

Morgenroutine: Eine Rede zur neuen Haltung

Schreibe dir einen Text, in dem du alles festhältst, wo du hin möchtest. Formuliere deine Haltung, deine Ziele, deine neuen Glaubenssätze, die du gerne hättest, und wie du handeln magst. Schreib es gerne als Versprechen, darauf hinzuarbeiten, dies zu erreichen oder als Stellungnahme, als würdest du es bereits tun und denken. Formuliere dabei liebevoll, kraftvoll und positiv – Verneinungen ignoriert das Unterbewusstsein. Wähle Worte, die dir Kraft geben und dein Herz öffnen. Am Ende sollte so etwas rauskommen wie eine motivierende Rede oder ein Versprechen an dich, wie du denken, handeln, leben magst.

Nimm dir nun eine Woche lang vor, dir jeden Morgen nach dem Aufstehen diesen Text langsam und laut vorzulesen und dabei wirklich die Worte zu spüren. Vielleicht magst du dir den Text sogar aufnehmen, dann kannst du sie dir unterwegs immer mal wieder anhören? Wichtig ist die Wiederholung und dass du wirklich spürst, was du da sagst.

Wozu das Ganze?

Der größte Teil unseres Seins, Denkens und Handelns ist unterbewusst. Jeden Tag reden wir uns die bereits erlernten Glaubenssätze ein und konstruieren uns die Wirklichkeit. Leider entscheiden wir uns oft gar nicht bewusst dafür, sondern haben unbewusst aus Kindheit, Elternhaus, Freundeskreis, Gesellschaft usw. Glaubenssätze und Weltansichten übernommen, die uns gar nicht unbedingt helfen, das Leben zu führen, das wir uns wünschen.

Mit dieser Übung kannst du bewusst eingreifen und entscheiden, wie du die Welt sehen, wie du denken und wie du handeln magst. Umso öfter du dir diese Sätze sagst und sie dabei spürst, desto wahrscheinlicher sickern sie in dein Unterbewusstsein und du kannst auch in schwierigen Situationen immer leichter darauf zurückgreifen und bewusst entscheiden, wie du handeln, denken und die Welt sehen magst.

Hier ein Beispiel für einen Text als Inspiration:

Heute, an diesem neuen Tag, der mir geschenkt wurde, widme ich mich dem Prozess, einen Raum voller Liebe und Frieden in mir zu kultivieren. Einen Raum, in dem ich mich sicher und wohl fühle. Und einen Raum, in dem andere sich sicher und wohl fühlen.

Ich gehe auch heute für mein persönliches Wachstum, für Verbindung und für Vertrauen. Ich nutze jedes Hindernis als Lernchance und bin dankbar, wenn ich wieder eine Chance bekomme, zu wachsen. Jeder Fehler, den ich mache, sehe ich als Beweis dafür, dass ich mutig Neues versuche und mich bereits weiterentwickelt habe, da es mir auffällt. Ich wertschätze mich dafür, dass ich diesen Weg gehe und dass ich auch bei Fehlschlägen immer weiter mutig vorangehe und es wieder versuche.

Ich treffe meine Entscheidungen in voller Eigenverantwortung. Ich kann und werde wählen, wie ich die Welten sehen mag. Ich kann jederzeit die Perspektive und den Fokus verändern und bestimme damit eigenmächtig über die Bedeutung, die ich den Dingen gebe. Dabei entscheide ich mich immer öfter für den Blick der Güte, der Liebe und der Gelassenheit.

Ich betrachte den Tag voller kindlicher Neugierde und Abenteuerlust. Durch glitzernde Augen schaue ich auf die Welt voller Schönheit und Wunder. Ich schaffe in mir einen Raum für Lebensfreude, fürs Spielen, fürs Lachen, für Humor und für Sorglosigkeit.

Alles, was ist, darf sein. Und was sein darf, kann sich verändern. Ich lasse meine Emotionen fließen, ich nehme an und lasse los. Ich darf sein in all meiner Menschlichkeit und in all meiner Verletzlichkeit.

Ich verspreche mir, dass ich mich an diesem neuen Tag gut um mich kümmern und für mich sorgen werde. Ich nehme meine Gefühle wahr und ernst. Ich nehme meine Grenzen wahr und ernst. Ich nehme meinen Körper wahr und ernst.

Ich verspreche mir außerdem, dass ich mich auf diesem Weg heute wertschätze für all die großen und kleinen Schritte, die ich jeden Tag gehe. Ich wertschätze meinen unendlichen Mut, diesen Weg zu gehen, und meine Unerschütterlichkeit, immer wieder aufzustehen.

Und ich verspreche mir, dass ich mir dafür vergebe, wenn ich es nicht geschafft habe, und dass ich liebevoll mit mir sein werde, egal was ist.

Danke, dass es mich gibt. Wie schön, dass ich ich bin.