

KAPITEL 1.0 • SCHRITT 1 • WARM-UP

Die Vorbereitung auf dein Mind Cleanse

Ich freue mich, dass du dich entschieden hast, mit der Mind Cleanse Methode und diesem praktischen Coaching Selbsterfahrungsbuch dein Bewusstsein zu reinigen. Es wird dich zum Fühlen anleiten und dein Denken nach und nach in den Hintergrund rücken. Du wirst Klarheit zu dir und deinen Lebens-themen erlangen und dich in Frieden und Liebe auf deine Herzensziele ausrichten. Sein „Bewusstsein“ aufzuräumen, ist eine lebenslange Aufgabe, die uns mit Leichtigkeit gelingt, wenn wir den Schlüssel zu uns gefunden haben. Dann stehen wir den Krisen und „Problemen“ nicht mehr machtlos, sondern selbst-bewusst gegenüber. Ein schönes Gefühl, welches ich dir hier im Verlauf des Buches garantiere, wenn du mit Herz und Seele dabei bist.

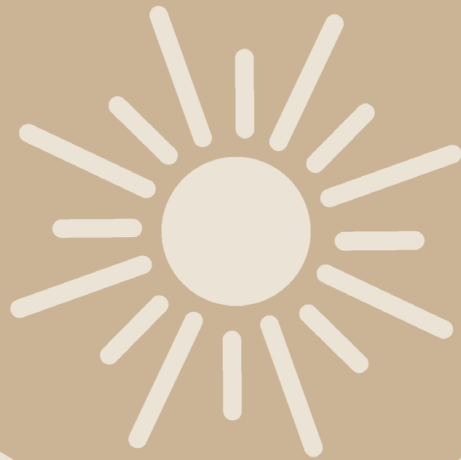
Wenn wir gleich in Kapitel 1.1 mit den ersten Fragen beginnen, so bitte ich dich, die Erkenntnisse und Antworten, die du dir selbst geben wirst, in den freigelassenen Feldern zu notieren.

(Sollte der Platz nicht ausreichen, hast du sicher Papier im Haus). Du wirst in den nächsten Stunden, Tagen und Wochen – also immer dann, wenn du mit diesem Buch „trainierst“ und dich mit dir selbst beschäftigst, Notizen machen, die du für spätere Schritte benötigst.

Ich bin kein Freund von langen Vorreden. Wichtig ist es, dass du ins Handeln – ins aktive Tun – kommst, um eine Veränderung für dich und dein Leben herbeizuführen.

Du bist selbst verantwortlich für dich. Das ist der Leitgedanke, den ich jedem meiner Klienten mit auf den Weg gebe. Auch wenn die Verantwortung nicht immer als angenehm empfunden wird, und es praktischer erscheint, die Schuld bei anderen und im Außen zu suchen, so ist sie dennoch die machtvollste Möglichkeit, das Leben selbst in die Hand zu nehmen.

Mind Cleanse bedeutet, sein „Haus“ aufzuräumen, um Platz zu schaffen, für Neues. Nur, wer bereit ist, anzupacken und wirklich auszusortieren, was er nicht mehr benötigt und was ihm nicht gut tut, kommt in den Genuss der Freiheit. Mit Licht und Liebe möchte ich in diesem Buch nichts zudecken, sondern sie wieder erlebbar und erfüllbar machen. Denn nur durch Watte wird ein Untergrund nicht weicher. Er kann nur verändert werden, wenn er nach und nach abgetragen und durch ein neues Material ersetzt wird. Dann stellt sich Liebe zu dir selbst ein. Was kann es schöneres geben?!



Wir starten

Suche dir bitte für den Start des Mind Cleanse Trainings einen ruhigen Ort, an dem du mindestens 20 Minuten ungestört sein kannst. Einen Stift hast du bereit liegen. Es kann dann mit dem folgenden Kapitel schon gleich losgehen.

Viel Freude bei all den Übungen und eine wunderbare Selbsterfahrung wünsche ich dir.

Papier
und Stift bereit-
halten, für den
Fall, dass der
Platz nicht
ausreicht.

KAPITEL 1.1 • SCHRITT 1 • MIND CLEANSE

Stelle dir die ‚richtigen‘ Fragen

Wir beginnen ganz einfach mit einigen Fragen, die dein Verstand sicher beantworten kann. Es geht jetzt darum, dein Bewusstsein zu befragen, was es wie erlebt hat, bzw. denkt, wie es erlebt worden ist.

Notiere dir bitte zu jeder Frage deine persönliche, aktuelle Antwort. Ohne viel zu überlegen kannst du in kurzen Stichpunkten aufschreiben, was dir dazu jetzt in diesem Moment in den Sinn kommt. Die Themen sind deshalb nur grob vorgegeben, damit du inneren Platz hast, für deine eigenen Überlegungen. Das WARUM ist später entscheidend, um Glaubenssätze, die du über dich und dein Leben hast, daraus abzuleiten. Du musst aber hier keine Abhandlungen schreiben. Stichpunkte zum Warum reichen völlig aus, um den Dingen auf den Grund zu gehen.

Frage 1: Bist du stolz auf dich und das was du jetzt bist/lebst?

Wenn nein, warum nicht?

Frage 2: Was macht dich traurig in deinem privaten Leben (Familie, Partnerschaft, Freunde)? Warum?

Frage 3: Was macht dich unglücklich in deinem beruflichen Leben? Warum?

Frage 4: Hattest du eine zufriedene, gute Kindheit? Wenn nein, warum deiner Meinung nach nicht? Notiere Stichpunkte!

Frage 5: Fühltest du dich als Kind geliebt?

Frage 6: Fühlst du dich vom Leben geliebt und gestützt?

Wenn nein, warum nicht?

Frage 7: Welche Ereignisse hast du erlebt, die du nicht verarbeiten, loslassen, verzeihen kannst?

Frage 8: Wie betrachtest du dich heute als erwachsene Frau/ erwachsener Mann? Bist du zufrieden mit dir und deinem Leben? Wenn nein, notiere, warum nicht.

Frage 9: Was belastet/schmerzt dich gerade besonders in deinem Dasein?

So, das waren jetzt schon einige Fragen, die du hoffentlich ehrlich und ohne viel darüber nachzudenken, ob sie dir und anderen gefallen, beantwortet hast.