauen und Zuversicht ein und richte dich positiv in Leichtigkeit neu aus
5) Wiederhole dies, wenn nötig!

Merke: Mal einen schlechten Tag zu haben, hat nicht die geringste Auswirkung auf deine (Wohlstands-) Ziele, solange DU DICH immer wieder fokussierst!

© Diana Lang-Schön

Das Gesetz des Rhythmus

1. Bei welchen Situationen kommst DU in einen negativen Gedankenstrudel oder verkrampfst gedanklich?

_____

_____

_____

_____

_____

2. Wie würdest du das Gesetz des Rhythmus einem Freund erklären?

_____

_____

_____

_____

3. Was musst DU in obiger Situation tun um DICH positiv neu auszurichten und gelassen zu bleiben?

_____

_____

_____

_____

Heutige Tages-Aufgabe:

Wende das Gelernte JETZT gleich praktisch an!

© Diana Lang-Schön