



Clarity

Hier findest du Methoden und Tools, die du in dieser Woche unterstützend anwenden kannst, um den Prozess zu fördern.

Breathwork



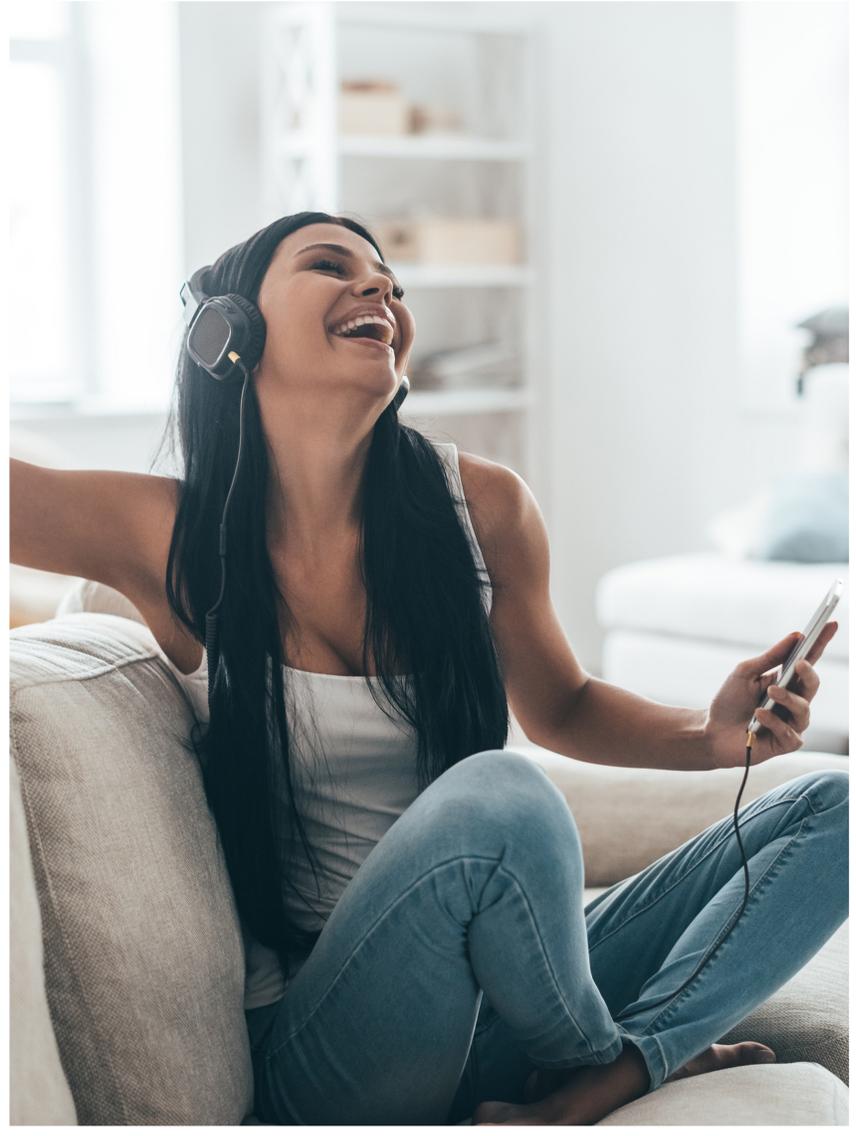
Kapalabhati, Nadishodana, Wim Hof Atmung, Conscious Connected Breathing, Holotropic Breathwork - Es gibt viele Atemtechniken, die eines gemein haben. Du kannst mit ihnen dein Wohlbefinden und deine Gesundheit steigern. Probiere in dieser Woche verschiedene Atemtechniken aus und praktiziere deinen Favoriten regelmäßig. Versuche deinen Favoriten mindestens einmal in meinem Alltag zu integrieren. Diese kleine Übung kann schon deinen ganzen Tag verändern.



Food

Auch mit deiner Ernährung kannst du den Prozess unterstützen. Zum Beispiel in dem du diese Woche besonders Obst und Gemüse zu dir nimmst, die hoch oben an Bäumen wachsen, wie Apfel, Avocados, Kiwis, Papaya, Oliven, Datteln, etc. Auch grünes Gemüse, welches über der Erde wächst, wie Paprika, Kohl, Zucchini, sind gut für dich.

Baue diese Lebensmittel während dieser Woche bewusst in deinen Speiseplan ein.



Das Element Luft steht auch für die Kommunikation. Kein Wunder, sprechen, singen, Töne, Musik sind eigentlich nur in Schwingung versetzte Luft. Nutze in dieser Woche bewusst deine Stimme. Geh raus und schreie laut, sing, rede über deine Visionen und Träume. Auch Musik machen unterstützt deinen Prozess. Spielst du bereits ein Instrument? Oder vielleicht möchtest du eines erlernen. Jetzt ist die Gelegenheit.

Musik, Gesang & Stimme

Journaling

Um Klarheit in dein Gedankenchaos zu bringen, kann Journaling ein sehr nützliches Tool sein. Im Gegensatz zum klassischen Tagebuch schreiben, setzt du dich beim Journaling ganz bewusst mit deinem Inneren, deinen Gedanken und deinen Gefühlen auseinander und schreibst sie nieder.

Vielleicht möchtest du dir diese Woche täglich ein paar Minuten Zeit nehmen, um deine Gedanken zu Papier zu bringen. Besorge dir, wenn du magst, ein schönes Notizbuch und einen schönen Stift und schreib einfach drauf los,

Oder stell dir eine Impulsfrage und lass die Wörter auf das Papier fließen. Du wirst überrascht sein, wie viel Klarheit es dir bringt.



Womit du deinen Prozess noch unterstützen kannst

Hier findest du weitere Anregungen, die du für dich nutzen kannst, wenn es sich für dich stimmig anfühlt. Sei offen und probiere gerne aus, was für dich funktioniert.

Materialien: Glocken, Federn, Windspiele, Klangschalen.

Farben: Gelb, gold, hellblau, weiß, Pastellfarben.

Gottheiten: Zeus, Aradia, Thoth, Urania, Vayu, Merawrim, Shu, Hermes, Mercury, Eurus,

Symbol: Schwert

Edelsteine: Bergkristall, Citrin, Topas, Bernstein, Jaspis, Achat, Amethyst.

Räucherwerk: Frisch-würzige Düfte regen die klare Wahrnehmung & Konzentrationsfähigkeit an. Verwende Baldrian, Lavendel, Eisenkraut, Schafgarbe, Kampfer, Minze, Eukalyptus





Was hilft mir, Klarheit zu finden?
Wie kann ich mein Herz weiten?

Erstelle hier eine Liste von Aktivitäten oder Dingen, die DIR helfen, Klarheit zu erlangen, dein Herz zu öffnen und ein Gefühl von Weite in dir zu kreieren. Für deine ganz persönliche Tool-Box.

A large, light blue rectangular area with horizontal white lines, intended for writing a list of activities or things that help with clarity and heart-opening.



It's a lack of clarity that
creates chaos and frustration.
Those emotions are poison to
any living goal.