



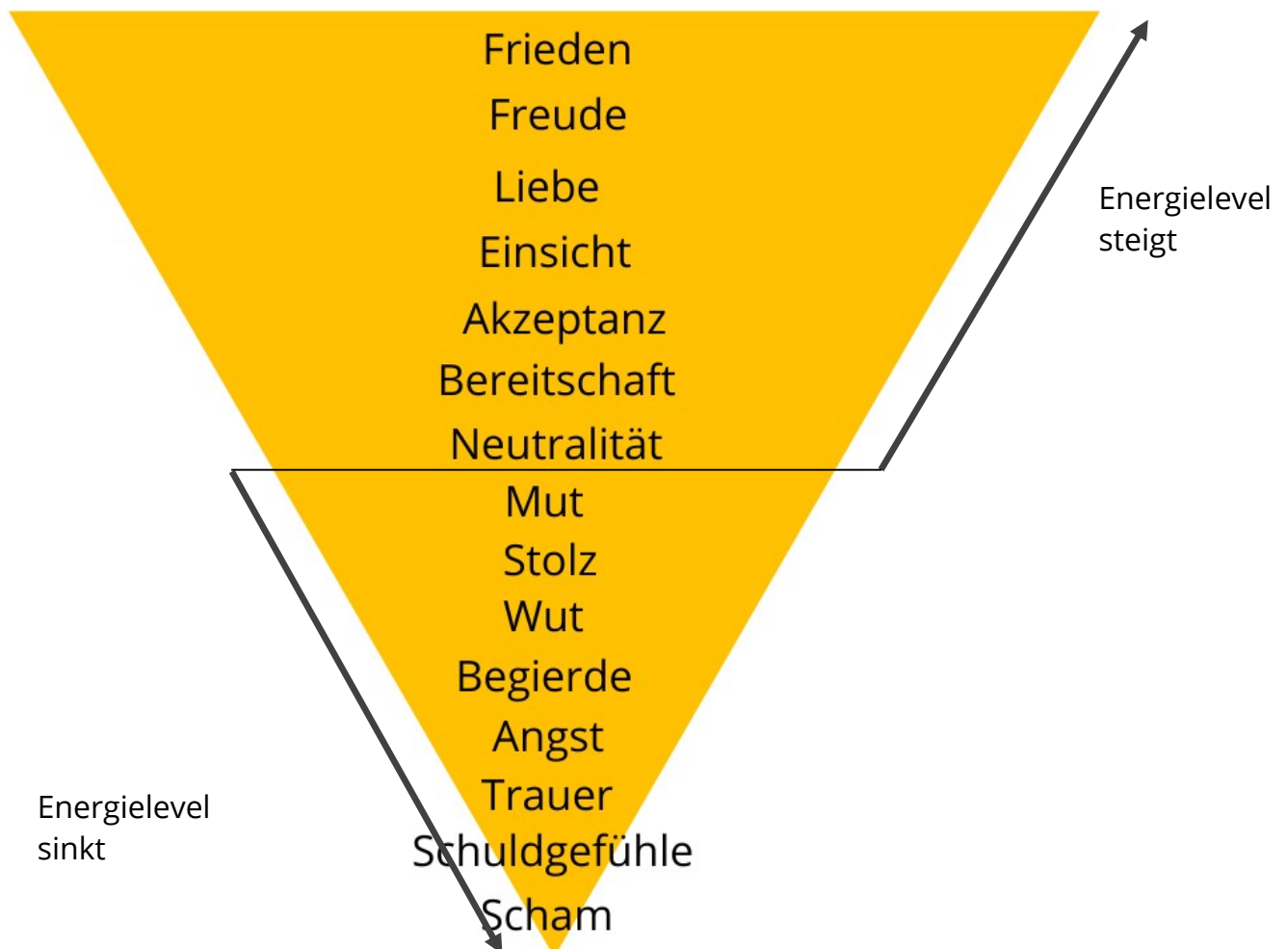
Erhöhe Deine Frequenz

Sprich liebevoll mit Dir

Spreche Sätze wie „Ich schaffe das!“, „Ich bin gut genug!“, „Ich habe das gut gemacht!“, „Ich kann alles erreichen, was ich will!“, „Ich bin die Beste!“ immer wieder zu Dir und lobe Dich selbst!

So schenkst Du Dir selbst Wertschätzung und Motivation!

Die Qualität unseres Lebens ist abhängig wie wir uns fühlen. Umso mehr Liebe wir uns selbst und der Welt entgegenbringen und umso mehr Freude wir empfinden, desto besser fühlen wir uns. Je besser Du Dich fühlst, umso besser prallt Kritik oder herablassende Worte an Dir ab. Du bleibst in Deiner Kraft.



Quelle: Die Ebenen des Bewusstseins nach Dr. David R. Hawkins



Übe Dich in Dankbarkeit

Dankbarkeit lenkt die Aufmerksamkeit auf das Positive und das Gute im Leben. Dadurch erhöht sich sofort Deine Frequenz. Deine Stimmung ist angehoben, Du bist freundlicher zu Dir und Deinen Mitmenschen und Du denkst in Lösungen und Möglichkeiten. Dankbarkeit ist übrigens das beste Gegenmittel für Erwartungen, die nicht eintreffen.

Wofür bist Du heute dankbar?

Tipp:

Schreibe Dir jeden Abend und Morgen mindestens 3 bis 5 Dinge auf, wofür Du dankbar bist und nimm wahr, was sich in Deinem Leben verändert.