



Leitfaden LifeMentoring ♥

Um dein Leben zu verändern, musst du drei Aspekte integrieren

1. Mentalkörper
2. Emotionalkörper
3. Physischer Körper

Worauf richtest du deine Aufmerksamkeit/ deine Energie, das ziehst du in dein LEBEN!

Um alles zu verändern, brauchst du eine klare Absicht/Intention und eine erhöhte Emotion wie Dankbarkeit ♥

Welche Absicht/Intention hast du, was möchtest du verändern, wer möchtest du sein?
Dein Gedankenbild, Absicht/Intention geistig, mental, emotional in der bereits erfüllten Erfüllung annehmen, immer Idealzustand!

1. Mentalkörper- Welche Gedanken?
Klares Gedankenbild von Gesundheit & Heilung

2. Emotionalkörper - Welche Gefühle?

♥ Ich verbinde mich mit meiner Gesundheit & Heilung

♥ Ich fühle meine vollkommene Gesundheit & Heilung im Herzen

♥ Ich fühle meine Verbindung mit meiner Gesundheit & Heilung im Herzen

♥ Danke für meine vollkommene Gesundheit & Heilung und fühle im Herzen

♥ Danke für meine Ganzheit & Dankbarkeit im Herzen

3. Physischer Körper - Gedanken & Gefühle verändern deine Körperchemie
Dein Gedankenbild von Gesundheit & Heilung in der bereits erfüllten Erfüllung im Herzen fühlen ♥

Wie komme ich ins Bewusstsein und wie verändere ich mein Level?

- Bewusstes ein- und ausatmen bis zum Beckenende
- Stell Dir folgende Fragen: Bin ich im Bewusstsein? Beobachte und nimm nur deine Umgebung wahr
- Wie fühle ich mich? (z.B. niedergeschlagen, traurig, müde, genervt, ängstlich)
- Wie möchte ich mich fühlen? (z.B. voller Energie, Glücklich, Freude, Liebe, Dankbarkeit, Leichtigkeit)
- Entscheide bewusst, wie du Dich fühlen möchtest!



- ♥ Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte
- ♥ Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen
- ♥ Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten
- ♥ Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter
- ♥ Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal

- Lerne den Beobachter
- Bewusstsein ist der Schlüssel für ALLES
- Wie ist dein innerer Dialog, dein innerer Zustand?
- Gedanken plus Gefühle steuern deine Körperchemie
- Du bist Bewusstsein und der Beobachter deines Lebens
- Du hast Gedanken, du bist jedoch nicht deine Gedanken
- Du hast einen Verstand, du bist jedoch nicht dein Verstand
- Du bist was du denkst, mit welchen Gedanken du identifiziert bist
- Deine Gedankenbilder und die Emotionen erschaffen deine Realität
- Alles im Leben ist Energie und Information, jeder Gedanke, jedes Wort und jede Handlung
- So wie du dich fühlst, diese Gedanken denkst du, in dieser Körperchemie befindest du dich!
- Lerne in Bilder zu denken und zu fühlen. Lerne zu visualisieren. Schärfe deine Vorstellungskraft
- Verändere deine Gedanken und Gefühle, somit veränderst du deine Körperchemie und dein Leben
- Entscheide selbst aus dem Bewusstsein, was du denken möchtest, wer du SEIN oder was du haben möchtest
- Energie folgt immer deiner Aufmerksamkeit, du ziehst das in dein Leben, wohin deine Aufmerksamkeit, dein Fokus geht

Beobachte deine Gedanken, nur wahrnehmen. Somit bist du mit deinen Gedanken nicht mehr identifiziert. Welchen Gedanken möchtest du Aufmerksamkeit/ deine Energie geben? Gedanken, die dich fördern oder Gedanken die Dich limitieren? Negative, destruktive, nicht fördernde Gedanken kommen vom künstlich konditionierten Programm/Verstand.

Du kannst deine Vergangenheit nicht mehr ändern, jedoch kannst du deine Vergangenheit annehmen, loslassen, akzeptieren und in der Gegenwart deine Zukunft kreieren. Deine Gedanken nur Beobachten, Wahrnehmen, nicht bewerten, verurteilen oder beurteilen. Keine Aktion oder Reaktion auf deine Gedanken. Somit gibst du den Gedanken keine Energie mehr und der Gedanke zieht weiter wie eine Wolke. Sobald du deine Gedanken beobachten, wahrnehmen kannst, bist du mit deinen Gedanken nicht mehr identifiziert und es kehrt nach und nach Ruhe und Frieden in dein Leben ein. Bestimme selbst aus dem Bewusstsein, was du haben möchtest oder wer du sein möchtest!

Das Bewusstsein ist das mächtigste Werkzeug das uns zur Verfügung steht. Schärfe es, stärke es, erweitere es, und setze es weise ein. Worauf du dein Bewusstsein richtest, erhält deine Energie und wird stärker.

Jeder (positive) Gedanke, jedes wunderbare Gefühl der Freude, Liebe und Dankbarkeit, das wir durchleben, erzeugt Vibrationen im Quantenfeld, und diese Wellen kommen zu



uns zurück wie ein Echo. Wenn wir (negative) Gedanken und Gefühle einfach vorbeiziehen lassen wie Wolken am Himmel, ohne an ihnen festzuhalten und ihnen Energie zu geben, so erzeugen sie nur klitzekleine Wellen und haben damit auch wenig Einfluss auf uns.

Durch unsere Entscheidung wem oder was wir Aufmerksamkeit und Zeit schenken, manifestieren wir unsere Realität. Somit steuert das bewusste, willentliche Lenken der Aufmerksamkeit den Fluss der Energie und unsere Schöpferkraft.

Dein Prozess im Detail

#Schritt 1

Schreibe dir auf, welche Themen hast du, was darf sich verändern?
Notiere deine Themen (geistig/mental, emotionale oder physische Themen)

#Schritt 2

Drehe deine oben beschriebenen Themen in Form der Dankbarkeit um und springe immer zum Ergebnis. Bewusste Annahme, was du haben möchtest, wer du SEIN möchtest!
Schreibe deine persönliche Liste, wie soll dein 2.0, dein neues Programm, dein neues Leben aussehen, was darf sich verändern?

- *Ich bin...
- *Ich lebe...
- *Ich bitte...
- *Ich habe...
- *Ich fühle...
- *Ich bin dankbar für...
- *Ich bin vitale Energie
- *Ich lebe in Frieden & Harmonie
- *Ich bin dankbar für meine Gesundheit
- *Ich lebe in dauerhafter Fülle & Reichtum
- *Ich bin dankbar für mein President's Team

#Schritt 3

Den Wunsch als Gedankenbild formen, visualisiere dein Gedankenbild mit deiner Vorstellungskraft

#Schritt 4

Welche Gefühle kannst du zum Gedankenbild beobachten?
Welche Gefühle werden ausgelöst: FREUDE, LIEBE, LEICHTIGKEIT, DANKBARKEIT
Frage Dich immer wieder: Wie fühlt es sich an, wenn Ich...
Bleibe und verweile in der gefühlten DANKBARKEIT!

#Schritt 5



Verbinde dein Gedankenbild mit der gefühlten Emotion und verweile in dem Gefühl der Annahme des bereits erfüllten Wunsches. Wie fühlt es sich an, wenn der Wunsch bereits erfüllt ist?

#Schritt 6

Beobachte deinen inneren Dialog, deine innere Stimme, deine Selbstgespräche. Kannst du das Gedankenbild und die Emotion annehmen? Welches Selbstbild hast du, welche Geschichte erzählst du dir täglich, bist du diese Geschichte und was soll sich verändern, wenn du mit dieser Geschichte identifiziert bist? Kannst du dir eine neue Geschichte erzählen? Wenn ja wird sich dein Leben verändern, weil du einen neuen Bewusstseinszustand eingenommen, angenommen hast. Gib nur noch den Dingen deine Energie/ deine Aufmerksamkeit, die du haben möchtest, wer du sein möchtest, nicht den Dingen, die du nicht haben oder sein möchtest.