

Tagebuch, Tag:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

.....
.....
.....
.....

2. Plan für den Tag.

Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

.....
.....
.....
.....

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

.....
.....
.....
.....

4. Ich bin dankbar für:

.....
.....
.....
.....

Negative Gedankenstrukturen:

Die Matrix (System) sagt mir, dass...

.....
.....

Die Matrix (System) sagt mir, dass...

.....
.....

Abends:

1. Was habe ich heute gelernt?

.....
.....
.....
.....

2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?

.....
.....
.....
.....

3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?

.....
.....
.....
.....

4. Frage für die Nacht.

Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.

.....
.....
.....
.....

Wichtige Hinweise und Erklärungen:

Unser Unterbewusstsein ist in den ersten Minuten vor dem Einschlafen und wenige Minuten nach dem Aufwachen am besten zugänglich! Daher ist es notwendig, diese Antworten vor dem Schlafengehen und direkt nach dem Aufwachen aufzuschreiben. Es ist auch wichtig, es mit einem Kugelschreiber oder Bleistift in ein Notizbuch zu schreiben und nicht auf einem Computer oder ein ähnliches Tastaturgerät. Natürlich kannst du auch ein iPad mit einem Bleistift benutzen ... Es ist wichtig, es von Hand zu schreiben. Tippen Sie nicht auf die Tastatur! Schreiben ist viel stärker als etwas zu denken oder zu sagen. Wenn Sie an einem Tag keine Zeit haben, ist es in Ordnung, machen Sie einfach am nächsten oder an einem anderen Tag weiter. Regelmäßigkeit ist der Schlüssel zum Erfolg. Sie benötigen morgens 5 Minuten und abends 5 Minuten. Nicht mehr. Sie müssen nicht alle Details aufschreiben, nur Notizen ... Seien Sie spontan ... Einige Notizen oder Ideen in diesem Tagebuch können sogar als Mantra des Tages wiederholt werden oder wofür ich dankbar bin ... Setzen Sie sich keine Grenzen, schreiben Sie einfach auf, was Ihnen als Erstes in den Sinn kommt.

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

Dies ist keine detaillierte Beschreibung des Traums. In vielen Träumen verarbeiten wir nur Dinge aus unserem Unterbewusstsein. Für uns sind diese emotionalen Träume wesentlich. Wenn wir nichts geträumt haben, brauchen wir nichts zu schreiben. Diese Vervollständigung ist wichtig, weil das Unterbewusstsein jeden in einer bestimmten Sprache anspricht. Wenn zum Beispiel jemand von einer Hochzeit träumt, hat das für ihn eine ganz andere Bedeutung als für jemand anderen, der denselben Traum hatte.

2. Plan für den Tag.

Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

ICH SCHREIBE KEINE DINGE, die ich sowieso tue oder von denen ich weiß, dass ich sie tun werde, aber ich schreibe Dinge, an die ich noch nicht gewöhnt bin. Dinge, die ich gerne tun würde und oft keine Zeit dafür finde. Wenn ich es gewohnt bin, jeden Tag Yoga zu praktizieren, brauche ich nicht zu schreiben, dass ich Yoga praktizieren werde. Wenn ich es nicht gewohnt bin, regelmäßig Vitamine einzunehmen, dann schreibe ich über die regelmäßige Einnahme von Vitaminen. Ich werde es aufschreiben, bis es zur Gewohnheit wird.

Zum Beispiel: Als ich das Buch schrieb, schrieb ich jeden Tag „*Du schreibst ein Buch*“. Weil ich meistens nur eine halbe bis eine Stunde am Tag Zeit hatte und Schreiben nicht gewohnt war. Als ich lernen wollte, wie man mit Logik arbeitet, habe ich dort „*Lerne du das Programm Logik*“ geschrieben.

Also schreibe ich dort Dinge auf, die ich gerne tun würde und tun möchte, aber ich habe noch keine automatische Gewohnheit.

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

Ich verwende die Dinge, die mir am wichtigsten sind oder die mich inspirieren. Das heißt, wenn ich gesundheitliche Probleme habe, schreibe ich dort etwas Medizinisches. Wenn ich

Probleme habe, schnell zu explodieren, schreibe ich etwas dazu. Wenn ich Probleme mit Depressionen habe, werde ich dort wieder etwas schreiben, das mir hilft, aus der Depression herauszukommen.

4. Ich bin dankbar für:

Dinge können wiederholt werden und mindestens 3 Dinge müssen geschrieben werden.

Negative Gedankenstrukturen:

Schreiben Sie im Abschnitt **negative Gedankenstruktur** die Gedanken auf, die Sie länger als 20 Minuten beschäftigen. Wenn Ihnen keine negativen Gedanken einfallen, die Ihnen morgens wieder einfallen würden, schreiben Sie nichts in diesen Abschnitt. Es ist nicht deine Aufgabe, morgens über negative Dinge nachzudenken und nach einem negativen Gedanken zu suchen, den du aufschreiben kannst! Sie lassen diesen teil leer. Wenn Sie tagsüber einen negativen Gedanken haben, dem Sie mehr als 20 Minuten widmen, können Sie ihn zu jeder Tageszeit in Ihr Tagebuch schreiben.

Verwenden Sie diese Formulierung: „*Mein Verstand/Matrix/mein Ego sagt mir, dass*“ Sich von dieser Vorstellung zu lösen im Sinne von „*Das bin ich nicht*“, „*Das sagt mir mein Verstand*“. Grundsätzlich wollen wir unsere Aufmerksamkeit auf die Gedankenströme lenken, auf die wir im Laufe des Tages mehrmals zurückkommen. In dem Sinne, dass wir sie aufkommen fühlen, achten wir eine Zeit lang auf sie - wir lösen sie in uns selbst auf. Aber im Grunde werden wir nichts lösen. Mit der Zeit tauchen sie wieder auf und wir glauben, dass wir wieder darauf achten müssen. Darin ist eine Botschaft für uns verborgen. Die Botschaft, dass wir etwas nicht in uns - tief im Inneren - haben, löst sich und wir können eigentlich nicht damit umgehen. Unsere tiefen Ängste können in ihnen verborgen sein, oder die Wünsche, die wir erreichen wollen, stehen bereit, um sie zu lösen.

Unter jede negative Gedankenstruktur schreiben wir eine positive Formulierung dessen, was wir wollen. Bei der Neuformulierung verwenden wir die Formulierung „**Ich bin ..., ich habe ..., ich komme jeden Tag näher und näher**“ ... Es ist wichtig, dass wir uns damit identifizieren können, und wir halten es bereits für wahr. Wir müssen es glauben. Sie müssen einen Standpunkt finden, in dem dies für uns bereits gilt. Wenn wir nur etwas schreiben, aber selbst nicht daran glauben und uns nicht damit identifizieren, wird es keine Wirkung haben. Zum Beispiel ist jemand an Krebs erkrankt. Wenn diese Person die Formulierung „*Ich bin gesund*“ schreibt, aber es widerspricht, was sie fühlt, dann ist es Unsinn. Es muss umformuliert werden in „*Ich werde jeden Tag gesünder und gesünder*“. Aber wenn sich der Mensch als Seele sieht, dann ist die Formulierung „*Ich bin gesund...*“ für ihn in Ordnung, denn sie stammt von seiner Seele, die gesund und unsterblich ist und sich somit selbst wahrnimmt.

Es tut gut, nicht nur in der Meditation, sondern auch im Alltag auf diese Gedanken zu achten und die Antwort darauf in sich selbst zu suchen. Ist das wirklich so? Ist diese Idee nützlich für mich? Identifizieren Sie sich mit den Antworten, spüren Sie sie und finden Sie den Mut, sich auf nicht traditionelle Lösungen einzulassen. Ehrlich und aufrichtig zu sich selbst sein, auch wenn es manchmal (oder immer) ein schmerzhafter Prozess ist.

Abends:

1. Was habe ich heute gelernt?

Das können Dinge aus Büchern, Zeitschriften, aber auch aus Alltagssituationen sein. Der Punkt hier ist, dass Gott jeden Tag zu jedem von uns spricht. Hier geht es darum, ob ich auf ihn höre oder ob ich Signale wahrnehme, die mich irgendwohin führen, die mich auf meiner Seelenreise weiterführen.

2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?

Oft tut man sich oder anderen etwas Positives, aber man merkt es gar nicht. Außerdem muss es Sie motivieren, mehr für sich und andere zu tun.

3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?

Jeden Tag passiert etwas Positives und Negatives. Hier gilt es, auf das Positive zu achten.

4. Frage für die Nacht.

Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.

Wenn ich keine Fragen habe, schreibe ich nichts. Wenn die Frage wichtig ist und ich nicht weiß, wovon ich geträumt oder nicht geträumt habe, wiederhole ich die Frage. Ich wiederhole, bis ich ein starkes inneres Gefühl habe, dass ich etwas geträumt habe, das mir die Antwort gegeben hat.

Tagebuch-Beispiel:

Morgens:

1. Was habe ich geträumt? Antwort auf meine Frage von gestern Nacht.

Ich bin Marathon gelaufen in meiner Heimatstadt ...

Sonne ... Ich betrachte es als ein Ja auf meine Frage von gestern Nacht ...

2. Plan für den Tag.

Was will ich heute schaffen? Was würde den Tag perfekt machen?

Trotz der Rückenschmerzen ein bisschen Yoga und Krafttraining ...

Ich werde die Sachen zum Online-Recht durchgehen ...

Gitarre: neue Ideen für die Meditations-mp3 aufnehmen ...

3. Mantra des Tages, oder positiver Satz des Tages, Zitat des Tages.

Wie du aufstehst und was du gelernt hast, nachdem du gefallen bist, ist, was dich ausmacht.

Mein Körper hat alle nötigen Kräfte und heilt sich von selbst.

4. Ich bin dankbar für:

Meine Frau ..., unser neues Haus ..., dafür, dass ich gesund bin ..., dafür, dass ich das machen darf, was für mich Sinn macht.

Negative Gedankenstrukturen:

~~Die Matrix (System) sagt mir, dass ich ein Verlierer bin.~~

Ich werde nie aufgeben, deshalb bin ich schon jetzt erfolgreich!

~~Die Matrix (System) sagt mir, dass mich mein Mann nicht liebt.~~

Unsere Seelen sind durch Liebe und Licht verbunden. Ich bin Liebe, Dankbarkeit und Vertrauen. Ich nutze die Zeit richtig für meine Entwicklung. Jeden Tag sind wir uns näher und näher.

Abends:

1. Was habe ich heute gelernt?

Beim Spaziergang habe ich eine Katze getroffen ... die Katze war ein Vorbild für Geschmeidigkeit und das Sein im Hier und Jetzt.

Interessantes Magie-Arbeitsmodell mit 22 Geistern und slawischem Hintergrund! Wie kann ich es in unser Modell implementieren, es damit verknüpfen?

2. Was habe ich heute für mich oder andere Gutes getan?

Mir Mittagsschlaf gegönnt ...

Leon bei seiner Ausbildung unterstützt ...

Meiner Schwiegermutter Schuhe gekauft ...

3. Was ist heute Gutes oder Schönes passiert?

Sonne schien wundervoll ...

Jemand hat mich herzlich angelächelt ...

Ehemaliger Kunde hat Fotos von seinem neugeborenen Kind geschickt! Richtig cool!

4. Frage für die Nacht.

Frage an Gott, Geister oder höheres Selbst.

Wie kann ich Jaro und Monika noch bei den Astralreisen helfen?