

my
magic morning



11 Tage Journal zum online Kongress
Die Reise deines Lebens 2023

Schenke Dir die wertvolle Zeit
am Morgen!
für einen klaren, kraftvollen und
freudvollen Start in deinen Tag!



Impulse & Wissenswertes



DANKE & SCHÖN! dass es Dich gibt!

Neue Gewohnheiten und Neues in unserem Leben zu integrieren, braucht **Wiederholung, Entschlossenheit und Ausdauer.**

Laut Forscher benötigen wir mind. 21 Tage (besser sogar 63 Tage) um neue Gewohnheiten als "automatisierte Gewohnheit" in unserem System abzuspeichern.

Es könnte sein, dass sich nach ca. 5-6 Tagen früh morgens aufstehen, dein innerer Schweinehund meldet ;-). Auf unterschiedlichen Arten und Weisen wird er dich locken, lieber im Bett zu bleiben.

Sei achtsam und liebevoll zu dir und beobachte dich! Erkenne die wahre Stimme in dir. Ist es aus Selbstliebe zu dir selbst, das du an bestimmten Tagen nicht aufstehen magst oder ist es tatsächlich dein innerer Schweinehund, der aktiv ist. Tief in dir kannst du den Unterschied fühlen.

Ist es aus Selbstliebe heraus, dann genieße es. Gibst du jedoch dem inneren Schweinehund nach, passiert folgendes:

- Dein Selbstwert sinkt, da du dir in dem Moment selbst beweist es "mal wieder" nicht geschafft zu haben.
- Du aktivierst und fütterst damit dein Selbstsabotage Programm
- Du machst dich unbewusst klein
- Dein Schweinehund und Selbstsaboteur haben ihr Ziel erreicht, sie potenzieren sich in ihrer Energie und werden noch größer und machtvoller.

Erkennst du im Nachhinein, dass du ihm doch verfallen bist, dann umarme dich liebevoll zu dieser Erkenntnis. Der erste Schritt zur Selbstheilung ist die Wahrnehmung und Annahme dessen, was ist. Freue dich, dass du es am nächsten Tag schaffst.

Stärke deinen Selbstwert, in dem du dir selbst die Challenge setzt 10 Tage früher als gewohnt aufzustehen. Was sind 10 Tage im Vergleich zu 365 Tagen oder deinem Leben?!

Freue dich auf mehr Klarheit, Freude, Ausgeglichenheit & Beweglichkeit.

Wie fühlt sich dieser Satz für dich an?: "JA! ich habe es geschafft! auch wenn es manchmal herausfordernd war"! JA ich habe es geschafft, weil ich es mir wert bin!

Empfehlung



Deinen “magic morning” kannst du erweitern, in dem du vor oder nach unserer gemeinsamen Mediation & Bewegung alleine folgendes ergänzt:

- benutze dieses Journal um:
 - deinen Gedankenballast “rauszuschreiben”
 - positiv ausgerichtete Fragen zu beantworten
 - schöne Gedanken aufzuschreiben z.B. für was du dankbar bist , Affirmationen, Ziele, Visionen, Träume usw.

Somit kannst du dich in eine gute Schwingung bringen und deine Zukunft positiv ausrichten
- lese etwas Inspirierendes - *es erweitert deinen Wissensschatz -*
- “sitting with the light” Sitze für ein paar Minuten alleine bei Kerzenschein.
- *entschleunigt und verbindet dich mit dir selbst.*
- trinke ein Glas lauwarmes, stilles Wasser - *deine Körperzellen freuen sich*
- höre wohltuende Musik, Affirmationen, Mantra oder Ähnliches- *hebt die Stimmung*
- singe, summe, spreche wohltuende Affirmationen - *erhöht deine Schwingung*
- höre/lese Witze oder lustige Sprüche, die dich zum lachen animieren und lache, lache, lache! - *steigert dein Wohlbefinden*
- mach dir eine motivierende Musik an und tanze als würde dir niemand zuschauen ;-)
- *erhebt die Stimmung & Schwingung, erweckt dein inneres Kind und macht dich frei -*

*Ich wünsche dir viel Freude!
bei allem, was du tust!*

Nix muss! ALLES kann!

Tag 1-2

Wofür bin ich heute dankbar?



Was kann ich heute tun, um mir selbst einen Freude zu machen?



Wer, wie oder was will ich sein? (notiere in 2,3 Stichpunkten)

- heute?
- in 10 Tagen?
- in 1 Jahr?
- in 3 Jahren?

Frage dich:
Welche Schwingung muss ich sein, um das zu erreichen?
Lasse die Antworten zu dir fließen.

Tag 2-2



Mit welchem Grundgefühl will ich heute durch meinen Tag gehen?

Welcher Satz, Wort/Wörter aus der heutigen Meditation, versetzen mich immer wieder in die hochschwingende Energie?

Mit welchem Gefühl will ich heute Abend, wenn ich in meinem Bett liege, den Tag loslassen?



Tag 3-1

Gedanken
clearing:



KLÄRE DEINEN GEIST! in 10 Min.

Schreibe deine Gedanken und all das auf, was jetzt in deinem Kopf herumschwirrt. Schreibe alle Gefühle, die du gerade fühlst auf. Schreibe alle Empfindungen deines Körpers auf. Schreibe, schreibe, schreibe ohne nachzudenken, ohne Zusammenhänge. Sollte dir nichts einfallen, dann schreibe genau dass auf. z.B. "Es fällt mir gerade nichts ein, was ich aufschreiben könnte... Ich denke gerade nix usw. "

Stell dir vor, es es ist ein Spiel ;-) spiele einfach mit.

Du wirst feststellen, dass sich nach ein paar Minuten die Hand wie von alleine bewegen wird ;-)
Wenn du fertig bist, wird dein Geist "leer" sein und du startest in einen klar ausgerichteten Tag.

Horizontal dotted lines for writing.



Tag 3-2



Sei du SELBST!
Du bist stärker, als du glaubst!

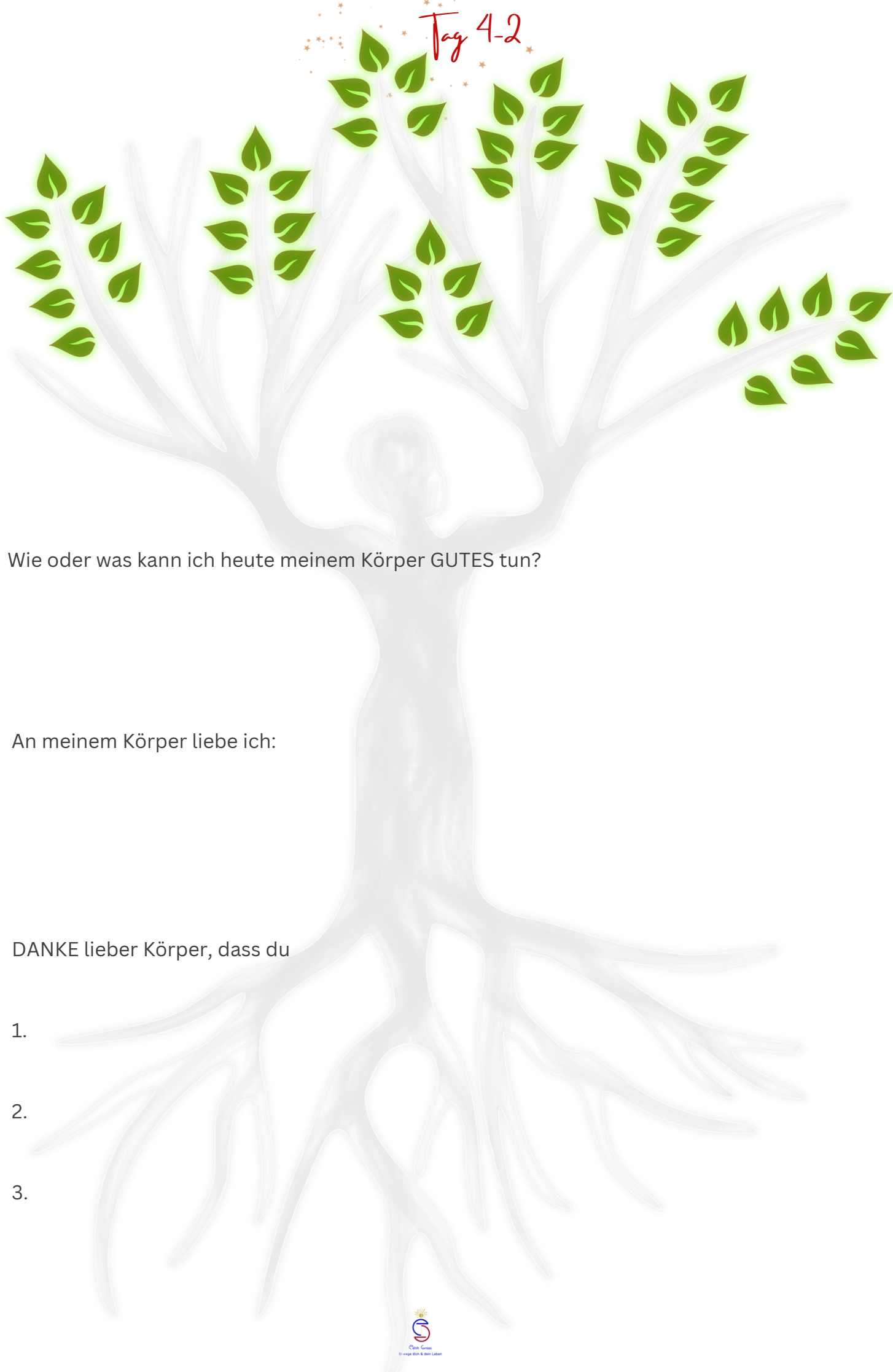
Mit welcher Körperhaltung will ich heute durch den Tag gehen?

Wie will ich mir und meinen Mitmenschen heute begegnen?

Gedanken und Worte die mich stärken:

Wenn ich in der Natur bin, dann fühle ich mich:





Wie oder was kann ich heute meinem Körper GUTES tun?

An meinem Körper liebe ich:

DANKE lieber Körper, dass du

- 1.
- 2.
- 3.

Tag 5-1

Gedanken
clearing:



KLÄRE DEINEN GEIST! in 10 Min.

Schreibe deine Gedanken und all das auf, was jetzt in deinem Kopf herumschwirrt. Schreibe alle Gefühle, die du gerade fühlst auf. Schreibe alle Empfindungen deines Körpers auf.

Schreibe, schreibe, schreibe ohne nachzudenken, ohne Zusammenhänge. Sollte dir nichts einfallen, dann schreibe genau das auf. z.B. "Es fällt mir gerade nichts ein, was ich aufschreiben könnte... Ich denke gerade nix usw. "

Stell dir vor, es es ist ein Spiel ;-) spiele einfach mit.

Du wirst feststellen, dass sich nach ein paar Minuten die Hand wie von alleine bewegen wird ;-)
Wenn du fertig bist, wird dein Geist "leer" sein und du startest in einen klar ausgerichteten Tag.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tag 5-2



Was erfreut mein Herz heute? Was macht mich heute fröhlich?
Danke dafür!

Inspiration Satz/Wort aus einem Buch, aus der Meditation, Gedanke,
aus einem Lied...

Wer will ich heute für mich sein?

Positive Affirmationen: beginne den Satz mit
" ICH BIN"

Gedanken clearing:



KLÄRE DEINEN GEIST! in 10 Min.

Schreibe deine Gedanken und all das auf, was jetzt in deinem Kopf herumschwirrt. Schreibe alle Gefühle, die du gerade fühlst auf. Schreibe alle Empfindungen deines Körpers auf.

Schreibe, schreibe, schreibe ohne nachzudenken, ohne Zusammenhänge. Sollte dir nichts einfallen, dann schreibe genau das auf. z.B. "Es fällt mir gerade nichts ein, was ich aufschreiben könnte... Ich denke gerade nix usw. "

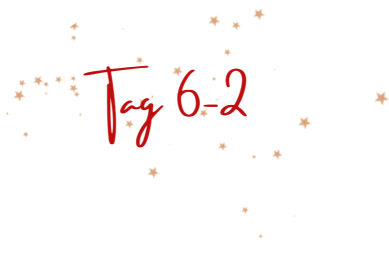
Stell dir vor, es es ist ein Spiel ;-) spiele einfach mit.

Du wirst feststellen, dass sich nach ein paar Minuten die Hand wie von alleine bewegen wird ;-)

Wenn du fertig bist, wird dein Geist "leer" sein und du startest in einen klar ausgerichteten Tag.

Multiple horizontal dotted lines for writing.





Wem bin ich heute dankbar? und für was?

Hente setze ich mir folgenden Tagesimpuls, der mir Kraft gibt:

Ich erkenne mich heute dafür an, das ich:



Gedanken clearing:



KLÄRE DEINEN GEIST! in 10 Min.

Schreibe deine Gedanken und all das auf, was jetzt in deinem Kopf herumschwirrt. Schreibe alle Gefühle, die du gerade fühlst auf. Schreibe alle Empfindungen deines Körpers auf. Schreibe, schreibe, schreibe ohne nachzudenken, ohne Zusammenhänge. Sollte dir nichts einfallen, dann schreibe genau das auf. z.B. "Es fällt mir gerade nichts ein, was ich aufschreiben könnte... Ich denke gerade nix usw. "

Stell dir vor, es es ist ein Spiel ;-) spiele einfach mit.

Du wirst feststellen, dass sich nach ein paar Minuten die Hand wie von alleine bewegen wird ;-) Wenn du fertig bist, wird dein Geist "leer" sein und du startest in einen klar ausgerichteten Tag.

A series of horizontal dotted lines provided for writing.



Tag 7-2

Was glaube ich, macht mir heute Freude?

Was glaube ich, würde heute meinem inneren Kind gut tun?



Welche Geschichte bringt dich immer wieder zum lachen,
wenn du daran denkst:

Ich bin dankbar, weil:

Erinnere dich immer wieder:

Ich bin schön!

Ich bin stark!

Ich bin mutig!

Ich bin geliebt!

Gedanken clearing:



KLÄRE DEINEN GEIST! in 10 Min.

Schreibe deine Gedanken und all das auf, was jetzt in deinem Kopf herumschwirrt. Schreibe alle Gefühle, die du gerade fühlst auf. Schreibe alle Empfindungen deines Körpers auf. Schreibe, schreibe, schreibe ohne nachzudenken, ohne Zusammenhänge. Sollte dir nichts einfallen, dann schreibe genau dass auf. z.B. "Es fällt mir gerade nichts ein, was ich aufschreiben könnte... Ich denke gerade nix usw. "

Stell dir vor, es es ist ein Spiel ;-) spiele einfach mit.

Du wirst feststellen, dass sich nach ein paar Minuten die Hand wie von alleine bewegen wird ;-) Wenn du fertig bist, wird dein Geist "leer" sein und du startest in einen klar ausgerichteten Tag.

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning most of the page width.





Was kann ich heute für mich tun, damit es mir gut geht?

Inspirationssatz aus einem Buch, aus der Meditation, aus einem Lied...

Wann fühle ich mich geerdet und stabil in meiner Mitte?

“Je geerdeter du bist, um so höher kannst du fliegen”

Ein paar Tips, um dich zu erden:

- stelle dich barfuß ins Gras und danke Mutter Erde für ihre Energie
- esse Wurzelgemüse bzw. was in der Erde wächst.
- rieche Düfte die erden z.B. Zedernholz, Fichte, Weihrauch
- führe körperliche Aktivitäten aus.

Tag 9-1

Gedanken
clearing:



KLÄRE DEINEN GEIST! in 10 Min.

Schreibe deine Gedanken und all das auf, was jetzt in deinem Kopf herumschwirrt. Schreibe alle Gefühle, die du gerade fühlst auf. Schreibe alle Empfindungen deines Körpers auf. Schreibe, schreibe, schreibe ohne nachzudenken, ohne Zusammenhänge. Sollte dir nichts einfallen, dann schreibe genau dass auf. z.B. "Es fällt mir gerade nichts ein, was ich aufschreiben könnte... Ich denke gerade nix usw. "

Stell dir vor, es es ist ein Spiel ;-) spiele einfach mit.

Du wirst feststellen, dass sich nach ein paar Minuten die Hand wie von alleine bewegen wird ;-)
Wenn du fertig bist, wird dein Geist "leer" sein und du startest in einen klar ausgerichteten Tag.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tag 9-2



Ich fühle mich innerlich frei, wenn ich:

Ich bin MIR dankbar dafür, dass ich:

MANTRA des Tages:

*Ich bin frei!
denn ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin!*

Gedanken
clearing:



KLÄRE DEINEN GEIST! in 10 Min.

Schreibe deine Gedanken und all das auf, was jetzt in deinem Kopf herumschwirrt. Schreibe alle Gefühle, die du gerade fühlst auf. Schreibe alle Empfindungen deines Körpers auf. Schreibe, schreibe, schreibe ohne nachzudenken, ohne Zusammenhänge. Sollte dir nichts einfallen, dann schreibe genau dass auf. z.B. "Es fällt mir gerade nichts ein, was ich aufschreiben könnte... Ich denke gerade nix usw. "

Stell dir vor, es es ist ein Spiel ;-) spiele einfach mit.

Du wirst feststellen, dass sich nach ein paar Minuten die Hand wie von alleine bewegen wird ;-)
Wenn du fertig bist, wird dein Geist "leer" sein und du startest in einen klar ausgerichteten Tag.

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



Tag 10-2

Wie will ich mich heute fühlen?



am Morgen?



am Mittag?



am Abend?

Wie kann ich mein Herz noch mehr für mich öffnen?

*Anregungen für das Unterbewusstsein:
(Stelle dir diese Fragen und lasse sie daan los)*

Wieso fällt es mir so leicht, mich so anzunehmen wie ich bin?

Warum fühle ich mich von Tag zu Tag mutiger?

Warum fällt es mir von Tag zu Tag immer leichter, mich so zu lieben wie ich bin?

Weshalb macht es mir nichts aus, was andere über mich denken und sagen?



positiv mind

Ich richte meine Gedanken und meinen Geist auf das schöne und freudvolle im Leben.



positiv vibes

Ich tue jeden Tag etwas dafür, um meine eigene Schwingung zu erhöhen zB. "sitting with the light", mir Gutes tun, hüpfen, lachen, tanzen, in der Natur sein, schöne Musik hören usw....



magic LIFE

Wenn all meine Wünsche erfüllt und meine Erwartungen übertroffen werden, wo sehe ich mich in 3-5 Jahren? mit wem? wie werde ich SEIN?

Wage groß zu träumen, schreibe alles ungefiltert auf, male dir alle Details ganz präzise, bunt und mit Gefühlen aus.



Tag 11-3

**Schenke dir dein größtes Lächeln im Innen & im Außen.
Verneige dich vor deinem Licht & der Größe, die du bist!**

**Schenke dir selbst eine Umarmung,
als Zeichen der Wertschätzung,
dass du mitgemacht hast!**

Danke dir selbst!

**Ich danke dir für dein Vertrauen
und unsere gemeinsame Reise!**

Namaste

In Liebe & Verbundenheit

deine Edith