



Schöpfern üben?

Aufgaben für Deine vierte Geist-Woche:

Nun bist Du dran... was würdest Du dir denn gerne schöpfen?

Als Erstes geht es aber um den Glauben daran, dass Du eine Schöpferin bist. Folge den Anweisungen und dieser Reihenfolge so oft es geht und übe es, zu schöpfen!

Teil 1)

Schreibe auf, dass Du eine Schöpferin bist! Und schöpfere damit schon die Realität. Geh in dein Inneres und überlege, wann Du das letzte Mal etwas geschöpft hast. Gut oder schlecht, das ist egal. Überlege Dir, welche Gedanken Du zu diesem Vorgang hattest und welche Gefühle. Du kannst auch etwas nehmen, was länger her ist, aber an das Du Dich gut erinnerst. Schreib es auf ein Papier. Gerne auch mehrere Beispiele. Es geht darum, Dich mit deiner Verantwortung vertraut zu machen.

Teil 2)

Versuche Dir das „Meer aller Möglichkeiten vorzustellen“... stell Dir vor, es beherbergt alle Erfahrungen, die wir Menschen nur machen können. Versuche es zu fühlen.

Teil 3)

Nun entscheide, WAS Du dir schöpfen möchtest. Vielleicht fängst Du am Besten zum Üben erstmal mit etwas Kleinem an, z.B. mit einem Parkplatz oder einem netten Wort von Deinem Chef oder dem Anruf einer Freundin.

Teil 4) Beobachte Deine Gedanken und Gefühle... wie oft glaubst Du wirklich daran und wie oft denkst Du noch, dass das ja eh nicht stimmt ;-). Du bist die Schöpferin! Du entscheidest, was in Deinem Kopf gedacht und in Deinem Körper gefühlt wird.

Teil 5)

Visualisiere und fühle!

Leg Dich abends ins Bett und visualisiere genau diese eine Sache, die Du Dir wünschst. Mach es mit aller Kraft!!! Lass die Emotionen richtig sprudeln! Stell es Dir bildlich vor, wie Du dein Ziel erreicht hast!

Teil 6)

Verhalte Dich so, als wäre es schon passiert. Spürst Du die Freude über das Erlebte. Bist Du aufgeregt und hibbelig oder bringt es Dir Entspannung? Was würdest Du als nächstes tun, wenn es passiert ist...? Tu es JETZT!

Natürlich kann ich Dir im GAIA 2 Programm nur einen kleinen Teil vom Schöpfern zeigen und man muss es auch wirklich üben, damit es funktioniert. Deswegen gilt auch für diesen Arbeitsbogen... mach ihn nicht nur dieses eine Mal, sondern integriere das Schöpfern in dein Leben und in Deinen Alltag und übe es bei allem, was Dir einfällt.

Viel Spaß ☺