

# ÜBUNG „MEIN TO-DO-BUCH & NEUE GEDANKEN“



## 21 Tage für dein neues Denken

### Entrümpeln alter Gedankenstrukturen & Glaubenssätzen

Du brauchst ein Heft/ein Notizbuch mit einem Trennstrich in der Mitte des Blattes.

1 **violetten** Kugelschreiber (Kraft der Transformation)  
1 **schwarzen** Kugelschreiber (Kraft des Manifestierens)

Die **Farbe Blau** verwendet man, wenn wir nur Notizen, nichts Verbindliches aufschreiben.

#### **Wie funktioniert das jetzt?**

Für die nächsten 21 Tage

#### **Alte Gedanken:**

Notiere dir täglich 5 (oder am besten bis zu 10) Gedanken, Meinungen, Behauptungen, Sichtweisen oder dich klein machende Floskeln auf der linken Seite

Prüfe, oder frage dich, ob du diesen „Gedanken“, diese „Meinung“ etc. noch weiterhin brauchst? Wenn ja, dann kommt auf die andere Seite kein neuer Leitsatz und zünde ein Teelicht für jeden zu verabschiedenden Gedanken an. Ein lichtvolles Ritual zum Loslassen eines Gedankens. Verweile ein wenig im Licht der Teelichter und spüre, was sich verändert.

Dann öffne dich für die Kreation neuer Gedanken.

#### **Neue Leit-Sätze:**

Bist du bereit ohne diesen „alten Gedanken“ weiterzugehen, dann formuliere einen für dich sinnvollen, förderlichen oder dienlichen neuen Leit-Gedanken, den du voraussenden möchtest.

Hast du alle neuen Leit-Sätze notiert, lese sie durch, öffne dein Herz und blase die Kerze(n) aus. Übergib dem Rauch das Neue. Der Rauch trägt sie in dein morph. Feld und hoch zur Quelle.

Am nächsten Tag bzw. an den nächsten Tagen gehst du gleich vor, nur werden zum Abschluss immer alle positiven Leit-Gedanken achtsam und mit deinem Herzen mitgelesen!

