



Seelen-Coach

Aus Liebe zum Leben

Gedankenkarussell stoppen

Die schnellste Methode

Nehmen Sie sich 5 bis 10 Minuten Zeit für die nachfolgende Atmen- Technik. Egal wo das ist.

Zählen Sie beim Einatmen über die Nase bis 7, halten Sie dann den Atem an und zählen wieder bis 7. Dann atmen Sie über den Mund wieder aus (und zählen dabei wieder bis 7).

Werden Sie zum Beobachter Ihres Körpers, denn Sie haben einen Verstand, einen Geist und ein Messinstrument - den Körper.

Genauso wie Sie ein Auto haben und nach Ihren persönlichen Wünschen steuern Sie es und wenn Sie das Auto verlassen, bleibt es da stehen, wo Sie es angehalten haben.

Gedanken sind Energie

Denken sie immer daran: Gedanken sind Energie und das, was ich an mein Umfeld aussende, bekomme ich zurück.

Denke ich also im Gedankenkarussell, so wird es bleiben. Erst wenn ich meinen Blickwinkel verändere und mich bewusst auf den zu erreichenden Zustand fokussiere, dann ändert sich die Frequenz der Schwingung und das Gedankenkarussell ist vorbei.

Gewinnen Sie Ihre Macht zurück

Wenn Sie dem Gedankenkarussell Ihre Macht übergeben, so sind Sie entmachtet. Macht ist nichts Negatives, sondern das Ergebnis unseres Handelns.

Versetzen Sie sich bereits in den erfüllten Zustand; das heißt sie haben das Projekt, das Thema oder die Situation bereits hinter sich gelassen. Lächeln Sie, freuen Sie sich über diesen Erfolg.

Man kann es auch so sagen: Mit guter Laune bestimme ich die Umstände und nicht die Umstände beeinflussen mein Leben.

Nach den neusten Forschungen zeigt sich nach 66-mal eine Veränderung im Unterbewusstsein auf.

Früher hatte man gedacht nach 21-mal, das hat sich aber nicht bei jedem Menschen bestätigt.

Zum Abschluss möchte ich darauf verweisen: Alles im Leben beruht auf Entscheidungen. Sie allein bestimmen, wie Sie das eigene Leben gestalten. Kein Chef, kein Lebenspartner und kein äußerer Umstand.

Sie sind der Schöpfer Ihres Lebens in jeder Minute Ihres Lebens.

Werden Sie sich dessen bewusst und richten Sie Ihre Achtsamkeit auf ein positives erfülltes Leben

Ich wünsche Ihnen Gesundheit und eine erfolgreiche Anwendung mit spürbarem Ergebnis.
Herzlichst, Ihr Axel Puls