

# Tipps und Tricks

Version: 1.4

Autor: Ulrich Miller

Die Absicht dieses Textes ist es, praktische Tipps zu geben für den Alltag. Einfache Werkzeuge und Prozesse um das besagte aus den anderen Kapiteln besser umsetzen zu können, erfahrbar zu machen, in den Alltag zu integrieren, Wirklichkeit werden zu lassen. Die aufgeführte Reihenfolge hat keine Bedeutung. Du kannst das versuchen was Dir zu sagt und natürlich gibt es noch viele andere Dinge, die hier nicht erwähnt sind.

## Erhöhe deine Schwingung

Im Text “wie wir unsere Realität erschaffen” war davon die Rede, dass wir alle eine Schwingung haben. Und hier ist nun eine einfache Übung wie Du diese Schwingung erhöhen kannst. Einmal pro Tag setzt Dich hin und erhöhe bewusst Deine Schwingung. Erzeuge in Dir ein Gefühl von tiefem Frieden, inneres Glück, Dankbarkeit, Freude etc. Du kannst das erreichen indem Du Dich erinnerst an einen glücklichen Moment aus Deinem Leben, oder indem Du Dir in Deiner Phantasie irgendwas vorstellst was Dich in diesen Zustand versetzt. Auch wenn es Dir im Augenblick nicht so gut geht, auch wenn Du gerade nicht in einer hohen Schwingung bist, mache es trotzdem. Tue einfach so als wärst Du in diesem Augenblick jetzt in einer hohen Schwingung. Einfach nur während der Zeit während Du diese Übung machst. Mache diese mindestens eine Minute oder gerne solange wie Du willst. Wichtig ist, dass es jeden Tag gemacht wird, wie eine Gewohnheit. Diese Übung wird nach und nach Deine “Grund-Schwingung” erhöhen.

## Atmung

Oftmals haben wir im Alltag eine flache Atmung. Damit ist gemeint, dass wir nur einen Teil unserer Lungenkapazität benutzen. Wir atmen nur einen Teil des Lungenvolumens ein und aus, zugleich ist die Atemfrequenz eher hoch. Besser wäre es lange und tiefe Atemzüge zu nehmen, bewusst tief einzuatmen und auszuatmen. Auch die Atemfrequenz verlangsamt sich dadurch, wodurch mehr Ruhe und Frieden in das System kommt. Der Körper kommt dadurch eher in einen basischen pH-Wert, was wiederum Entzündungen entgegen wirkt. Dies kann während einer Meditation gemacht werden, aber auch im Alltag. Auch gibt es viele unterschiedliche Atemübungen die hilfreich sein können, z. B. die Wim Hof Atemübung.

## Achtsamkeit

Bring mehr Achtsamkeit in Deinen Alltag. Z. B. wenn Du abspülst, dann gib Dich mit Deiner ganzen Aufmerksamkeit hin, sei ganz da, fühle das Wasser, das Geschirr, spüle “elegant” ab, mache daraus eine Kunst, eine Aufführung. Versuche es mit verschiedenen Dingen Deines Alltags.

## **Leben und Leben lassen**

Kritisiere niemand, verurteile niemanden, stattdessen fokussiere Dich auf Dein inneres Licht.

## **Den Tag bewusst beginnen und enden**

Beginne und beende den Tag mit einer kleinen Meditation.

## **Lasse Negativität los**

Erkenne negative Gedanken und Emotionen und versuche ihnen weniger Energie zu geben. Das bedeutet, gib ihnen weniger Fokus, weniger Aufmerksamkeit. Fokus und Aufmerksamkeit ist wie "Nahrung" für unsere negativen Muster, dadurch erhalten wir sie am Leben. Gleichzeitig ist es jedoch wichtig, wenn unangenehme Gefühle sich bemerkbar machen diese nicht zu unterdrücken. Siehe Text "heilung".

## **Erdung**

Nimm Kontakt auf mit unserer wunderbaren Mutter Erde auf. Mache Dir bewusst, Dein Körper ist erschaffen mit den Elementen der Erde, braucht die Elemente der Erde zum Überleben. Verbinde Dich im Bewusstsein mit der Erde. In Gedanken kannst Du Dir Wurzeln ausmalen die tief in die Erde reichen. Fühle in den unteren Teil des Körpers, fühle die Schwerkraft, fühle die Lebendigkeit die überall auf der Erde vorhanden ist. Fühle die Ur-Kraft in allen Dingen. Du kannst auch hin und wieder barfuss laufen oder Dich an einen Baum lehnen oder im Garten arbeiten.

## **Wasser**

Trinke viel reines, pures Wasser. Es gibt verschiedene Methoden um reines Wasser selbst herzustellen oder man kann sich im Bio-Markt welches besorgen oder vielleicht gibt es auch Quellen in Deiner Nähe.

## **Ernährung**

Nach Möglichkeit versuche Nahrung zu Dir zu nehmen welche möglichst wenig verarbeitet wurde, möglichst nahe am Original-Zustand sich befindet, erkennbar ist als Nahrung. Gib Deinem System ab und zu eine Ruhepause wo es nicht beschäftigt ist mit der Verdauung von Nahrung, z. B. intermittierendes fasten. Versuche auf den pH-Wert der Nahrungsmittel zu achten, Stichpunkt basische Ernährung.

## **Journaling**

Führe ein Tagebuch, schreib auf was Dich beschäftigt. Worum drehen sich Deine Gedanken? Welche Gefühle fühlst Du? Was sind Deine Ängste? Was sind Deine Träume?

## **Dankbarkeits-Tagebuch**

Führe ein Dankbarkeits-Tagebuch. Schreib jeden Tag mindestens 3 Dinge auf für die Du Dankbarkeit empfinden kannst. Das können grosse Dinge sein, wie Deine Wohnung, Haus, Partner, Job etc. oder Kleinigkeiten des geschehenen Tages. Falls Du nichts findest, dann denke an einfache Dinge welche man als gegeben hinnimmt, z. B. die Sonne, eine Vogelstimme, das Essen, die Luft zum Atmen, die Lebendigkeit Deines Körpers etc.

## **Verbringe Zeit mit Dir alleine**

Verbringe immer mal mit wieder Zeit mit Dir alleine. Gehe einer Lieblings-Beschäftigung nach oder mache es Dir irgendwo bequem. Sei einfach ganz da, spüre Dich und Deine Umgebung, spüre die Lebendigkeit in allem Sein. Erfreue Dich am puren Sein, an Deiner Existenz.

## **Die Welt verändern**

Du willst andere Menschen, Deinen Partner, Deine Freunde zum Besseren ändern? Das ist nicht möglich, alle Menschen haben ihren eigenen Seelenweg, ihre eigene Freiheit Entscheidungen zu treffen. Du hast aber Macht über Dich, Du kannst Dich ändern. Dadurch kannst Du eine Inspiration sein für andere. Du kannst also andere Menschen nicht ändern, aber Du kannst sie inspirieren.

## **Ausdehnung**

Nimm Dir immer mal wieder Zeit um still zu werden und dann gehe mit Deiner ganzen Aufmerksamkeit in das Zentrum Deiner Brust, da wo das Herz und das Herz-Chakra ist. Fühle die Stille darin und vergiss alles um Dich herum. Fühle wie dieser Ort die Quelle von Liebe ohne Bedingungen ist. Nimm nun wahr wie da gleichzeitig eine Ausdehnung stattfindet. Während Du die Stille in Deinem Herzen wahrnimmst wird die Begrenzung um Dich herum gelockert, Du wirst weit und dehnt Dich aus nach allen Seiten. Dein wahres Wesen, dieses unbegrenzte Sein offenbart sich Dir.

## **Finde Dein höchstes Gefühl**

Versuche jeden Tag Dein höchstes Gefühl zu finden, zu erfahren und zu fühlen. Das kann ein Gefühl von Neutralität oder Akzeptanz sein. Es kann auch ein Gefühl von Freude oder Frieden sein, ein Gefühl von sich willkommen zu fühlen, sich ganz zu fühlen, eins zu sein mit allem was da ist und so weiter.

Wir meinen vielleicht dass das was im aussen passiert dafür verantwortlich ist, wie wir uns fühlen. Hin und wieder fühlen wir uns jedoch gut obwohl es eigentlich keinen Grund dazu gibt. Daran ist zu erkennen, dass unser Gefühlszustand eigentlich unabhängig vom aussen da sein kann. Was uns daran hindert ist meistens nicht das was im Aussen um uns herum passiert sondern es sind unsere ungeheilten Wunden und Programmierungen.

Hilfreich dazu ist auch die sogenannte Herz-Kohärenz-Technik (vom heart math institute

Kalifornien). Dazu legen wir eine Hand auf unser Herz. Wir stellen uns ein bestimmtes Gefühl vor, dass wir erfahren wollen. Dann stellen wir uns vor wie wir durch unser Herz einatmen und dabei dieses Gefühl in unseren Körper gelangt. Beim Ausatmen stellen wir uns dann vor, wie sich dieses Gefühl in unserem Körper verbreitet.

Es ist jedoch so, dass alle Gefühle gefühlt werden wollen, auch die, die sich nicht so gut anfühlen. Je mehr wir dies zulassen können und je mehr wir unsere Wunden heilen, unsere Programmierungen transformieren können, desto einfacher wird es sein höchstes Gefühl zu finden.