



6 Tipps für ein glückliches Leben

Wege ins Glück

1

Ich vertraue in mich selbst, in die anderen Menschen und in die Welt / Schöpfung.

Beispiel: Ich vertraue darauf, dass mir mein Partner treu bleibt. (Kontrolle gibt es nicht). Ich vertraue darauf, dass egal, was ist, ich damit zurechtkomme. Dass ich damit umgehen kann. Dass ich daran wachsen kann. Dann bin ich im Urvertrauen.

Der Fokus ist auf mich gerichtet. Ich steige aus der Opferhaltung aus. Ich lasse mich nicht von der Angst leiten! Ich achte auf meine Grenzen. ICH bin dafür verantwortlich, ob/dass jemand anderer meine Grenzen überschreitet.

2

Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben.

Der Fokus ist auf mich gerichtet. Ich steige aus der Opferhaltung aus. Nicht mein/e Partner/in ist schuld, nicht meine Eltern, nicht die Politiker, nicht mein/e Chef/in...

Ich entscheide (im Erwachsenenalter) und gestalte mein Leben.

3

Ich höre auf mein Bauchgefühl (meine innere Stimme, mein Herz).

Unser Gehirn ist „wie ein PC mit Viren verseucht“ = alte Glaubenssätze der Angst, des Minderwerts, der Kleinheit). Daher können oft bessere Entscheidungen mit unserem Herz / „Bauch“ getroffen werden. Ich höre meine innere Stimme. Ich vertraue meiner inneren Stimme.

Ich vertraue meinem Bauchgefühl! Ich vertraue der Stimme meines Herzens.

Ich vertraue meiner geistigen Führung. Ich vertraue meiner großen Seele.

4

Es gibt kein perfekt, sondern nur ein ICH-BIN-ICH

Statt die Energie auf Angst (Eifersucht, Kontrolle, Minderwert, Kleinheit, Gefallen-Müssen, ..) zu lenken, schenke ich mir selbst die Liebe und Anerkennung, Wertschätzung und Annahme und schätze mich, meine Leute rund um mich, mein Leben und die Welt. Ich liebe mich und tue mir etwas Gutes und freu mich über mich!

Ich bin Ich und das ist gut so, das ist wunderbar. Ich kann entspannt sein.

5

Ich werde zu dem Menschen, mit dem ich beisammen sein möchte. Beispiel: Wenn ich eifersüchtig bin, versuche ich den anderen / die andere zu kontrollieren.

Ich versuche, ihm oder ihr etwas zu verbieten bzw. ihn oder sie nach meinen Wünschen zu verändern.

Dann darf ich mich fragen, ob ich gern mit einem Partner bzw. einer Partnerin beisammen sein möchte der / die mich kontrolliert und mir misstraut?

Daher komm ich wieder Schritt für Schritt ins Vertrauen. Wenn es mir schwerfällt, dann gehe ich besonders liebevoll mit mir um. Und ich gebe MIR immer wieder das VERTRAUEN dass, egal was ist, ich mich immer habe, und das ist extrem großartig und toll. Ich bin der Mensch, mit dem ich zusammen sein möchte.

6

Ich nutze meine Vorstellungskraft

Programmieren wir unser Unterbewusstsein auf Vertrauen und Liebe.

Nur das EGO will uns davon abhalten, in diese Vorstellung zu gehen.

Ignorieren wir es oder belehren wir es eines Besseren.

Beispiel: Ich stelle mir vor, wo ich hinkommen möchte, mit allen Sinnen, wie fühlt es sich an, wenn ich im Vertrauen zu meinem Partner/ meiner Partnerin bin, zu meinen Kindern, ...

Ich bin entspannt.

Ich bin voller Leichtigkeit.

Hör dir zu: Welche Geschichten erzählst du (dir) selbst über dich und über deine Beziehung(en): Zum Beispiel: Er wird / könnte mich betrügen, Sie nutzt mich aus, ich komme zu kurz, ...

- Ich ändere diese Geschichten.
- Ich öffne mein Herz für mich und andere.
- Ich öffne mein Herz für meine eigene glückliche Beziehung.
- Ich öffne mein Herz für ein wertschätzendes, liebevolles Miteinander (Kollegen, Nachbarn, Mitmenschen im Allgemeinen)

Viel Freude auf deinem Weg!

Deine

Anna Ursula Valentina

