

Herzlich willkommen in der Reise von Schaun Uni 2019! Ich freue mich so unendlich, dass du hier bist und wir jetzt gemeinsam auf diese wunderschöne Reise gehen werden, die Reise zu uns selbst, zu unserer Essenz, zu unserer ganzen Schöpferkraft und in den nächsten vier Wochen wird so viel Unglaubliches auf uns warten, so viele Wunder, so viele Erkenntnisse, so viel Loslassen, so viel Wachstum und ich bin so dankbar, dass du da bist, dass wir jetzt gemeinsam losgehen und heute hier gemeinsam starten werden und einfach an dieser Stelle auch danke, dass du da bist, danke, dass du dafür losgehst, danke, dass du dich zeigst, danke, dass du in deine Essenz kommen möchtest, weil genau das braucht diese Welt und ja, ich bin jetzt einfach unglaublich gespannt, wer alles hier ist, wer alles am Start ist und du kannst mir sehr gerne einfach mal in den Chat schreiben, wer du bist, wo du gerade bist und was wir immer machen werden in jeder Session Die Sessions werden immer sozusagen vom Aufbau her ganz ähnlich ablaufen Wir werden.

immer anfangen mit einem Erfolgserlebnis, das heißt, wir werden schauen, was war gestern dein größtes Erfolgserlebnis und dann werden wir immer die Affirmation vorlesen und dann in die Meditation übergehen, danach wird es den Coaching-Input von mir geben und eine Dankbarkeitsminute und dann flattern wir wieder alle in unseren Tag und ich fange jetzt einfach schon mal an darüber zu reden, warum wir das überhaupt machen mit dem Erfolgserlebnis Das Erfolgserlebnis ist deswegen.

so wichtig, weil es in der Rousou vor allen Dingen darum geht, zu lernen, sich selbst in einem anderen Licht zu sehen, anders mit sich selbst in den inneren Dialog zu gehen und seinen Fokus auf andere Dinge zu richten, auf die wir sie normalerweise richten Meistens richten wir unseren Fokus darauf,.

was alles nicht funktioniert, was in dem letzten Jahr vielleicht nicht gut gelaufen ist und in diesem Jahr oder beziehungsweise jetzt in der Rousou geht es wirklich darum zu schauen, wie kann ich die Art und Weise mich selber zu sehen verändern und das geht vor allen Dingen darüber, indem wir anfangen, andere Fragen zu stellen, unseren Fokus, unsere Aufmerksamkeit auf andere Dinge zu richten, wie zum Beispiel unsere Erfolgserlebnisse und deswegen werden wir immer anfangen auf die Erfolgserlebnisse von gestern zu gucken, du hast ja dein Workbook, da kannst du das einfach hinschreiben bei dem Tag für heute, was war dein wichtigstes Erfolgserlebnis und dann werden wir jetzt weitermachen mit den zehn Versprechen für die Rise Up and Shine Uni und die zehn Versprechen für die Rise Up and Shine Uni sind wie so innere Mantras, die dir auch dabei helfen werden, einfach deinen Fokus, deine Aufmerksamkeit auf andere Dinge auszurichten in dir, die dir viel mehr dabei helfen werden in deine Kraft zu kommen und bei dir, Entschuldigung und bei dir selbst zu bleiben und worum ich dich auch gebeten hatte in dem Pre-Course war, dass du dir auch drei Affirmationen raussuchst, die dich im Laufe der Rise Up and Shine Uni begleiten sollen, drei Affirmationen, die dich stärken und das Wunder, was du dir am Ende der Rise Up and Shine Uni manifestieren möchtest, die dieses Wunder auch unterstützen werden und Affirmationen sind positive Selbstbestätigung, das sind Sätze, die wir uns selber sagen können, mit denen wir quasi unser Unterbewusstsein füttern, was uns selber einfach Kraft gibt und was auch hier wieder uns dabei hilft, unser Gehirn, unsere Gehirnzellen positiv auszurichten und wieso neu miteinander zu verbinden, das heißt, was wir vor allen Dingen machen werden ist, du wirst lernen in einer komplett neuen Sprache mit dir selbst zu sprechen, in einer positiven, liebevollen, kraftvollen Sprache Und.

wir werden jetzt einmal gemeinsam diese zehn Versprechen lesen und am Ende würde ich dich bitten, dass du dir noch eine Minute nimmst, zwei Minuten nimmst, um deine drei Affirmationen, die du gerne für dich durch die Rise Up and Shine Uni mitnehmen möchtest, dass du die auch nochmal laut für dich aussprichst, du kannst dabei auch die Augen schließen und diese drei Affirmationen für dich sprechen.

Für alle, die jetzt sagen, oh nein, verdammt, ich habe den Pre-Kurs noch nicht gemacht, ich habe meine drei Affirmationen nicht, es ist überhaupt nicht schlimm, lass einfach zu, dass da etwas aus deinem Herzen dann kommt, einfach drei Sätze wie zum Beispiel, ich bin liebenswert, ich bin kraftvoll, ich bin gut so wie ich bin, ich vertraue meinem Weg, das Leben ist für mich, ich bin der Schöpfer meiner Realität, ich bin pure Energie, es gibt für mich nur Möglichkeiten, ich bin erfüllt, ich bin dankbar, ich bin von Liebe umgeben, das heißt, schau einfach, welche drei Sätze dich noch begleiten dürfen, weil wir die auch im Laufe der Rise Up and

Shine Uni immer mehr verankern werden Und das eine ist,.

wenn ich Affirmationen vorgebe, aber das andere ist auch nochmal, wenn das Affirmationen sind, die wirklich von dir selbst kommen, ja, die aus dir selbst herauskommen Das heißt, wir lesen jetzt.

die zehn Versprechen, die du auf deiner Karte hast, falls du die Karte, die in deinem Paket war, nicht hast, hast du sie auf jeden Fall auch in deinem Workbook, ganz vorne auf der, ich kann das Ziel gleich sagen, auf der zwölften Seite hier sind auch die zehn Versprechen nochmal aufgeschrieben, falls du sie nicht hast und ansonsten kannst du einfach mit mir mitsprechen Für alle, die jetzt.

denken, es ist total komisch das vorzulesen und mich da irgendwie rein zu fühlen, ich verspreche dir, es macht einen Unterschied, wenn du diese Sätze regelmäßig wiederholst Es ist wirklich,.

die das Wichtigste überhaupt anzufangen, dich selbst mit einer kraftvollen Sprache zu nähern, selbst anzufangen, die Art und Weise, wie du mit dir sprichst zu verändern und deinen Fokus neu auszurichten und deswegen machen wir das ganz bewusst und alle zusammen Genau, die zehn Versprechen.

von der Rise of Inchine Uni Das erste Versprechen ist, ich erkenne mich und meinen unermesslichen.

Wert an Das zweite Versprechen ist, ich bin achtsam mit meinen Gedanken und meinen Gefühlen Ich.

richte einen liebevollen Blick auf mich selbst und bin offen für Veränderungen Ich habe es verdient,.

glücklich zu sein, meine Ziele zu erreichen und ein erfülltes und erfolgreiches Leben zu führen.

Die Bedingungen für ein erfülltes und erfolgreiches Leben erfülle ich gern Ich übernehme Verantwortung.

für meine Gedanken, Gefühle und Handlungen Ich sprengte meine mentalen Grenzen und teile mein.

Licht mit der Welt Ich richte meinen Fokus auf Fülle, Lösungen und Möglichkeiten Anstatt.

Angst und Misstrauen wähle ich Vertrauen und Liebe Ich handle im Einklang mit meinen Werten und mit.

meinem eigenen authentischen Weg Yes! Und nimm dir jetzt nochmal wirklich kurze Zeit, schließ deine.

Augen und verbinde dich nochmal ganz bewusst mit drei Affirmationen, mit drei positiven Sätzen, die du möchtest, dass sie dich im Laufe der Rise of Inchine Uni begleiten werden Und wiederhole.

dir einmal laut für dich selbst, was diese drei Sätze sind und spüre einmal, was es in dir bewirkt, wenn du diese Sätze zu dir sagst Spüre einmal dieses Gefühl, dass von diesen Sätzen in dir.

ausgeht Was diese Worte in dir auslösen Und sprich dir einmal ganz laut aus und fühl.

da rein, was das mit dir macht Wenn du auf diese Art und Weise mit dir sprichst, wenn du diesen Worten.

erlaubst, dass sie sich in dir ausbreiten dürfen, dass diese Worte in jeder Zelle deines Körpers ankommen dürfen Sehr gut Okay Wunderbar.

Dann werden wir jetzt losstarten mit der Meditation für heute Und die Meditation heute ist eine.

wunderschöne Meditation, um nochmal das, ich sag mal, vergangene abzuschließen, aber auch einfach, ich sag mal so ein bisschen, das alte Ich auch in Liebe gehen zu lassen und jetzt voller Freude, voller Klarheit, dir selbst auch die Erlaubnis zu geben, in dieses neue Ich einzusteigen, deine wahre Essenz und immer mehr

dahin zu kommen, wer du eigentlich bist und dir selber zu erlauben, in einer ganzen Kraft, in einer ganzen Schönheit, in einer ganzen Energie, dein eigenes Leben zu erschaffen Und bevor wir in diese Meditation gehen, werden wir eine Atemübung machen Und zwar.

ist diese Atemübung der Feueratem Für alle, ich kennst den Atem, für alle von euch die Yoga.

machen, haben diesen Atem bestimmt schon mal gemacht Es ist eine Art und Weise,.

einzuatmen beziehungsweise auszuatmen, die eine unglaubliche Energie in deinem Körper loslässt und die, die einfach dabei hilft, noch mehr bei dir selber anzukommen und deinen Körper zu spüren.

Ich erkläre jetzt einmal, wie dieser Atem funktioniert und zwar kannst du mal deine Hand hier auf deinen Zwerch verlegen und einfach einmal ausatmen und dann einmal einatmen Und wenn.

du richtig atmest, wirst du feststellen, dass beim Einatmen sich deine Bauchdecke nach außen wölbt, also nach außen geht und wenn du ausatmest, nach innen geht Viele Menschen atmen verkehrt.

rum, das heißt die atmen ein und ziehen den Bauch dabei ein Und das ist auch eines der wichtigsten.

Sachen, die wir machen werden hier in der Rise Up in China Uni zu lernen, richtig zu atmen, denn der Atem ist die pure Lebensenergie und umso besser du deinen Atem steuern kannst, umso mehr wirst du auch ganz entspannt bei dir sein können und deinen Atem auch einsetzen können, um dich zu entspannen, um klarer zu werden Und der Feueratem funktioniert so, wir werden gleich einmal ganz.

entspannt einatmen und dann wirst du stoßartig ausatmen und wenn du ausatmest, ziehst du dein Zwerchfell immer so nach innen, also so, genau Und dabei ergibt sich auch dieses Geräusch wie bei.

so einer alten Eisenbahn so Und wenn das ist, ist alles richtig, kannst du dir auch ein Taschentuch.

zur Seite legen, vielleicht wenn ein bisschen deine Nase anfängt zu laufen, laufen ist alles ganz normal Und wir werden dann gleich von dieser Atemübung in die Meditation übergehen Das heißt,.

du atmest jetzt gleich einmal ein aus und dann wirst du bis ich stopp sage, einfach nur stoßartig ausatmen, sehr, sehr schnell und du wirst merken, dass dadurch durch diesen Mechanismus, dass du schnell deinen Zwerchfell einziehst, dass automatisch wieder rausgeht, auch wieder Sauerstoff in dein Körper kommt Und wir üben das jetzt einfach mal, wir werden das auch mehrmals,.

während der Rise of Inchinen Uni üben, du kannst auch nichts falsch machen, du kannst alles nur richtig machen und wir machen drei Runden und von da werden wir dann direkt übergehen in die Meditation Also, finde einen bequem Sitz, du kannst deine Schulter nochmal hoch zu den Ohren.

bringen und dann so ganz genüsslich nach unten bringen und dein Brustkorb nach vorne ausrichten und dann nimm hier einmal einen tiefen Atemzug durch die Nase ein und atme alle Luft aus, sehr gut, atme nochmal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus und noch einmal tief durch die Nase einatmen und jetzt schließt deine Augen, atme aus, atme noch einmal ganz normal durch die Nase ein und beginne jetzt ruckartig deinen Zwerchfell nach innen zu ziehen.

Okay, und dann atme aus und atme ein Vielleicht merkst du jetzt, dass dir angenehm warm wird,.

atme noch einmal ganz normal durch die Nase ein und wieder aus und noch einmal ein und wir beginnen mit der zweiten Runde Feuerarte Und atme noch einmal aus und durch die Nase einatmen.

Und aus und noch einmal tief ein und aus und ganz normal ein und mit der dritten Runde Feueratmen.

Und dann atme langsam aus, leg deine Hände jetzt mit den Handflächen nach oben auf deinen Oberschenkeln ab und spüre hier jetzt einmal, wie die Energie in deinem Körper zirkuliert, wie du ganz präsent wirst in dir, wie der Sauerstoff in jede Zelle deines Körpers kommt Und verbinde dich.

hier ganz bewusst mit deinem Atem und nimm wahr wie deine Atem jetzt wieder anfängt, ganz gleichmäßig in deinen Körper hinein zu fließen.

Und erlaube dir hier, bei dir selbst anzukommen, in deiner Mitte.

Schicke von hier ein Lächeln in deine innere Welt.

Begrüße jede Zelle in dir.

Begrüße dieses wunderschöne Universum in dir.

Und erlaube dir zu entspannen.

Entspanne alle Muskeln in deinem Körper.

Von hier bringe deine Aufmerksamkeit in dein Herz.

Dein Herz, das über 100000 Mal am Tag für dich schlägt.

Dein Herz, das Zentrum deiner Liebe ist, deines Lebens.

Die Quelle, all deiner Weisheit.

Und nimm hier ganz bewusst dein Herzschlag wahr.

Und erinnere dich jetzt an eine Erfahrung in deinem Leben, für die du ganz besonders dankbar bist.

Eine Ereignis, eine Erfahrung, für die du ganz besonders dankbar bist.

Und stell dir vor, wie du nochmal in diese Erfahrung, in dieses Ereignis eintauchst, dich selber in dieser Erfahrung siehst.

Und lass die Dankbarkeit für diese Erfahrung von deinem Herzen in deinem gesamten Körper fließen.

Tauche nochmal ganz bewusst ein in diesen Moment.

Und vielleicht kannst du die Freude, die Dankbarkeit für diesen Moment ganz intensiv in dir nachempfinden.

Und von hier erinnere dich an eine Entscheidung, die du in deinem Leben getroffen hast, für die du ganz besonders dankbar bist.

Eine Entscheidung, für die du ganz besonders dankbar bist.

Welche Entscheidung hat dazu geführt, dass sich dein Leben mehr in genau die Richtung entwickelt, die du gerne leben möchtest? Und lass auch die Dankbarkeit für diese Entscheidung in deinem Herz fließen.

Und von dort in jede Zelle deines Körpers.

Und dann erinnere dich jetzt an einen Menschen, für den du ganz besonders dankbar bist.

Für welchen Menschen in deinem Leben bist du ganz besonders dankbar? Du kannst ja auch für einen Moment vorstellen, wie dieser Mensch vor dir steht, wie ihr euch in Liebe miteinander verbindet.

Und lass die Dankbarkeit dafür, dass dieser Mensch in deinem Leben ist, auch in deinem Herz fließen.

Und erkenne die Fülle, die bereits in deinem Leben ist.

Erkenne, wie viel Wunder bereits in deinem Leben sind, wie viel bereits da ist, wofür du dankbar sein kannst.

Und erlaube dir jetzt, vollkommen in dieses Gefühl der tiefen Dankbarkeit und der Fülle einzutauchen.

Erlaube jeder Zelle deines Körpers, sich zu verbinden mit diesem Gefühl der Dankbarkeit.

Du kannst dir auch vorstellen, wie du dieser Dankbarkeit, dieser Fülle, eine Farbe gibst, wie ein weiß-gohlendes Licht, was durch deinen gesamten Körper fließt und um dich herum.

Und jetzt stell dir einmal vor, wie du von außen auf dich selber blickst.

Stell dir vor, wie du von außen genau in diesem Moment auf dich selber schaust, wie du dich ansiehst, wie du gerade da sitzt und meditierst.

Und ich möchte, dass du dich jetzt einmal ansiehst auf eine Art und Weise, wie du dich selbst vielleicht noch nie zuvor angesehen hast.

Mit Augen aus reiner Liebe, mit den Augen deines Herzens, deiner Seele, mit göttlichen Augen, mit Augen aus purem Mitgefühl und Liebe und Dankbarkeit.

Und sieh dich jetzt einmal an, sieh dich einmal diesen Menschen, dieses Wunder, dass du bist.

Sieh dich einmal mit all deinen Träumen, mit deinen Hoffnungen, mit all deinen Talenten, mit all deinen Stärken, aber vielleicht auch mit deinen Ängsten, mit deinen Sorgen, mit deinen Zweifeln.

Und vielleicht kannst du auch sehen, wie hart du manchmal mit dir selbst bist.

Dass du dich viel zu selten auf diese Art und Weise ansiehst, auf diese Art und Weise voller Mitgefühl und Liebe.

Und frage dich jetzt einmal, was wünschst du dir für dich, für diesen Menschen, den du gerade ansiehst? Was ist dein größter Wunsch? Was wünschst du dir für dich? Und dann stell dir vor, wie du dich selbst, mit diesem Gefühl der Liebe, des Mitgefühls umarmst.

Stell dir vor, wie du zu dir selber gehst und dir eine wundervolle Umarmung aus deinem Herzen gibst.

Und dir selber sagst, ab heute bin ich für dich da.

Ab heute stehe ich für dich ein Ab heute gehe ich los für die Träume und Wünsche.

Ab heute werde ich mir wieder erlauben, meine Talente, meine Fähigkeiten zu leben, zum Ausdruck zu bringen.

Ab heute werde ich daran arbeiten, jeden Tag ein bisschen mehr zu meinem Kern, zu meiner göttlichen Essenz zurückzukehren.

Immer mehr in meine Kraft und in mein Licht zu kommen und all das abzulegen, was nicht meiner Wahrheit entspricht.

Und spüre, wie diese Worte in dir ankommen, wie diese Umarmung der Liebe sich um dich legt und wie du dich vollkommen geborgen und in deiner Kraft fühlst.

Sehr gut.

Und dann blick dich noch einmal von außen an und sieh das Wunder, dass du bist.

Sieh dich noch mal mit diesen liebevollen Augen an, mit Augen, aus denen nichts als Liebe und Mitgefühl fließt.

Und treff hier und jetzt und heute die wichtigste Entscheidung, die du in deinem ganzen Leben treffen kannst.

Nämlich voller Liebe und Dankbarkeit durch dein Leben zu gehen, dich selber in diesem neuen, kraftvollen Licht zu sehen und zu deiner Essenz zurückzukehren.

Sehr gut.

Und von hier bring deine Aufmerksamkeit in dein Herz zurück und fühl einmal in dich hinein, wie du dich jetzt anfühlst.

Wie deine Zellen tanzen, wie sich diese wundervolle Energie der Liebe in dir ausgebreitet hat.

Und wie du ganz bei dir bist, ganz in deiner Präsenz, in deiner Natur.

Und dann stell dir jetzt vor wie von der Spitze deines Kopfes wunderbar frisches, klares, kühles, heilendes Quellwasser von der Spitze deines Kopfes durch deinen gesamten Körper fließt, durch jede Zelle deines Körpers, durch jede Gehirnzelle, durch deinen Herz, durch deine Schultern, durch jede Zelle deines Körpers, fließt jetzt dieses wunderbar frische, klare, kühle, heilende Quellwasser.

Und erfrischt jede Zelle, dein ganzes Sein.

Und alle Negativität, alle Sorgen, alle Zweifel werden jetzt von diesem frischen, klaren, kühlen, heilenden Quellwasser wie gewegewaschen.

So dass nichts mehr da ist in dir außer Positivität, Liebe, Mitgefühl, Kraft und Licht.

Und dann lass dieses wunderbar frische, klare, kühle, heilende Quellwasser bis in deine Füße fließen und von dort in den Boden.

Und alles was jetzt bleibt in dir ist diese klare, kühle, frische, diese Klarheit.

Und dann bring deine Hände in Gebetshaltung vor deinem Herzen zusammen, senke deinen Kopf zu deinen Fingerspitzen, verbeuge dich vor dir selbst, verbeuge dich vor dem Wunder, dass du bist, verbeuge dich vor dem Leben, dass du dich fließt.

Und bedanke dich bei dir selbst, dass du losgegangen bist für diese wundervolle Reise zu dir selbst.

Und ich werde jetzt gleich von 1 bis 3 zählen.

Und wenn ich bei 3 angekommen bin, öffnest du deine Augen und kehrst zurück ins Hier und Jetzt.

1 Du fühlst dich wunderbar frisch, klar und voller Freude für diesen Tag.

2 Du erinnerst dich nochmal an dieses Gefühl der Dankbarkeit und der Fülle, dass du in dir erzeugt hast.

3 Du öffnest deine Augen und kommst zurück ins Hier und Jetzt.

Ok, so willkommen zurück Ich hoffe es geht dir gut.

Ich hoffe du konntest eintauchen in diese wunderschöne Meditation.

Ja, du kannst sehr gerne, wenn der Chat wieder funktioniert, einmal in den Chat schreiben, was du für dich mitgenommen hast, was du für dich gesehen hast, was du für dich gefühlt hast und was vielleicht der größte Wunsch ist, den du für dich selber hast.

Und du kannst ja auch immer natürlich sehr, sehr gerne Notizen machen und dir die wichtigsten Erkenntnisse aufschreiben, was einfach auch total schön ist, das dann ja am Ende nochmal nachzulesen, vor allen Dingen am Ende der Rise Up in China Uni.

Wenn dann ganz vieles von dem, was du jetzt gerade beginnst, in dir ja loszutreten quasi, wie sich das dann bei dir entwickeln wird.

Genau Okay Okay Wundervoll.

So.

Petra schreibt, vielen Dank, das war super.

Keher schreibt, ich bin mir selbst in die Arme gefallen wie einer Person, die man nach vielen Jahren vom Bahnhof abholt und endlich wieder sieht.

Wie eine Schreib, wow, wie wunderbar.

Selbst liebe und dein Leben im Balance.

Wunderschön.

Maria schreibt, ich habe mich noch nie mit so viel Liebe betrachtet und wünsche mir das ganz oft in Zukunft zu machen.

Wunderschön.

Vielen Dank für den Frieden.

Ein gesundes Baby, wunderschön.

Tränen der Freude.

So schön.

Ich freue mich sehr.

So schön Wundervoll.

So ihr Lieben, dann werden wir jetzt losstarten.

Mit der Übung für heute in unserem Workbook.

Und du kannst jetzt gerne einmal mit mir auf Seite 26 gehen, hier im Workbook.

Und hier geht es jetzt darum heute, dass wir anfangen, einmal zu schauen, wo stehst du gerade in deinem Leben? Was hast du bisher alles erschaffen? Und in dieser Meditation, die wir gerade eben gemacht haben, hast du vielleicht auch gemerkt, oder wenn du jetzt noch mal für dich reflektivst, das wofür du so dankbar gewesen bist für die Erkenntnis, für die Entscheidung, für die Erfahrung, für diesen Menschen in deinem Leben, all das sind Dinge, die du erschaffen hast.

All das sind Dinge, die du durch dein Sein in dein Leben gezogen hast, die du erschaffen hast.

Und die deiner Schöpferkraft entsprungen sind.

Das heißt, umso mehr du jetzt auch lernen wirst, aktiv und ganz bewusst deine Schöpferkraft einzusetzen.

Umso mehr wirst du feststellen, dass du noch viel mehr von dem in deinem Leben erschaffen kannst, wofür du dankbar bist.

Und dass du einfach immer bewusster wirst über dich, über deine Kraft und über deine Entscheidung und über die Erfahrungen, die du dadurch in dein Leben ziehst, über die Menschen, die du dadurch in dein Leben ziehst.

Und was wir jetzt machen werden heute ist schauen, lebst du in all den Lebensbereichen schon genau das Leben, das du gerne erschaffen möchtest.

Und dafür gibt es hier das Rat des Lebens.

Und das Rat des Lebens ist ein wunderschönes Modell, um ja wirklich für sich selber einmal zu schauen, wo lebe ich eigentlich schon Fülle, wo bin ich schon in meiner Schöpferkraft, wo habe ich schon genau das erschaffen, was ich gerne leben möchte und wo noch nicht.

Wo lebe ich vielleicht noch gegen meine Essenz, wo habe ich mir selber noch nicht so richtig erlaubt, in Fülle zu gehen.

Und das Ganze funktioniert so, dass du diese 10 Lebensbereiche nimmst und dann zum Beispiel anfängst mit dem Bereich Liebe, Partnerschaft, Sexualität.

Und ich frage es auf einer Skala von 1 bis 10 oder von 0 bis 100, wie erfüllt bin ich? Und lass es jetzt mal 80 sein zum Beispiel.

Und dann füllst du diesen Bereich hier bis 80 aus, 80 Prozent.

Und das machst du dann für jeden der 10 Bereiche.

Und dann fragst du dich nochmal auf einer Skala von 1 bis 10, wie wichtig ist mir dieser Bereich? Wie wichtig ist mir dieser Bereich in meinem Leben? Denn es ist manchmal so, dass zum Beispiel jetzt gerade Fitness und Gesundheit für dich vielleicht im Moment gar nicht so wichtig ist, weil du mega fit und mega gesund bist.

Dafür aber gerade Familie und Freundschaft für dich einfach sehr, sehr wichtig ist, auf einer Skala von 1 bis 10 einfach eine 10 hat.

Und dann kannst du einmal schauen, es ist manchmal auch ganz spannend, dass wir häufig die Bereiche, die für uns auch sehr, sehr wichtig sind, dass wir da auch sehr, sehr erfüllt häufig sind, weil wir da einfach sehr viel Aufmerksamkeit und Fokus hinlenken.

Und wie du weißt, dahin, wo du deine Aufmerksamkeit richtest, dahin, wo du deinen Fokus richtest, dahin fließt deine Energie und dahin steht meistens mehr.

Und worum es geht in dieser Übung, ist zum einen einfach erstmal, wie so eine Bestandsaufnahme zu machen, zu gucken, wo bin ich bereits erfüllt, wo habe ich bereits Ressourcen in meinem Leben? Weil gerade die Bereiche, in denen wir erfüllt sind, in denen schon ganz viel, in denen wir schon ganz viel von dem Leben, was wir gerne leben möchten, das sind auch die Bereiche, aus denen wir Kraft schöpfen können, um auch in den anderen Bereichen anzufangen, diese Fülle zu leben und genau das zu erschaffen, was wir gerne leben möchten.

Und wenn du dieses Rad des Lebens aushüllst, kannst du für dich auch einfach mal so ganz liebevoll beobachten, was für Stimmen in deinem Kopf losgehen, denn wir alle sind ja ständig in diesem inneren Dialog.

Und was sein kann, ist, dass du, lass uns zum Beispiel mal den Bereich Freizeitabenteuer Urlaub nehmen, dass du sagst, okay, da lebe ich gerade nur 10 Prozent von dem, was ich eigentlich gerade leben möchte und möchte aber gerne auch 100 Prozent erfüllt leben.

Und dann kann es aber sein, dass diese Stimme in deinem Kopf angeht, die sagt, das geht aber gar nicht, das geht nicht, weil Familie oder das geht nicht, weil Beruf oder das geht nicht, weil zu teuer.

Und was ich möchte ist, dass du anfängst, diese Stimme wahrzunehmen, diese Stimme, die dir sagt, das geht nicht.

Diese Stimme, die sagt, okay, du kannst vielleicht erfüllt in der Partnerschaft sein, aber dann kannst du nicht gleichzeitig auch erfüllt im Beruf sein oder erfüllt in den Finanzen.

Weil was ganz spannend ist, dass wir in unserem Kopf häufig dieses Entweder oder haben.

Ich kann entweder erfüllt in Beziehung sein oder erfüllt in meinen Finanzen, aber beides gleichzeitig wäre zu viel Das wäre zu viel des Guten, das geht ja eigentlich gar nicht.

Und ich lade dich ganz, ganz herzlich dazu ein, wenn du das Rad des Lebens ausfüllst, dass du einfach erstmal nur bewusst wahrnimmst, wo du vielleicht diese entweder oder Geschichten hast oder aber auch wo du sagst, naja, das geht für mich eh nicht, es geht für mich eh nicht, dass ich meine Traumfigur habe oder es geht für mich eh nicht, dass ich meinen Traumpartner finde oder es geht für mich eh nicht, dass ich finanziell erfüllt bin oder gesundheitlich fit bin oder was auch immer es ist, wo in dir diese Stimme kommt, die dir sagt, das geht nicht.

Nimm das wahr, weil genau das sind diese Grenzen, die wir anfangen werden hier in der Rise-Up-Entscheiden-Unit zu sprengen, weil das sind einfach nur alte Konditionierungen, die in dir sind, alte Sätze, die du irgendwann mal aufgenommen hast, entweder von deiner Familie oder von anderen Menschen in deinem Umfeld.

Und wo es wirklich ganz, ganz wichtig ist, dass du für dich einfach wahrnimmst, dass das nicht die Wahrheit ist, sondern das ist eine Wahrheit oder eine Art und Weise, wie andere Menschen gewählt haben zu leben.

Aber das ist nicht die Art, die du wählen musst zu leben, sondern und das ist genau das, worum es hier heute geht, ist das das Leben, das ich fühlen möchte, ist das das Leben, das du erschaffen möchtest, denn das ist das einzige, worum es am Ende geht, ist das das Leben, was du leben möchtest.

Und wir werden immer mehr dahin kommen, dass du immer mehr in diese innere Kraft kommst, genau das Leben zu erschaffen, das du gerne leben möchtest, vollkommen unabhängig davon, was die andere Menschen sagen, was möglich ist oder nicht, vollkommen unabhängig davon, was Menschen vielleicht in deinem Umfeld für Leben leben, wo du durch du gelernt hast, ach so, so ist Leben, das ist sozusagen, das ist die Grenze, bis dahin geht es und mehr geht nicht.

Und ich möchte, dass du hier wirklich vollkommen reingehst und auch dieses Rat des Lebens mit genauso liebevollen Augen siehst, wie du dich gerade in der Meditation gesehen hast.

Und dich einmal wirklich fragst, wie würde mein Leben aussehen, wenn es in all diesen Bereichen erfüllt wäre und was kann ich dafür tun? Und du findest dann hier auch nochmal auf der nächsten Seite, also auf Seite 28, 29, auch nochmal Fragen zur Reflektion, auf die du dann eingehen kannst, genau.

So, wundervoll, das ist die Übung für heute und es ist auch wirklich wichtig, dass du die machst, am besten auch schriftlich im Idealfall alle Übungen schriftlich zu machen.

Und ja, so, dann ich gucke jetzt einmal ganz kurz, was ihr hier schönes im Chat schreibt.

Okay.

Gut Und bevor wir gleich die Session heute mit einer wundervollen Runde mit Dankbarkeit beenden,.

möchte ich gerne noch ein, zwei Dinge sagen zu den nächsten Wochen und was jetzt wahrscheinlich gerade in dir passiert und um dich herum vielleicht, weil du bist jetzt hier mit der Rise Up in Schein Uni in ein Feld der Veränderung eingestiegen, in ein Feld, wo du dir selber erlaubst, immer mehr in deine Kraft zu kommen, in deine Essenz zu kommen und genau das Leben zu erschaffen, was du leben möchtest Das heißt, es kann jetzt sein, dass dir immer mehr bewusst wird,.

wo vielleicht genau gerade diese Bereiche sind, in denen du nicht erfüllt bist und dass du, dass das auch vollkommen in Ordnung ist, dass du einfach nur generell für die Rise Up in Schein Uni anfängst, in diesen Beginnergeist zu gehen, dass du anfängst, dich immer mehr in diesem liebevollen Blick zu sehen, dass du dich verändern darfst und dass all das, was bis jetzt war, auch richtig ist, all das ist richtig, so wie es ist und von hier bauen wir jetzt auf Schritt für Schritt für Schritt.

Und ich möchte auch mit Nachdruck einmal sagen, mach die Rise Up in Schein Uni in deinem Tempo, bleibe bei dir Wenn du in der Facebook-Gruppe bist, wirst du sehen, dass jeder hat ein anderes Ziel, jeder hat einen anderen Wunsch,.

wir alle haben eine ganz andere Geschichte, aus der wir kommen und anstatt sich zu vergleichen und sich Druck zu machen, zu denken, auch bei dem oder der ist es so und warum ist es bei mir noch nicht so.

Jeder hier hat seine ganz eigene Reise und diese Reise ist genau richtig Bleib bei dir, nimm dir die Zeit,.

sei liebevoll mit dir und sei in diesem Beginnergeist, sei wirklich in dieser inneren Einstellung von ich mir diesen Monat jetzt um zu lernen, alles aus einem neuen Blick zu sehen, mich aus einem neuen Blick zu sehen, das Leben aus einem neuen Blick zu sehen und wirklich liebevoll, kraftvoll mit mir selber umzugehen.

Ganz, ganz wichtig, dass du da dir selber diesen Raum und diese Liebe gibst, bei dir zu bleiben und zu wachsen und einfach nur erstmal wirklich zu beobachten, ohne zu bewerten.

Das ist eh das mit Abstand Wichtigste, was wir in unserem Leben lernen können, sich zu entfernen von dieser Bewertung, die die ganze Zeit in unserem Kopf abläuft und die meistens der Grund dafür ist, dass wir uns nicht wirklich gut fühlen, weil wir uns selber entweder abwerten, andere abwerten und was wir hier lernen, ist wirklich in einen positiven Raum zu kommen, aus Mitgefühl und aus Liebe für uns selbst und auch für alle anderen.

Genau.

Okay.

So.

Okay.

Okay.

Wunderschön.

Gut ihr Lieben.

Dann, ich trink mal ganz kurz einen Schluck.

Das würde ich euch übrigens auch empfehlen, trinkt ganz, ganz viel in dieser Zeit, weil sich jetzt auch auf Zellebene sehr viel verändern wird.

Und da braucht der Körper einfach Wasser, um das sozusagen auch alles Alter auszuspülen und damit neues in dir entstehen kann.

Wundervoll.

Dann kommt es jetzt, kommt es jetzt zum Abschluss von der heutigen Session und die Sessions werden immer mit Dankbarkeit beenden.

Und das Ganze funktioniert so, dass du dich einfach nochmal ganz bequem hinsetzt.

und die Auge schließt und dir zwei Minuten nimmst, um nochmal in dieses Gefühl der Dankbarkeit einzutauchen.

Und was ich immer mache, ist, ich bin dankbar für alles, was war, egal was war, weil auch unsere Krisen, auch die Momente, wo wir gedacht haben, warum passiert mir das jetzt? All das ist richtig, weil all das führt uns immer mehr zu dem Menschen, der wir eigentlich sein wollen, weil jede Entscheidung oder jede Erfahrung birgt in sich immer die Frage, wer möchte ich denn sein? Was möchte ich aus dieser Erfahrung jetzt für mich mitnehmen? Und es ist immer die Chance neu zu wählen, wer du eigentlich sein möchtest.

Das heißt, ich bin dankbar für alles, was war, für das Gute, für das Schlechte, für alles.

Ich bin dankbar für all das, was jetzt gerade ist, dass ich hier sein darf, dass ich, dass ich dieser Mensch bin, dass ich diesen Körper habe, dass ich mich selber weiterentwickeln darf.

Ich bin dankbar für alles, was kommt, für all die Wunder, die auf mich warten, für all das.

Und ich tauche ein in dieses Gefühl der Dankbarkeit und ja, Bade da richtig drin.

Und wir werden das jeden Tag machen und du wirst merken, wie du immer besser darin wirst und wie du am Ende der Rise-Up entscheiden und die sagst, ich brauche mindestens eine Stunde Dankbarkeit, weil es so viel gerade ist, wofür ich dankbar bin.

Genau, also 2 Minuten Dankbarkeit ab jetzt, schließe einfach deine Augen und tauch da nochmal ein in dieses wunderschöne Gefühl.

2 Minuten Dankbarkeit ab jetzt.