Mediale Technik „Monatsvorschau“

Fahre mit deinem Bewusstsein wie mit einem Lift von deiner Stirn hinunter in dein Herzchakra, in der Mitte deiner Brust. Tauche für diese Übung in dein Herz-Bewusstsein ein, indem du zuerst für einen Moment in dein Herzchakra ein- und ausatmest. Komm zur Ruhe und spüre dich einen Moment. Wie fühlst sich deine Energie an?
Nun stellst du dir einen Zeitstrahl vor, welcher von deinem Herzen nach vorne geht. Auf diesem Zeitstrahl sind die Monate eingetragen. Du gehst nun auf diesem Zeitstrahl zum Monat, welcher jetzt in deinem Leben vor der Türe steht. Wenn du auf dem Zeitstrahl gehst und im bevorstehenden Monat stehst, stellst du dir folgende Fragen:

- Was ist in diesem Monat für mich wichtig?

- Gibt es ein Schlüsseldatum in diesem Monat? Wenn ja, was ist da? Was kommt da auf mich zu?

Du kannst diese Monatsvorschau für die nächsten 6-8 Monate durchführen, indem du immer zum jeweiligen Monat auf dem Zeitstrahl aus deinem Herzen reist und dir dann die obenstehenden Fragen stellst.

Du kannst sie für jegliche Bereiche in deinem Leben durchführen. Diese Übung bringt dir Klarheit und zeigt dir auf, auf was du den Fokus in jedem Monat richten sollst. Du ersparst dir somit viel Energie für Dinge, welche dir im Moment wenig nützen. Ich persönliche mache diese Vorschau sowohl beruflich wie auch privat.