

100 Wege dein Bewusstsein / Körperschwingung zu erhöhen



1 – Verbinde dich mit der Natur

Geh raus und laufe ein wenig über die Felder, durch den Wald und wohin es dich auch zieht. Schätze die Natur und in dir wird ein Gefühl der Verbundenheit und des Friedens aufsteigen.

2 – Bewege deinen Körper

Die Aktivität wird deinen gesamten Kreislauf, die Hirnwellen, den Puls und die Neurotransmitter in einen angenehmen Zustand versetzen. Hilf dir selbst, steh auf und tu etwas. Geh gemütlich laufen, tanzen, mach Übungen. Das ist leicht, macht Spaß und gibt Kraft.

3 – Einfach meditieren

Mach es dir gemütlich, wo auch immer, setz oder lege dich hin, wie auch immer und genieße die Ruhe in dir. Sei präsent im Moment, das kann dir helfen dich zu fokussieren und wird so deine Aufmerksamkeit steigern.

4 – Zeit verbringen mit wahren Freunden

Es tut gut mal über alles reden zu können im Vertrauen und ohne ständige Hintergedanken. Wenn ihr gemeinsame Ansichten und Interessen habt und euch austauscht dann wird es euer Bewusstsein auch noch erweitern.

5 – Erzeuge den Wunsch nach Erkenntnis 'dein Bewusstsein zu heben'

Um zu manifestieren ist erstmals der Intent das wichtige. Dieser Intent allein bringt dich weiter, denn so wirst du fokussierter sein auf alles was dafür für dich in Frage kommt um dein Bewusstsein zu steigern. Schon das allein wird deine Wahrnehmung ändern.

6 – Sag die Wahrheit

Wahr bleiben zu sich selbst ist die eine Sache welche diese Welt bewusster machen wird. Warum lügen die Menschen? Weil sie in ihrem niederen Bewusstsein verfangen sind und die Spinne der Lüge sie einwickelt. Immer wenn du die Wahrheit erzählst kannst du fühlen wie sich dein Bewusstsein hebt.

7 – Finde deinen Sinn

Wenn du nach einer Bestimmung im Leben suchst, dann kommst du deiner Bestimmung näher um zu tun was du tust. Lebe deine Bestimmung, teile sie mit der Welt, das trägt zur Bewusstseinssteigerung bei.

8 – Übernehme die bewusste Kontrolle deiner Gedanken

Wenn du bewusste Kontrolle all deiner Entscheidungen übernimmst, dann aktivierst du gewisse neutrale Wege in deinem Gehirn welche helfen deine Selbstkontrolle, Ruhe und inneren Frieden aufrecht zu erhalten. Immer wenn du anderen erlaubst die Entscheidung für die zu treffen, oder du nicht die volle Verantwortung für deine Entscheidung triffst, dann wirst du leicht dazu gebracht weniger bewusst zu sein, wenn du Entscheidungen triffst.

9 – Habe stetig einen offenen Verstand

Einen offenen Verstand zu haben ist ein wichtiger Aspekt im Prozess ein bewussteres Individuum zu werden. Wenn du nicht mit all der Vielfalt auf deinem Planeten klar kommst, welche dieser zu bieten hat, dann wirst du in deiner Kiste des gefangenen Verstandes verharren und das bringt dein Bewusstsein hinunter. Mit offenem Verstand musst du nicht jedem zustimmen indem was er glaubt. Um deinem offenen Verstand zu helfen könntest du spirituelles praktizieren oder neue Nahrungsmittel probieren.

10 – Verfolge deine höhere Intelligenz

Es gibt viele Wege die eigene Intelligenz zu steigern und es ist nicht wichtig einen I.Q. Test zu machen, jedoch auch nicht gut sich nur auf ein Thema zu versteifen. Es gibt emotionale Intelligenz, manche haben halt einen höheren I.Q. und andere wiederum sind spirituell intelligenter. Wenn du deine Wahrnehmung auf diese Weise steigert, dann wird es auch dein Bewusstsein steigern. Wichtig ist dabei den offenen Verstand beizubehalten.

11 – Behandle dich selbst mit Respekt

Wenn du Respekt für dich selbst und deine Taten hast wird dies auf jeden Fall die Liebe welche du für dich und deine Umgebung hast sofort erhöhen. Treffe weise, respektvolle Entscheidungen welche deine Stärken reflektieren und behandle andere auch mit Respekt, das wird auch dir helfen ein bewussteres menschliches Wesen zu werden. Bevor du jedoch andere wirklich respektieren kannst, musst du erst wirklich dich selbst mit Respekt behandeln.

12 – Übe dich in Vergebung

Sich selbst zu vergeben kann manchmal echt kompliziert sein: besonders wenn du in einem niederen Bewusstsein verhängst. Realisiere dass du dir selbst vergeben musst um dein Bewusstsein zu erhöhen. Alle Gedanken von Hass oder negative Emotionen welche du eventuell für dich selbst empfindest müssen losgelassen werden. Negative Gedanken und Emotionen beeinflussen dich und führen leicht dazu dass du dich schwerer fühlst und dein Bewusstsein sinkt. Übe dich in Vergebung und Mitgefühl für dich und die Welt.

13 – Manifestiere durch Fantasie

Wir sind hier nicht bei -wünsch dir was- doch du bist aufgerufen dir die Veränderungen und das höchste Selbst was du dir für dich vorstellen kannst auch in deinen Gedanken zu formen. Somit sorgst du für den nötigen Fokus und deine Energie richtet sich danach aus.

14 – Fordere dein Glaubenssystem heraus

Dies kann für manche Individuen äußerst kompliziert sein, durch den Einfluss den eingepflanzter Glauben hat, gegeben von den Eltern, den Medien, der Schule und anderen durch das ganze Leben. Einige Beispiele von Glauben den du wechseln solltest beinhalten:

Ernährung (werde vegan), spirituell (vom Atheisten zu dir selbst), emotional (von Trauer zur Freude), etc. Wenn du dein Glaubenssystem änderst und damit experimentierst, machst du dich selbst bewusster für die endlosen Möglichkeiten des Lebens.

15 – Freunde dich mit Gleichgesinnten an

Auf deiner Reise als Individuum mehr Bewusstheit zu erlangen ist es sehr hilfreich sich mit Gleichgesinnten anzufreunden. Wenn du durch all die spirituellen, emotionalen und mentalen Änderungen ohne Gesellschaft durch andere geht, dann kann der Prozess viel komplizierter und verwirrender sein als wenn du einige Bekannte, oder echte Freunde an deiner Seite hast welche auf demselben Pfad sind wie du. Das ist nicht nur gesund und optimal für dein Bewusstsein, sondern wird dir auch mehr Freude im Leben geben.

16 – Erziele einen spirituellen Weg

Spirituelle zu werden wird dir helfen ein bewussteres menschliches Wesen zu werden. Sei nie ängstlich gegenüber neuen spirituellen Praktiken – sei offen dafür diese in dein Arsenal zuzufügen – wer weiß was am effektivsten oder lebensverändernd ist.

17 – Zeige Dankbarkeit

Dankbarkeit auszudrücken ist eine angenehme und erfüllende Aufgabe. Wege täglich deine Dankbarkeit zu zeigen sind: dankbar sein für deine Nahrung, Dankbarkeit zeigen für dich selbst und andere durch Segen, Komplimente oder dass du anderen dankbar bist dass sie in deinem Leben sind. Wenn du Dankbarkeit ausdrückst fühlst du dich extrem aufgeladen und wirst mehr Achtung zu den Dingen haben welche du im Leben wirklich wertschätzt.

18 – Mach dich selbst happy

Welche Sachen machen dich fröhlich? Die Antwort ist gewöhnlich für alle verschieden. Du kannst dir selbst einen Gefallen tun und eine lange Liste erstellen mit allem was dich im Leben fröhlich macht und nach diesen Begriffen agieren. Fröhlichkeit zu erfahren wird dir den machtvollen Schub geben welcher dich selbst bewusster macht.

19 – Handle nach deine Wünschen

Einfach jede Art von Verlangen das von deinem Herzen ausgeht, wird dein Bewusstsein steigern. Es gibt uns Mut um uns bewusst zu entwickeln. Wenn du dich nicht für dein Bewusstsein interessierst, wird es natürlich runtergefahren. Wünschen nachzugehen ist eine kraftvolle Weise dein Bewusstsein durch einen Fokus zu erhöhen.

20 – Steigere die Energie in deinem Hirn

Es gibt einige hilfreiche Methoden die du machen kannst um die Kraft in deinem Hirn anzuregen. Das kannst du zum Beispiel mit der richtigen Ernährung anregen, mit Visualisieren, Fragen stellen, lesen, schreiben, Ziele setzen und Liebe. Das anheben des Bewusstseins wird generell deine Hirnkraft in Schwung setzen und das wiederum fördert erneut das Bewusstsein – ein geben und geben in diesem Fall.

21 – Nimm Kontrolle deines Lebensstils auf

Lebst du den Lebensstil bei dem du fühlst, dieser sei am wohlthuendsten für dein mentales und physisches Wohlbefinden? Vielleicht gibt es da bestimmte Angewohnheiten die du dir lieber abgewöhnen, oder Gutes die du in deinem täglichen Leben einbinden solltest. Fürchte dich nicht jetzt zu handeln und die nötigen Änderungen in deinem Lebensstil zu machen, welche dir helfen die voll bewusste Kontrolle zu haben.

22 – Wähle stärkende Glaubenssätze

Beim Prozess das woran du glaubst zu ändern, wähle Sachen die deiner Seele Kraft geben. Frag dich selber wie es für dich ist zu glauben und hör auf dein Herz um zu entscheiden was das

richtige für dich ist. Wenn du eine starke Verbindung zu etwas neuem hast, aufgeregt bist, wird es dir wohl gut tun. Lass dich nicht täuschen, wähle bewusst und dir wird es in Zukunft immer leichter fallen intuitiv zu wissen und alten Glauben loszulassen. Das wird dich zu einem natürlich bewussterem menschlichen Wesen machen.

23 – Vermeide physische Kämpfe und Missbrauch

Physische Auseinandersetzung erfolgt durch emotionale Missverständnisse, Wut und negative emotionale Ausdrücke. Kämpfen ist das Gegenteil von Frieden. Kampf im Äußeren kann wirklich viel dazu beitragen uns weit weg von einem bewussten menschlichen Wesen zu boxen. Alles was du tun kannst um physischen Kampf aufzuhalten wird dich und die involvierten sofortig bewusster in der Wahrnehmung machen.

24 – Sei achtsam und akzeptiere deine Gefühle

Was auch immer du für Emotionen hast, du wirst dir grundlegend damit helfen diese in dir zu akzeptieren. Durch das Leben zu gehen und diese Emotionen in dir gefangen zu halten macht es dir viel schwerer und befangener zu leben. Zu versuchen deinen Gefühlen zu entfliehen mindert deine Wahrnehmung. Wenn du akzeptierst was du fühlst und bewusst verstehst warum du eine bestimmte Emotion fühlst, dann steigt dein Bewusstsein wieder.

25 – Sprich beherzt

Wenn du mit anderen eine Konversation fühlst, wählst du deine Worte weise? Oder bist du eine Person die sich überhaupt nicht drum kümmert was sie sagt? Die Wahrheit ist, Leute die ihre Worte weise wählen und bewusst während einer Konversation denken, sind diejenigen welche größeren Respekt für sich selbst und mehr Beherztheit für die anderen zeigen. Sprich bewusst und positive Resultate folgen.

26 – Denk optimistisch, handle optimistisch, sei optimistisch

Ein positiver Einfluss macht ein gutes Beispiel für andere und dich selbst. Bewusst optimistisch zu handeln führt wiederum zu mehr Bewusstheit. Trau dich positiv zu sein und du wirst merken und fühlen wie gut dir das im Leben und in deiner Wahrnehmung tut.

27 – Habe Sex mit deinem Partner

Eine sexuelle Zusammenkunft ist ein großartiger Weg um deine Liebe zu geben und mit deinem Partner zu teilen. Der beste Weg einer sexuellen Zusammenkunft ist der mit einer anderen optimistischen, gesunden Person welche du völlig liebst und vertraust. Diese Zusammenkunft wirkt für beide dann transformierend, energetisierend und tut der Wahrnehmung wirklich gut.

28 – Identifiziere dich mit deiner Seele

Realisiere dass in deinem Kern, deinem Zentrum – da bist du ein spirituelles Wesen welches sich durch einen physischen Körper erfährt. In niederem Bewusstsein scheint das vielleicht unrealistisch und vielleicht ist es kompliziert zu verstehen. Während du besser damit zurechtkommst dich mit deiner Seele zu identifizieren, wird es dir leichter fallen in die Liebe in dir zu fallen, auf dem Weg den Berg des Bewusstseins hinauf.

29 – Sieh wahrgenommene Mängel als ein ‘Spiegelbild’

Wenn du dir die Schuld, Mängel oder Fehler in anderen ansiehst, betrachte sie als ein Lehrwerkzeug für dich selbst. Die Menschen die dir begegnen sind nicht ausversehen da, sie sind da um dir etwas über dich selbst zu lehren. So kannst du auch sehr positives über dich herausfinden.

30 – Erweitere deinen Horizont

Etwas neues auszuprobieren kann überall in deinem Leben stattfinden. Vielleicht möchtest du eine neue gesunde Lebensweise in deinem Leben hinzufügen, im Bioladen einkaufen, oder ein

Straßenfest zum ersten mal organisieren. Den Mut zu haben sich einzusetzen hebt dein Bewusstsein und während du dauernd neue Sachen ausprobierst, stärkst du deine kognitive Fähigkeit alle Ängste zu überwinden.

31 – Stell dich deinen größten Ängsten

Gibt es in dir Ängste die du in dir trügst, welche dich davon abhalten dich bewusst weiter zu entwickeln? An bestimmten Stellen des Weges vom Bewusstsein kann es wirklich kompliziert werden sich seinen Ängsten zu stellen. Damit sei gesagt, wenn du dich deinen Ängsten stellst wird es dein Bewusstsein stärken und dich erquickern. Gesunde 'Ängste' gibt es auch, wie eine Rede halten, etwas vor anderen zu unterzeichnen, etwas neues zu verkünden oder eine Party schmeißen; das wäre doch schon mal ein guter Anfang, dich diesen zu stellen! Die Wahl dich diesen zu stellen wird dir helfen fähig zu seinem bewussten Fortschritte zu machen.

32 – Nutze kraftvolle Beschwörungen

Beschwörungen sind einfache Worte oder Phrasen, die wie Mantras immer und immer wieder wiederholt werden, mit emotionaler Intensität für den persönlichen spirituellen Nutzen. Sie wurden benutzt um gewissen Gottheiten zu huldigen, in religiösen Praktiken, doch sie wurden ebenso für persönliche Entwicklung benutzt und im Prozess bewusst zu sein. Egal wofür du diese Beschwörungen nutzen möchtest, sie können sehr hilfreich und machtvoll sein dir mehr bewusst zu sein.

33 – Nutze positive Affirmationen

Affirmationen sind etwas verschieden wie Mantra, obwohl die vom Konzept her sehr ähnlich sind. Affirmationen werden genutzt um Glauben und Denken zu ändern. Beispiele für positive Affirmationen sind: 'Ich bin gesund', 'Ich bin stark', oder 'Ich bin reich'. Das primäre Ziel beim benutzen von Affirmationen sollte es sein ungesundes Denken und Glauben in gesündere zu transformieren – nur nicht die Schatten ignorieren – um sich weiter bewusster zu werden.

34 – Sei dir deines Bewusstseinsstandes bewusst

Unglücklicherweise sind sich viele ihres Bewusstseins nicht bewusst, oder wissen nicht einmal was Bewusstsein ist. Falls du eine Person bist die nie andere Bewusstseinszustände erfahren hat oder den eigenen nicht einmal versteht, dann fehlen dir einige wichtige Aspekte und Verständnis von bewusster Wahrnehmung. Erinner dich wer und was du bist!

35 – Sei in positives Beispiel für andere

Ein positives Beispiel für andere zu setzen kann in jedem Bereich des Lebens passieren und ist sehr wertvoll. Ein gesundes, positives Beispiel zu sein dessen die anderen folgen wollen setzt den anderen direkt ein positiveres Bild von Leben in ihre Köpfe. Das zu sein wird dein deinen Bewusstseinszustand auch gut tun. Sei dir dessen bewusst.

36 – Gib anderen Hilfe ihr Bewusstsein zu steigern

Es gibt viele Wege dem Bewusstsein auf den Sprung zu helfen. Natürlich solltest du selbst auch entwickelt sein um dies zu tun, damit es auch wirklich effektiv ist. Mach Mut und erzähl ihnen was dir geholfen hat. Vielleicht ja auch diese Wege hier.

37 – Teile deine einzigartige Einsicht und Weisheit

Jeder hat eine andere Ansicht welche auf persönlicher Erfahrung, Sinn und der Persönlichkeit basiert. Darum hat jeder auch eine einzigartige Form der Einsicht welche er mit anderen teilen kann. Es gibt endlos viele Wege und Möglichkeiten für dich dein Wissen mit anderen zu teilen. Alles was du tun musst ist ein geeignetes Medium zu finden welches dir am besten erlaubt deine Einsicht weiterzugeben.

38 – Sammle Weisheit von anderen

Keine einzige Person hat all die Weisheit des Universums in ihrem einen Hirn. Für diesen Grund ist es wichtig auch die Weisheiten von anderen anzuschauen und diese eventuell ins eigene Leben zu beziehen. Wie vorher beschrieben hat jeder eine einzigartige Perspektive und Wissensgrundlage vorzuweisen. Lass dich nicht verrückt machen von außen und hör auf dein Herz.

39 – Achte auf dein Ego

Je mehr du dir deines Egos bewusst bist, je bewusster wirst du auch. Wenn deine Aufmerksamkeit steigt, steigt auch dein Bewusstsein. Umgekehrt gilt das genauso. Wenn dein Ego durchdreht und die Kontrolle an sich reißt, dann hat es das Potential schnell unsere wahre Funktion aufzuhalten. Volle Kontrolle und Verantwortung zu nehmen um das Ego im Zaum zu halten, wenn es versucht durchzudrehen, wird dir helfen dich gesund weiter zu entwickeln.

40 – Praktiziere persönliche Entwicklung

Zu handeln um dein Leben zu verbessern mit persönlicher Entwicklung wird hilfreich sein dich und dein Leben bewusster zu gestalten. Denke bei persönlicher Entwicklung an eine Art 'Upgrade', bei der du jedes Gebiet in deinem Leben nach deiner höchsten Funktion siehst; Gesundheit, Beziehungen, etc. Im Prinzip führen alle Aspekte der persönlichen Entwicklung zu mehr Bewusstheit.

41 – Wechsle deinen bewussten Fokus

Voreingenommen zu sein mit Gedanken der Vergangenheit und der Zukunft hat das Potential deinen Fokus in eine falsche Richtung zu lenken. Deine Aufmerksamkeit auf diesen Moment im hier & jetzt zu richten, ist jedenfalls eine großartige Weise dein Bewusstsein zu steigern. Achte auf den Moment, so kannst du Wunder bewirken und betrachten, bei der Entwicklung des Bewusstseins.

42 – Sei energetisch

Energetisch zu sein kann sehr kraftvoll sein für die Entwicklung deines Bewusstseins und dafür andere zu inspirieren sich auch bewusst zu entwickeln. Dein Körper kann energetisiert werden und dein Gehirn auch und wenn beide mit maximaler Intensität und Energie operieren, dann befindest du dich in einer spitzen Bewusstseins Performance.

43 – Mache gesunde Ernährungsumstellungen

Das kann bedeuten dass du dir die beste Ernährung suchst die deinen mentalen, physischen und spirituellen Ansprüchen gerecht wird; die dir gerecht wird. Bist du dir vollkommen bewusst darüber was du zu dir nimmst? Konsumiere Nahrung mit Respekt und Dankbarkeit, darauf abgestimmt dein Bewusstsein zu erheben.

44 – Akzeptiere andere so wie sie sind

Wie vorher beschrieben, sich bewusst zu sein was du isst, ist es wichtig die Ernährung anderer zu akzeptieren, die sie wählen. Ob diese Entscheidung bewusst oder unbewusst getroffen wurde, akzeptiere sie. Auch wenn du nicht mit der Meinung anderer zustimmst, akzeptiere sie in jeder Hinsicht des Lebens. Zwänge ihnen die Veränderung nicht auf, akzeptiere sie.

45 – Akzeptiere und liebe dich selbst so wie du bist

Die Reise des Lebens wird viel einfacher und reicher wenn du die selbst akzeptierst wie du bist. Je nach dem in was für einem Bewusstsein du dich wohl befindest kann es kompliziert sein dich zu lieben und zu akzeptieren wie du bist. Nimm dir die Zeit deine Segnung zu erkennen

und akzeptiere auch deinen Bewusstseinszustand. Realisiere dass du in diesem Moment das beste tust, nach deinem Wissen, wie du dich bewusst entwickeln kannst.

46 – Verstehe deine eigenen Gedankenprozesse

Ein extrem effektiver Weg dir bewusster zu werden ist deine eigenen Gedankenprozesse zu verstehen und wahrzunehmen, so gut du kannst. Ich habe viele Menschen gesehen die sich selbst in mentale Teufelskreisläufe hineinmanövriert haben, da sie ihre eigenen Gedanken und deren Herkunft einfach nicht verstanden. Sich seiner Gedanken bewusst zu sein und warum man sie denkt ist ein Schlüsselschritt um deine Realität zu kreieren und zu verstehen.

47 – Sei dankbar, segne alles das geschieht

Da sind Zeiten im Leben zu denen uns außerordentliche Dinge geschehen und andere Zeiten wenn aufreibende Sachen passieren. Genau wie zu akzeptieren wer du bist, ist es wichtig zu segnen und dankbar zu sein was auch passiert. Auch in einem worst-case Szenario wird es deinem Bewusstsein gut tun.

48 – Nimm dir Zeit für Selbstreflektion

Meiner Meinung nach ist dies die einzige und effektivste Weise mehr über sich selbst und seinen aktuellen Bewusstseinszustand zu erfahren. Selbstreflektion wird dir auf jeden Fall helfen deine Gedanken besser zu verstehen, deine Emotionen und Spiritualität – und vermittelt Klarheit in deiner aktuellen Lebenssituation. Wenn du nicht gerade Selbstreflektierst, dann kannst du natürlich auch meditieren. Entscheide dich und tu es.

49 – Fokussiere dich aufs bewusste Entwickeln

Im Prozess der bewussten Entwicklung ist es wichtig genau zu fokussieren was du erreichen möchtest; der Akt bewusster zu werden. Während dieses Prozesses ist es wichtig von allen ungesunden Ablenkungen abzulassen wie zum Beispiel: negative Beziehungen, Missbrauch, Kampf, Drogen, etc. Wenn du dich davon ablenken lässt dann wird dein Vorhaben bewusst zu sein viel schwieriger werden als normal.

50 – Achte auf deine Atmung

Das bedeutet dir deiner Atemmuster vollkommen bewusst sein. Es ist wichtig auf deine Atmung zu achten, wie du atmest. Unglücklicherweise sind sich viele Menschen unbewusst dass es eine vernünftige Art gibt zu atmen, einen Weg der optimal ist für Kopf und Körper. Bewusste Atmung durch Nase ein und durch Mund aus kann durch Meditation stabilisiert werden um sich daran zu gewöhnen. Gute Atmung hebt die emotionale Stabilität an und das Level des Fokus und Bewusstseins.

51 – Verbringe mehr Zeit mit dir selbst

Im schnell angelegten Lebensstil des 21. Jahrhunderts ist es umgänglich für die Menschen Zeit mit anderen zu verbringen, dabei aber nie persönliche Zeit mit sich selbst zu verbringen und den Fokus auf ihr eigenes Leben zu richten. Wenn du ein Individuum bist das aktuell nicht genug Zeit für sich selbst jeden Tag nimmt, fang an damit und lasse es zur Routine werden. Beispiele wie du Zeit mit dir selbst verbringen kannst, um deinem Leben etwas positives zu geben beinhalten: Zeit nehmen für Selbstreflektion (/Meditation), dich selbst wissen zu lassen wie sehr du dich selbst liebst, einen Spaziergang machen um deinen eigenen Gedanken zu lauschen, Dankbarkeit für alles zu zeigen was du in deinem Leben hast, oder einem Hobby nachgehen welches dich inspiriert.

52 – Hör mehr zu als du sprichst

Zu dieser Zeit scheint es manchmal als würde jeder gerne das Zentrum der Aufmerksamkeit darstellen wollen; Gespräche werden leicht zu egoistischen Wettbewerben. Im Zentrum der Aufmerksamkeit zu sein kann sich gut anfühlen, doch wenn es vom Ego motiviert wird kann es das Bewusstsein in den Schatten stellen. Wenn du dich darin übst mehr zuzuhören als du erzählst, kannst du bewusster für andere werden, während du immer noch weißt dich bewusst in das Gespräch einzubeziehen. Dir wird vielleicht auffallen dass die Meisten meistens labern als wären sie benommen, doch daraus kannst du Schlüsse ziehen und das wird dir helfen auf dem bewussten Weg.

53 – Steh zu dir

Wirklich bewusst zu sein bedeutet zu tun was du tun willst, zu sagen was du sagen willst, und zu leben wie du wirklich leben willst in jedem Moment. An gewissen Punkten auf deinem Weg hoch bewusst zu leben wirst du herausgefordert es durchzuziehen. Dich für dich einzusetzen ist ein integraler Schritt auf deinem Weg und kann Jahre dauern.

54 – Tu alles was du tust beherzt

Wirklich beherzt gegenüber anderen zu sein ist ein direktes Resultat wenn du dir mehr bewusst wirst. Unglücklicherweise gibt es auf diesem Planeten einige und wenige 'Leute', welche nur behaupten sie würden immer komplett beherzt und mit Mitgefühl handeln. Sich in wahrer Beherztheit zu üben und zu fühlen wird dir auf jeden Fall einen großen Schub für dein bewusstes Sein geben.

55 – Reinige deinen Körper

Du kannst deinen Körper reinigen indem du einer bestimmten Ernährungsweise / Diät folgst und gewisse Substanzen von deinem Speiseplan streichst, indem du den Stress reduzierst und dich wirklich lernst zu entspannen, wenn du in eine Sauna gehst um die Gifte auszuschwitzen und natürlich beim fasten. Wenn du dich entgiftest, sei dir bewusst was du mit deinem Körper tust. Sei dir bewusst dass du eine Entgiftung machen solltest welche sich bewährt hat anstatt dadurch Schaden an deinem Körper zu riskieren. Die Entscheidung zum reinigen deines Körpers kann sich wirklich magisch auf deinen Bewusstseinszustand auswirken!

56 – Starte ein Tagebuch oder Blog

Dies ist eine Investition über lange Zeit die dir erlaubt bewusster über deine Gedanken, Gefühle, Taten, Philosophien und Glauben, etc. zu sein. Einträge in ein Tagebuch oder einen persönlichen Blog können äußerst hilfreich sein im Prozess deine Wahrnehmung zu verstehen. Daran kannst du dann verfolgen wie du dich entwickelst auf deiner bewussten Reise. Wie du das auch machst, verstehe dass es dir hilft über dich und Ereignisse zu schreiben um eine tiefere Ebene des Verständnisses, Wissens, Weisheit und bewusster Wahrnehmung zu bekommen.

57 – Bring andere zum lachen

Lustig zu sein und andere zum Lachen zu bringen ist ein toller Weg um Stress loszuwerden und ein positiveres Bild für die Zukunft des Lebens für dich und andere herzustellen. Auch wenn du kein Komiker bist, wird es dir gefallen wenn die anderen lachen. Andere zum Lachen und grinsen zu bringen wechselt die gesamte Aufmerksamkeit weg vom Schmerz und negativen Emotionen, hin zu reiner Freude. Albernheiten und die Fähigkeit von Herzen zu lachen können wirklich deine Perspektive von, was vielleicht eine ernste und schwerfällige Situation ist, zu einem fröhlicheren, positiverem Ausgang verleiten.

58 – Respektiere was andere glauben

Es ist nie liebevoll oder respektvoll das was andere glauben zu kritisieren. Egal wie bewusst entwickelt eine andere Person ist, oder nicht ist, es ist wichtig deren Gedanken und Taten zu respektieren. Wenn du versuchst anderen deinen Lebensstil und Glauben aufzuzwängen, oder bewusster zu werden, dann drückst du dadurch nur negative Emotionen gegenüber der anderen Person aus; dein Ego mischt sich dabei dann ein. Andere zu zwingen sich bewusst zu wandeln bedeutet sie nicht wirklich zu akzeptieren wie sie sind. Wenn du meinst du müsstest andere zwingen ihre Wahrnehmung zu erhöhen, dann solltest du vielleicht ein klein Bisschen deine eigene Wahrnehmung erhöhen! Es ist wichtig sich klar zu werden das bei jedem die Zeit kommt um sich bewusst zu entwickeln und wird eventuell dann die 'den Gipfel' erreichen, auf seinem Weg zu höherem Bewusstsein.

59 – Stelle Fragen über dein Leben

Niemand weiß immer alles im Leben, das ist der Grund warum es wichtig ist sich auch Fragen über das Leben selbst und gewisse Gegebenheiten zu stellen. Es geht darum so viel an Wissen über das Leben zu erfahren wie es dir möglich ist. Dies wird dir erlauben dein Leben bewusster zu gestalten, deine Entscheidungen bewusster zu treffen und bewusster zu handeln. Wenn du nicht das Gefühl hast andere über das Leben zu fragen und bei ihnen nach Antworten zu suchen – es ist dann großartig sich innere Fragen im Innern ans Innere zu stellen. Oftmals vergessen wir und realisieren nicht dass wir die Antwort für jede Frage unseres Lebens bereits in uns tragen. Meditation in jeder Form kann dabei auch behilflich sein, mehr über das innere - Selbst- zu erfahren.

60 – Verstehe dass alles im Wandel ist

Ob du es realisierst oder nicht, alles und jeder ist ständig im Wandel. Wandel kann nicht bestritten werden und geschieht mit dir selbst und anderen, während du das hier liest. Nichts kann den Wandel aufhalten, doch gibt es einen Weg deinen Wandel bewusst zu kontrollieren. Sei der Wandel den du sehen willst in dieser Welt, bitte lebe diesen Wandel und lass es einen bewussten und positiven sein!

61 – Realisiere dass du nicht allein bist

Irgendwer geht irgendwo durch den selben Prozess und manche mögen auch schon weiter sein auf dieser Reise. Es gibt vermutlich viele die bewusster entwickelt sind als du; was eine gute Sache ist. Diese Wesen können dir helfen auf deinem Weg. Mögen es unsere Lebenspartner oder/und Begleiter sein – wir sind niemals allein!

62 – Reize deine Limitierungen aus

Limitierungen zu sprengen kann in jedem Aspekt deines Lebens stattfinden, im Beruf, in der Schule, in Beziehungen, in Übungen, Bewusstsein, Spiritualität, Finanzen, etc. Die persönlichen Grenzen in Bereichen zu sprengen welchen du dich am meisten seelisch verbunden fühlst sind diese welche dir am meisten Erfüllung geben.

63 – Investiere in dich selbst

Wenn du Geld verdienst, investierst du in Aktien?

Hast jemals daran gedacht in dich selbst zu investieren,- deine Vision, deinem Sinn, deine Stärken und Ziele? Neben Geld können wir ebenso Zeit in uns selbst investieren. Meiner Meinung nach ist Zeit die man in sich selbst investiert eine der effektivsten Weise bewusster zu werden. Zeit in sich selbst zu investieren wird dir erlauben deine wahre Bestimmung zu entdecken und das ist Bewusstsein in Aktion.

64 – Sei offen Bewusstsein zu entdecken

Es gibt viele Wege dein Bewusstsein zu entdecken. Ein paar Methoden dafür sind: Hirnwellentraining und Meditation, dein Bewusstsein steigern durch Fokussierung und Konzentration, neue Aktivitäten ausprobieren, Spiritualität entdecken, verschiedene soziale Gruppen erkunden, die Umgebung wechseln (z.B. durch reisen), Neurofeedback, etc. Wenn du keine gesunden Wege kennst um dein Bewusstsein zu erweitern, dann versuche es mal mit diesen gelisteten Methoden. Du brauchst keine 'bewusstseinsweiternden Drogen' dafür.

65 – Entwickle eine tiefe Beziehung

Tiefe Beziehungen zu entwickeln, vertrauenshafte- mit anderen Menschen sind nicht nur gut um bewusster zu werden, sondern auch ein großartiger Weg um Liebe und Freude zu teilen. Wenn du es noch nicht getan hast, dann entwickle eine tiefe Beziehung, wenigstens zu einer Person. Es könnte dein Kind, Partner, deine Freundin / dein Freund, oder Eltern oder wer auch immer sein. Am besten ihr seid einfach auf der selben Wellenlänge. Eine Person zu haben mit der man über alles reden kann, innerste Gedanken und worüber man sich aufregt,

Freude und alle anderen Emotionen. Das wird dich bestimmt glücklicher und zu einer bewussteren Person machen.

66 – Rufe deine spirituellen Begleiter

Jeder hat spirituelle Begleiter – ganz egal ob er an sie glaubt und mit ihnen kommunizieren will, oder nicht. Sie können uns oft über die Intuition erreichen und auch sichtbar in Erscheinung treten und tauchen auf, wie wir uns das vorher gar nicht vorgestellt haben. Eventuell sind sie aus anderen Sphären und du siehst sie als blaue Lichter welche immer dann auftauchen bevor dir intuitiv ein guter Gedanke kommt; sozusagen als Unterstützung für deine eigene Intuition – dein deinen Job werden sie nicht übernehmen. Wenn du sie nicht wahrnimmst hat es seine Gründe und die Zeit ist für dich da um weiter deinen bewussten Weg zu gehen; mach dich deshalb nicht verrückt und höre auf dein Herz – dann weißt du was zu tun ist.

67 – Löse emotionale Blockaden

Fast jeder hat eine Form von unbewusster emotionaler Blockade welche er in sich drin unterdrückt. Emotionale Blockaden können sich in der Kindheit entwickeln und beim heranwachsen vergessen werden. Sie können deine bewusste Kontrolle deines Lebens stark beeinflussen, wenn du nicht auf sie achtest und sie somit los wirst. Realisiere dass wenn du dich von diesen Blockaden löst, du ein bewussteres Leben führen kannst.

68 – Kläre unbewusste ‘Spinnweben’

Was genau sind unbewusste ‘Spinnweben’?

Ich bezeichne so jetzt unerfüllten Glauben und Emotionen welche in deinem Unbewussten für zu lange mitgeschleppt wurden. Oft trägt unser unbewusstes Denken ziemlich negativen emotionalen Ballast und einschränkende Glaubensmuster mit sich rum, welche freigelassen oder ersetzt werden müssen. In diesen Schatten mögen Schätze schlummern. Versuche dich in ruhigen Momenten zu konzentrieren und lass alles raus – so kann neues und gesundes rein. Lichte die Schatten.

69 – Schalte den TV aus

Je nachdem was für einen Bewusstseinszustand du hast, mag TV schauen eine gute Sache sein. Für die Leute mit einer extrem niedrigen funktionierende bewussten Ebene, gibt TV schauen Hoffnung, Erregung und Unterhaltung. Damit ist gemeint, um dein Bewusstsein auf Dauer zu steigern, ist es empfehlenswert die Kiste aus zu schalten. Vermutlich wirst du sie sowieso die meiste Zeit aus haben. Es reflektiert weder den Sinn und die Aufgabe deines Lebens, noch ist es produktiv dafür. Die Zeit welche du beim Fernsehen verbringst könntest du nutzen um persönliche Ziele zu erreichen, oder dir Zeit zu nehmen für dich selbst. Genug Gequatsche von außen. Hör in dich hinein; oder dich stärkende Musik.

70 – Lies ein gutes Buch

Ob du es magst fiktionale oder non-fiktionale Bücher (oder beide) zu lesen, es ist eine phänomenale Art deinem Bewusstsein und deiner Hirnkraft zu helfen. Bücher zu lesen versorgt dich mit Wissen, Kreativität und erlaubt dir deinen Intellekt auch auszunutzen. Dadurch können dir neue Ideen einfallen und du kannst mehr schaffen und schöpfen. Es ist doch schön etwas zu lesen und auf einmal macht es ‘klick’ und im Hirn entstehen neue Verbindungen. Achte auf die Glaubwürdigkeit von dem was du liest und lass dich nicht davon in irgendeiner Art und Weise klein halten, oder unterdrücken und ruhig stellen. Sei ganz wach und genieße es in aller Ruhe.

71 – Reize deine Kreativität aus

Es gibt viele Wege deine Kreativität zu verstärken und kreativ zu denken. Die Verwendung von Brainstorming, kreativer Visualisation und Meditation sind alle bekannt dafür die kreativen Denkprozesse zu fördern. Kreativität ist ein wichtiger Bestandteil der Entwicklung

deiner Realität. Die Kreativität in dir erlaubt es deinem Verstand einfach auch schwierige Herausforderungen zu überstehen. Wenn es etwas an deiner kreativen Seite hadert, schubse sie etwas an um dir so die bewussten Vorteile zu erlangen. Es ist alles in dir und alles möglich.

72 – Entwickle deine starken menschlichen Eigenschaften

Diese zu entwickeln erlaubt dir bewusster zu werden, auf verschiedene Wege. Sie erlauben dir dich wohler zu fühlen, wenn du ausdrückst wer du wirklich bist, in jeder Lebenssituation. Wenn du diese menschlichen Eigenschaften nicht förderst, dann verfängst du dich wohl in Angst, noch schlimmer, du fühlst dich total unwohl damit deine wahren Gedanken, Werte und deinen Lebensstil vor anderen zu diskutieren. Gefestigte menschliche Eigenschaften die du in dir hast, erlauben dir ein bewussteres Individuum zu sein und deine Liebe mit anderen zu teilen.

73 – Erlaube dir selbst inspiriert zu sein

Dir zu erlauben inspiriert zu werden hilft dir passioniert zu handeln. Jeder wird durch andere Sachen inspiriert. Inspiration kann wirklich magisch wirken, wenn du sie in dein Leben lässt. Wenn du sie nicht in dir trägst, schubse sie zum Beispiel mit guter Musik an, oder durch Bilder. Vielleicht inspirieren dich Personen, oder die Natur, oder vielleicht sogar dein Spiegelbild. Durch positive Inspiration zu handeln wird dir helfen dein Bewusstsein funktional und gesteigert zu halten.

74 – Sei zuvorkommend zu anderen

Zuvorkommend sein ist ein großartiger Weg um Liebe zu zeigen. Außerdem ein positives, gutes Beispiel für andere. Jedes Mal wenn du ein Beispiel bist, hast du Einfluss auf andere. Wenn du zuvorkommend und freundlich handelst und andere das sehen, dann werden sie folgen, wenn sie sehen wie gut das tut. Wenn du zu jedem den du triffst zuvorkommend, höflich und mitfühlend bist, dann steigerst du dein Bewusstsein durch Beherztheit; das macht dich glücklich.

75 – Mache spirituelle Einkehr

Nimm dir Zeit dich von allem zurück zu ziehen um den Moment zu spüren. Halte ein und du wirst sehen wie gut es tut.

76 – Forme eine Gruppe

Eine Gruppe von Querdenkern ist ein großartiger Weg um deine Ziele zu erfüllen. Erstmals solltest du vertrauenswürdige Freunde haben, dann Zeiten mit ihnen aus machen, wann ihr euch trifft um Herausforderungen, Ziele und Vorhaben zu besprechen. Ihr könnt zum Beispiel Vorträge machen, oder Veranstaltungen organisieren.

77 – Sei ein Schlichter

Es gibt viele Situationen die durch die Negativität in diese Welt dringen. Ein Weg diese Situationen zu friedlich Entschleunigen ist sie durch eine Lösung mit deinen beide Seiten einverstanden sind zu schlichten. Anderen zu helfen kann dir wirklich einen wahren Freudenschub geben und hilft den Frieden in die Welt zu bringen. Jedes Mal wenn du Frieden schaffst, dann wechselt das Kollektivbewusstsein der Menschheit sich ein Stückchen weiter in eine positivere Richtung.

78 – Mache dir ein Bild der Realität

Ein akkurates Modell der Realität ist ein Weg um die endlosen Möglichkeiten des Lebens zu entdecken. Bewusste Kontrolle über deine Gedanken zu erlangen hilft dir bei dem Prozess deine Realität zu kreieren. Wenn du in der Lage bist die Kontrolle deines Fokus zu übernehmen, dann wird das aufbauen deiner Realität eine leichtere Aufgabe sein.

79 – Reise, Reise – durch die Welt

Die Welt zu bereisen hat definitiv das Potential deine Wahrnehmung zu expandieren. Wenn du umher reist dann bist du befähigt über Wege des Lebens und des Denkens zu erfahren. Darum wird sich die Wahrnehmung auch großartig weiten; es ist ein Weg die Welt zu entdecken und das Leben auf einer weiteren Bandbreite zu erfahren.

80 – Zeige Mitgefühl

Ausgeprägte empathische Fähigkeiten bedeuten sich in andere hineinversetzen und sie mit ihren Emotionen verstehen zu können. Daran mangelt es in dieser Welt gewaltig. Mitgefühl zu zeigen ist ein Weg mehr Liebe und Beherztheit zu verbreiten. Und mehr Liebe und Beherztheit sind gute Wege dir zu helfen eine bewusstere Person zu sein.

81 – Setze Ziele und erreiche sie

Dir positive Ziele zu setzen und daran zu arbeiten sie zu erreichen ist der wichtigste und effektivste Weg dich bewusst zu entwickeln, selbst wenn du gar nicht daran denkst, wenn du deinem Ziel nachgehst. Zum Beispiel: Du setzt dir vielleicht als Ziel jeden Tag für einen Monat Übungen zu wiederholen um deine Gesundheit zu fördern. Wenn du dir dieses Ziel setzt und es dann schaffst mag dein Fokus darauf liegen deine Gesundheit zu steigern, jedoch hast du so auch indirekt dazu beigetragen dein Bewusstsein zu steigern.

82 – Versuchs mal mit Selbst-Hypnose

Was viele nicht realisieren ist, dass die Methode der Selbst-Hypnose der hilfreich ist um Phasen von kompletter, kontrollierter Entspannung zu erreichen. Während der Selbsthypnose bekommt man volle Kontrolle seiner implantierten Glaubensmuster.

83 – Entwickle deine Chakren

Zu erfahren wie du deine Chakren öffnest und klärst könnte sich als eine der besten Investitionen herausstellen, welche du dir je gegeben hast. Die Chakren halten den Schlüssen der dir erlaubt mit deinem höheren Selbst in Kontakt zu treten und mit der universalen Energie. Mit deinen Chakren zu arbeiten hilft dir bewusster zu werden, macht dich aufmerksamer für die Energiezentren deines Körpers und wie diese einen Effekt auf dein ganzes Leben haben.

84 – Lasse deine Kundalini Energie frei

Diese Energie ist fließend und Grunde unserer Wirbelsäule angelegt. Wir alle fühlten die Kundalini Energie bei Zeiten von heftigen emotionalen Momenten, wenn ein gewisses Musikstück spielt, oder wir eine andere kraftvolle Erfahrung machen. Wir bekommen Gänsehaut durch unseren Körper und ein Schauer jagt uns den Rücken entlang. Diese Erfahrung ist mächtig und bewirkt so einiges in dir – probier es mal aus.

85 – Wertschätze was dich umgibt

Um dich bewusster zu entwickeln ist es wichtig dankbar und schätzend zu sein, für all die Sachen in unserer Umgebung. Jeden einzelnen Tag, die kleinen Dinge die wir manchmal für selbstverständlich halten sind meistens außerordentlich wunderbar. Einfache Dinge, wie der Sonnenuntergang, eine Blumenwiese, oder das Lachen eines Kindes sind alles Formen dieses Wunders die gewürdigt werden wollen. Wenn wir fähig sind zu realisieren dass alles verbunden ist und dass wir wirklich einander lieben und schätzen sollten, dann werden wir von selbst dankbar für das was uns umgibt und was die Erde uns anbietet; -so auch bewusster.

86 – Bring neues Leben auf die Erde

Jedes Mal wenn du dich dran machst Leben auf die Erde zu schöpfen, dann sorgst du für einen weiteren brillanten Ausdruck unseres Universums. Jedes Mal wenn du menschliches Leben, pflanzliches Leben, tierisches Leben, etc. zur Welt bringst, kannst du darauf wirklich stolz sein. Wege dafür sind; Kinder zu bekommen, Kinder zu adoptieren, Blumen und Bäume pflanzen,

oder ein Tier aufziehen. Die inneren Gefühle dabei neues Leben aufzuziehen sind perfekt, um wahre Freude zu finden und sich selbst bewusster zu machen.

87 – Führe ein flexibles Leben

Flexibilität ist ein Schlüsselpunkt von Gymnastik oder Yoga... es ist ebenso ein Schlüsselpunkt des Lebens und des Prozesses ein bewussteres menschliches Wesen zu werden. Ein zu-strukturiertes Leben wird schnell zu-viel und unbefriedigend. Du musst dir Zeit nehmen und Momente der Spontanität annehmen. Es öffnet dein Leben für neue Möglichkeiten und macht dich somit bewusster und wichtig es in den Leben und deine Realität zu lassen. Beweg dich.

88 – Leb ein balanciertes Leben

Ein Leben in Balance kann manchmal ziemlich kompliziert sein. Jedoch ist das durchziehen von Aktivitäten in einer gewissen Balance ein guter Weg um bewusster und mehr im Leben involviert zu sein. Gib bewussten Einsatz um deine Energie auf das zu richten was dich am meisten inspiriert, jedoch vergiss nicht flexibel dabei zu sein und Zeit für wichtige Menschen zu nehmen. Nicht nur Tee trinken.

89 – Vervollkomme deinen mentalen Fokus

Den mentalen Fokus zu vervollkommen hilft uns Realität besser zu verstehen und sorgt für mehr innere Klarheit. Wenn wir unseren Fokus durch Klarheit erweitern, werden Konzepte welche für uns vorher schwierig zu verstehen waren zum üblichen Wissen. Wir bekommen ein besseres Gefühl des Verständnisses mit uns selbst und der Welt um uns.

90 – Denk rational und logisch

Fähig zu sein rational und logisch zu denken erlaubt es dir positiv mit der Realität um dich herum zu interagieren, als irrational und unlogisch zu sein. Irrational und unlogisch zu sein mindert faktisch deine Wahrnehmung. Rationales Denken wird von einem gut unktionierendem linken-prefrontalen Cortex produziert. Also ein guter Weg dafür, damit du auch gut denken kannst für gewisse Aufgaben ist deine Hirnaktivität zu steigern; zum Beispiel über die Ernährung, oder deinen Fokus der Gedanken.

91 – Feiere was du erreicht hast

Das was du erreicht hast zu feiern ist eine Form des Selbstrespekts. Wenn du dich selbst schätzt wirst du vermutlich das was du erreicht hast auch feiern – und es wohl auch tun! Feiern macht Spaß und macht dich fröhlicher. Es hebt die Ebene deiner Selbstliebe und -Respekt: beides Schlüsselfaktoren beim Prozess dein Bewusstsein zu erhöhen.

92 – Habe immer positive Intentionen

Der Intent ist entscheidend – und führt zusammen was zusammen gehört. Positive Intentionen kommen durch positive Gedankenformen. Positive Gedankenformen unterstützen den guten Intent, welcher dir die Kraft gibt deinen für dich richtigen Lebensweg zu gehen. Erwarte Wunder! Dein Leben wird natürlich positive Menschen und das was du brauchst anziehen, was in Fröhlichkeit resultiert.

93 – Befreiung von anderen

Nun ist die Zeit dafür dich von den Verstandesfesseln zu befreien, welche sich dir von außen auferlegen. Lasse nicht zu dass dein Fokus von den Worten und Taten anderer aufgehalten wird. Nach dem Motto 'Andere sagen immer was anderes' soll dir klar sein, dass du allein die Antwort auf all die Fragen in dir trägt und niemand dich stoppen kann.

94 – Konzentriere dich auf Lösung

Genug gelitten und in Arroganz gebadet, es wird Zeit die Freiheit in dir zu spüren und dadurch die Initiative zu ergreifen sich auf die Lösung von alledem zu konzentrieren. Vieles ist gesagt

und du hast die Möglichkeit wirklich etwas zu tun um diese Welt friedvoller zu machen – wie innen so außen.

95 – Spiel verrückt

Um es einmal auf die Spitze zu treiben, geh doch mal vor den Spiegel und schalte vorher irgendeine Musik ein, vielleicht eine witzige. Dann lässt du dich gehen, schneidest Grimassen und fängst an zu tanzen wie es dir beliebt. Niemand schaut zu und wird dich entführen, also mach richtig Laune, sodass du über dich selber lachen kannst.

96 – Schau dir erleuchtende Videos an

Es gibt heutzutage so viel Auswahl an Videos, Filmen, Dokumentationen und Vorträgen, dass man sich wundern kann wo die alle her kommen. Dabei sind natürlich auch so einige die einen wirklich die Tränen in die Augen treiben können, weil sie einen tief in der Seele berühren. Halte Ausschau mit deiner Intuition und folge bei der Wahl von dem was du schaust nicht nur deinem Ego, dann wirst du bestimmt erleuchtende Erfahrungen machen können.

97 – Bleib stark

Besiege den inneren Schweinehund, welcher dich gerne von alledem abbringen möchte und will, dass du konform mit der Norm zur Hölle fährst. Diese Zeit ist vorbei, das Licht erhellt die Schatten der alten Zeit und macht Platz für das Hier & Jetzt, in dem du immer herzlich willkommen bist. Du hast alle Macht in dir und bist bereit diesen Weg zu gehen – an schlechten Tagen solltest du nicht in Traurigkeit verfallen; erinnere dich – erinnere dich dann an das was du bist, kannst und willst. Du bist nicht alleine, niemals. Wir sind Eins.

98 – Öffne dein Herz

In dieser Welt voller Verstand und Menschen welche von ihrem Ego kontrolliert werden herrscht nicht zufällig so viel Leid. Öffne dein Herz und lass die Energie durch deinen ganzen Körper strömen um dir bewusst zu werden, dass du lebst! Was für ein Geschenk – was für Möglichkeiten – sie stehen dir offen.

99 – Die Energie folgt deiner Aufmerksamkeit

Lenke deine Aufmerksamkeit/ Energie vermehrt auf Positives zu lenken: Positive Menschen, Musik, Klamotten (freundliche Farben), Licht (keine Sparlampen) usw.

100 – Lies diese Texte immer wieder durch und lasse sie in dir wirken.