



ONLINE KURS

Endlich wieder Liebe!

mit Sabine Minister-Hellmayr

Es darf leicht gehen

Du bestimmst, was mit Deinen Gedanken passiert!



Deine Affirmation für heute:

Ich habe einen perfekten Partner, der alles Glück mit mir teilt!

Ab sofort wirst Du Leichtigkeit ins Spiel bringen!

Was ich damit meine? Nun, wie oft machen wir uns (unnötige) Sorgen.



Sorgen, ob wir jemals den Richtigen finden, ob es überhaupt einen Mann gibt, der zu uns passt oder....

Wir haben Zweifel, ob diese Methode überhaupt funktioniert, ob es nicht stimmt, dass wir alleine doch besser dran wären oder...

So viel schwere, negative Gedanken! Und oftmals völlig unbegründet.

Du machst Dir über etwas (negative) Gedanken und lenkst so Deinen Fokus darauf.

Doch wisse: Energy flows where focus goes. Dieses englische Sprichwort ist aber so etwas von passend: auf das, worauf Du Deine Aufmerksamkeit lenkst, geht Deine Energie hin!!

Wenn Du Dich also mit dunklen, schweren Gedanken beschäftigst, zulässt, dass Zweifel und Angst Dich beherrschen, dann wird dorthin Deine Energie gehen; sie wird abgezogen vom Guten, Lichten, Hellen.

Und noch etwas: jeder Zweifel ist ein kleiner Schritt zurück!

Stell Dir einen Weg vor, auf dem Du gehst. In der Ferne eine kleine Erhebung, darauf steht Dein künftiger Partner und wartet auf Dich.

Jeden Tag bedankst Du Dich für ihn, freust Dich auf ihn und gehst einen Schritt weiter auf ihn zu.

Jetzt kommen Zweifel: „Ob das überhaupt klappt? Ich merke nichts....“

Kannst Du sehen, was passiert: Ja, Du gehst einen Schritt zurück!

Du brauchst also länger, um zu IHM zu gelangen, wenn Du negative Gedanken die Oberhand lässt.

Zweifel und Sorge sind also Rückschritt, keine Hilfe!

Was also tun? Ganz, ganz einfach: wenn das nächste Mal sich wieder ein solch negativer Gedanke bemerkbar macht, lass ihn nicht die Oberhand gewinnen, gehe bitte nicht diesen Schritt zurück auf Deinem Weg!



Nimm den Gedanken zur Kenntnis und verabschiede ihn mit den Worten: „Bei mir geht es leicht.“ Oder auch: „Es darf leicht gehen.“

Sprich das einmal laut aus: „**Es darf leicht gehen!**“

Spürst Du sofort die Leichtigkeit? Die Schwere, das Negative hat keine Chance mehr!

Das ist keine Übung, die man einmal durchliest und sofort „drauf hat“.

Darin muss man sich üben, sich bewusst werden, sobald etwas negatives daherkommt. Übrigens gilt das nicht nur für die Partnersuche; dies gilt in allen Lebensbereichen.

Also ab sofort gilt für Dich: „**Es darf leicht gehen!**“

Du bist auf Deinem Weg schon so weit gekommen, lass keinen Schritt zurück mehr zu, denn umso länger dauert es, zu IHM zu kommen.

