

*5 Schritte,
die dein Leben
sofort verbessern*





Gute
Laune

HABE BEWUSST STÄNDIG GUTE LAUNE

Normalerweise machen wir unsere Laune von unseren Umständen abhängig.

Haben wir etwas Schönes erlebt, Geld bekommen, sind verliebt, waren erfolgreich oder haben gerade unseren Urlaub gebucht, sind wir gut gelaunt.

Doch kaum läuft etwas nicht nach unserer Vorstellung oder bringt unsere ganze Planung durcheinander, sinkt unsere Laune in den Keller. Ärger Frust und Enttäuschung sind vorprogrammiert.

Was ist aber, wenn ich dir sage, dass du deine Umstände MIT deinen Launen bestimmst?

Nach dem Gesetz der Resonanz ziehst du das an, was dir entspricht. Hast du schlechte Laune, ziehst du noch mehr Situationen und Begegnungen an, die dir schlechte Laune bereiten. Das Leben schenkt dir also noch mehr Gelegenheiten, wo du dich ärgern kannst.

Bist du aber gut gelaunt, liefert dir das Leben alles, was auf der gleichen Frequenz wie deine gute Laune schwingt. Du bekommst also noch mehr Gelegenheiten, deine gute Laune voll auszuleben und zu genießen.

Jetzt stellt sich dir bestimmt die Frage, wie du es schaffen sollst, STÄNDIG gut gelaunt zu sein und erst recht, wenn die Umstände gerade alles andere als freudig sind ?

Das ist ganz einfach: Indem du dir bewusst machst, dass DU der Schöpfer deines Lebens bist. Das bedeutet, dass du selbst deine Lebensumstände verursachst und somit auch verantwortlich für sie bist.

Und da du der Schöpfer deines Lebens bist, kannst auch DU alles verändern. Immer und zu jeder Zeit. Du musst nur die richtigen Ursachen setzen.

Merke dir: Nichts ist in Stein gemeißelt. Für alles gibt es immer eine Lösung!

Schritt 1: Habe STÄNDIG BEWUSST GUTE LAUNE - unabhängig von deinen Lebensumständen!

Praxistipp: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Verfällt du doch mal in schlechte Laune, korrigiere es sofort, lächle und mache einfach weiter. Wenn möglich, bitte ohne dich selbst für diesen "Patzter" zu verurteilen oder dich darüber zu ärgern.

A young woman with long dark hair and bangs is smiling broadly, winking with her right eye. She is wearing a wide-brimmed straw hat and a white, button-up, short-sleeved dress. She has a colorful beaded bracelet on her right wrist and a necklace with a small pendant. She is holding the brim of her hat with both hands. The background is a bright blue sky and a clear blue ocean with some distant land visible. The entire image is framed by a white border.

Sympathie

SEI BEWUSST SYMPATHISCH

Wann findest du eine andere Person sympathisch?

Du wirst wahrscheinlich antworten: Wenn sie eine freundliche Ausstrahlung hat. Wenn sie lächelt. Wenn sie Mitgefühl zeigt. Oder wenn sie meine Freude teilt.

Es gibt aber noch etwas, das du tun kannst:

Richte deine Aufmerksamkeit SOFORT auf etwas, dass dir bei deinem Gegenüber ehrlichen Herzens gefällt.

Vielleicht findest du es toll, dass dein Gegenüber so viel mit seinen Kindern unternimmt. Oder dir gefällt es, dass er mitdenkt und nachhaltig lebt. Vielleicht magst du auch nur die Brille oder die Ohrringe, die er/sie trägt.

Es muss nichts Großes sein. Wichtig ist nur, dass du es von Herzens ehrlich meinst.

In dem Augenblick, in dem du den anderen sympathisch findest, wirst auch du sympathisch, denn Sympathie schlägt automatisch eine energetische Brücke zu deinem Gegenüber.

Sollte es dir einmal schwer fallen, etwas am anderen zu finden, dass dir ehrlichen Herzens gefällt, dann bewundere ihn für seine Konsequenz, sich von seiner Nicht-Schokoladenseite zu zeigen ;-)

Bei dieser Vorgehensweise gibt es einen ganz tollen Nebeneffekt:

Wenn du an jedem etwas sofort sympathisch findest, triffst du nur noch auf sympathische Menschen und deine Ausstrahlung wird immer stärker und gewinnbringender.

Schritt 2: SEI BEWUSST SYMPATHISCH - finde an deinem Gegenüber sofort etwas, das dir ehrlichen Herzens gefällt!

Praxistipp: Anfangs wirst du wahrscheinlich noch oft in dein altes Muster der Verurteilung oder Ablehnung fallen. Aber je öfter du dieses wunderbare Tool anwendest, desto mehr geht es dir in Fleisch und Blut über. Auch hier gilt: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen! Und sich im nachhinein über sich selbst zu ärgern, macht dein Leben nur noch ärger.



Selbstbild

ENTWICKLE EIN POSITIVES SELBSTBILD

Nach dem Gesetz der Resonanz ziehe ich immer das in mein Leben, das mir entspricht.

Wenn ich mich selbst nicht für wertvoll, liebenswert, fähig oder schön empfinde, werde ich immer wieder Situationen, Ereignisse und Begegnungen erfahren, die mir genau das bestätigen.

Alles in meinem Leben ist ein Spiegel und der Spiegel kann nur das zeigen, was ist. Der Spiegel kann weder lügen, noch etwas beschönigen oder weglassen. Er spiegelt im Außen nur das, was in dir ist.

Änderst du allerdings etwas in deinem Inneren (dein Denken, deine Überzeugungen), ändert sich auch automatisch dein Lebensspiegel.

Man könnte auch sagen: Dein Selbstbild bestimmt dein Leben.

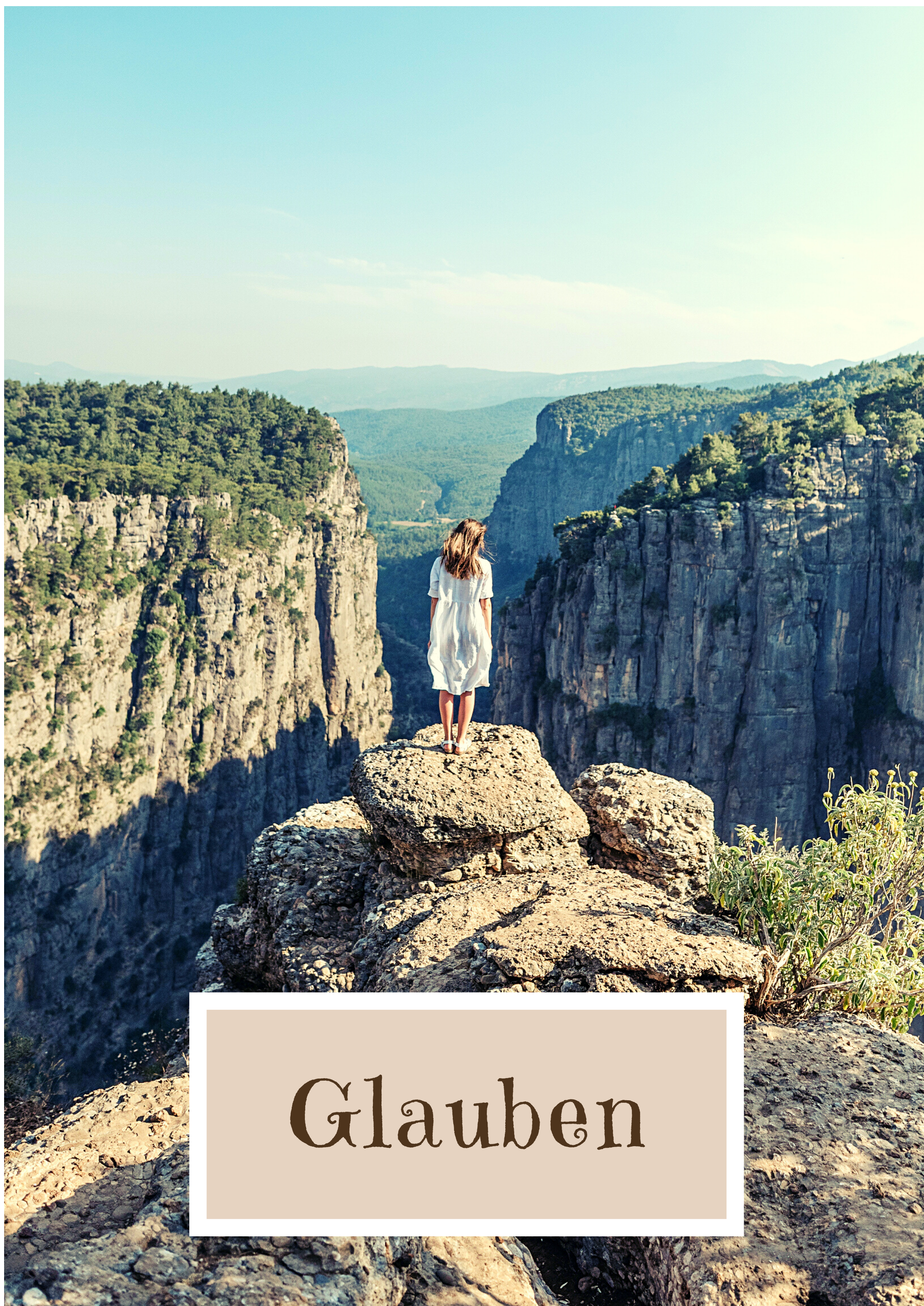
Die Voraussetzung für ein positives Selbstbild ist die Selbstliebe.

Hier einige Fragen, die dir helfen, mehr über dein eigenes Selbstbild zu erfahren:

- Was magst du an dir – körperlich und charakterlich? Und was lehnt du ab, findest du nicht schön oder was willst du "weghaben"?
- Wie sieht das Bild aus, das du von dir selbst hast?
- Was denkst du über dich selbst?
- Wovon bist du überzeugt? Was glaubst du?
- Würdest du dich mögen, wenn du dir selbst auf der Straße begegnen würdest?
- Empfindest du dich selbst als liebenswert und wertvoll?
- Bist du es dir wert, einen liebevollen Partner, Erfolg, ein schönes Zuhause oder viel Geld zu haben?
- Behandelst du dich selbst wie die größte Liebe deines Lebens?
- Findest du dich schön?
- Was denkst du, wenn du dich im Spiegel betrachtest? Vielleicht sogar nackt?

Schritt 3: Entwickle ein POSITIVES SELBSTBILD – liebe dich, so wie du bist, denn du bist wundervoll, so wie du bist – mit all deinen Ecken und Kanten!

Praxistipp: Betrachte dich selbst mit den Augen einer liebenden Mutter. Würde eine Mutter, die ihr Kind wirklich aus ganzem Herzen liebt, es ablehnen, nur weil es vielleicht anders aussieht, Fehler macht oder nicht "perfekt" ist? Ist eine Person mit Ecken und Kanten nicht viel interessanter als jemand, der alles weiß, alles kann und scheinbar makellos ist?



Glauben

WAS GLAUBST DU?

Alles steht und fällt mit deinem Glauben.

Mache dir einmal bewusst: Du kannst alles erreichen in deinem Leben. Du kannst dir ein Leben erschaffen, das du von Herzen lieben kannst und in dem du dich wohlfühlst. Du bist der Schöpfer deines Lebens! Die Frage ist nur: Glaubst du das auch?

Wenn du nicht glauben kannst, dass du z. B. einen liebevollen Partner findest, wohlhabend wirst oder dein Beruf zur Berufung machen und davon gut leben kannst, wird es schwer, genau das Wirklichkeit werden zu lassen.

Nach deinem Glauben geschehe dir! Schaue also, was in deiner Glaubensgrenze liegt und erweitere sie so lange, bist du glaubst und überzeugt davon bist, dass ALLES möglich ist und du ALLES erreichen kannst!

Zum Thema Glaubenssätze möchte ich dir gerne noch **zwei tolle Übungen** vorstellen.

THE WORK VON BYRON KATIE

Nimm eine Überzeugung, eine Aussage, die du glaubst, und beantworte dazu ehrlich folgende Fragen:

1. Ist das wahr?
 2. Kann ich mit absoluter Sicherheit sagen, dass das wahr ist?
 3. Wie reagiere ich, wenn ich diesen Gedanken glaube? Was fühle ich?
 4. Wer wäre ich, wie wäre mein Leben, ohne diesen Gedanken?
- Finde zum Schluss eine positive Umkehrung von deiner Ursprungsaussage.

KÖRPERPENDEL

Dein Körper ist ein perfektes Instrument, um zu prüfen, ob etwas stimmig ist oder nicht, ob du etwas glauben kannst oder nicht. Stelle dich dazu gerade hin. Stelle eine Frage/Aussage, die sich mit JA oder NEIN beantworten lässt und nimm diese Frage in dein Bewusstsein. Dein Körper wird beginnen, nach vorne oder nach hinten zu schwingen. Bei den meisten bedeutet, nach vorne schwingen JA und nach hinten ein NEIN. Lege das aber für dich noch VOR der Übung fest.

Schritt 4: ERWEITERE beständig DEINE GLAUBENSGRENZE - mit deinem Glauben steht und fällt dein Wunschergebnis!

A woman with long, wavy blonde hair is shown in profile, facing right. She is standing in a field of green plants with small white flowers. The background is a warm, golden sunset with the sun low on the horizon, creating a bokeh effect with bright, out-of-focus light spots. The overall mood is peaceful and contemplative.

Aufmerksamkeit

RICHTUNG DEINER AUFMERKSAMKEIT

Energie folgt immer der Aufmerksamkeit.

Vielleicht kennst du das: Wenn du schwanger bist oder werden möchtest, siehst du auf einmal überall nur noch Schwangere oder Frauen mit Kinderwagen. Das kommt daher, weil du deinen inneren Fokus auf "schwanger" gesetzt hast.

Was glaubst du, würde passieren, wenn du dich gedanklich den lieben langen Tag nur noch mit Problemen beschäftigst, sie hin und her wälzt und ihnen deine ganze Aufmerksamkeit schenkst?

Richtig, du würdest überall nur noch Probleme wahrnehmen. Du würdest hauptsächlich die Dinge sehen, die nicht funktionieren, die du nicht länger in deinem Leben haben willst oder die nicht sein sollen.

Das wiederum macht dir schlechte Laune, du ärgerst dich und du ziehst noch mehr Probleme und unschöne Situationen, Ereignisse oder Begegnungen in dein Leben. Und schwupp bist du in der Negativ-Spirale gefangen.

Besser wäre es, deine volle Aufmerksamkeit auf Lösungen und Chancen zu richten. Wenn du im Hinterkopf behältst, dass DU der Schöpfer deines Lebens bist und erkennst, dass nur DU dein Leben verändern kannst, ist keine Situation mehr ausweglos und nichts ist unmöglich.

Indem du dich auf Lösungen und Chancen fokussierst, werden sich dir Wege zeigen, die du bis dahin nie für möglich gehalten hast. Das Leben ist unglaublich kreativ und wartet nur auf deine Anweisungen.

Natürlich können wir das Sorgenmachen nicht einfach über Nacht abstellen. Aber wir können darauf achten, dass wir in Zukunft nie mehr als 2 oder 3 Sekunden darauf verwenden, was nicht sein soll und uns stattdessen auf das fokussieren, wie wir es gerne haben wollen.

Vergiss nicht: Du kannst alles erreichen in deinem Leben. Du musst es nur verursachen.

Schritt 5: Lenke deine AUFMERSAMKEIT nur noch auf CHANCEN UND LÖSUNGEN!

Praxistipp: Mache eine Bestandsaufnahme und schaue, was dir die einzelnen Bereiche deines Leben an. Was gefällt dir nicht? Wenn du zaubern könntest, was würdest du dann ändern? Wie wäre dein Leben ideal? Wie sollte deine Partnerschaft, deine Finanzen, deine berufliche Situation... aussehen? Wenn du weißt, wo du genau stehst und wohin du willst, behalte stets dein Ziel im Auge und lenke deine Aufmerksamkeit auf das, was du wirklich willst.



Hallo und schön, dass du hier bist!

Ich bin Lavanda - Seelencoachin und Seelenbegleiterin - und lebe und reise mit meiner Familie in einem Wohnmobil.

Mein Herzenswunsch ist es, dass wir Frauen uns wieder an unsere innewohnende Macht erinnern, keine Angst mehr vor unserer wahren Größe haben und im Einklang mit unserer Seele leben.

Unser Leben auf dieser Erde ist begrenzt, und es ist an der Zeit, mutig zu sein. Mutig, um unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und es nach unseren Wünschen zu gestalten.

Erlaube dir wieder deiner Intuition zu vertrauen und deinem Herzen zu folgen. Nimm dir den Raum, den du brauchst, um zu fühlen, zu lieben und für dich einzustehen.

Du bist einzigartig und wertvoll, deshalb sei gut zu dir und behandle dich selbst wie die größte Liebe deines Lebens. Achte auf deine Bedürfnisse und wahre deine Grenzen. Ich begleite dich dabei einfühlsam und unterstützend.

Entdecke **Inspiration, wertvolle Tipps und praktische Übungen** auf dem Weg zu einem erfüllten Leben. Folge mir dafür auf Instagram

@erwecke deine schoepferkraft

und und tauche tief in die Welt der Selbstentfaltung ein. Lass uns gemeinsam daran arbeiten, dass du ein Leben voller Freude, Selbstliebe und Erfüllung lebst. Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg begleiten zu dürfen!

Alles Liebe, deine Lavanda 🦋

