

heilpraxis birgit sinn

Der Tag geht zu Ende – Einstimmen auf die nächtliche Ruhe

Abenddämmerung - Tag und Nacht reichen sich die Hand und die Gegensätze sind für einen Augenblick aufgehoben:



Ob auch die Stunden uns wieder entfernen; Wir sind immer beisammen im Traum, wie unter einem aufblühenden Baum. Wir werden die Worte, die laut sind, verlernen und von uns reden wie Sterne von Sternen..

*Während die Seele träumt,
schöpft der Körper neue Kraft*

Beende den Tag, indem Du die für Dich momentan wichtigsten Punkte betrachtest.

Wenn Du mehr freie Zeit hast: Am Wochenende, an freien Tagen, dann kannst Du Dir eine umfassendere Verarbeitung gönnen – es tut gut und bringt Ordnung in Dein Leben.

Schließe Frieden mit Dir für den heutigen Tag.

Gleite in die wertvollen Stunden der Nacht. Wünsche Dir zu träumen und träume Lösungen.

Morgen wirst Du weitere Chancen erhalten, aus vielen Möglichkeiten heraus, Perspektiven wahrzunehmen, Neues in Dein Leben zu lassen und Manches zu verändern.

heilpraxis birgit sinn

Tagesrückschau und Traumkraft-Aktivierung – so gleitest Du in eine gute Nacht

1. Setze Dich an einen wohligen Platz. Gehe einige Minuten in Dich. Gehe der Frage nach: Welche Vorkommnisse haben mich heute besonders beschäftigt?
Ich schaue bewertungsfrei hin.
2. Welche nachhaltigen Erlebnisse haben mich heute emotional stark angerührt oder aufgewühlt? Von welchen Menschen bin ich enttäuscht?
Ich nehme die Emotionen an und schaue, welche wunden Gefühle liegen dahinter. Auch diese nehme ich an und suche meine Balance z.B. durch einen intensiven Ausatem oder durch das Annehmen und Ausdrücken von Trauer
3. Welche negativen Vorstellungen oder Besorgnisse beunruhigen mich im Hinblick auf meine Zukunft?
Ich spüre meinen Atem und mein Herz...Ich lebe... das ist schön! Was zu verändern ist, kann ich verändern. Was im Moment nicht zu ändern ist, gebe ich frei und lasse los.
4. Bei welchen zwischenmenschlichen Begegnungen habe ich mich heute falsch verhalten oder bin mit meiner Auffassung nicht durchgedrungen?
Ich gebe mir selbst und anderen die Chance zur Veränderung und Öffnung.
5. Welche natürlichen Wünsche oder Bedürfnisse habe ich mir heute versagt?
Ich nehme wahr, dass ich mir selbst Schönes gönnen und nehmen darf.
6. Mit wem oder welcher Situation bin ich heute auf Protest gegangen?
Ich nehme die heutige Stimmung bei mir und anderen wahr. Sehe auch meine Vorbehalte und Ängste, schlafe eine Nacht darüber - morgen sehe ich weiter.
7. Welche bedrückenden Erfahrungen aus der Vergangenheit habe ich auch heute noch mit mir herumgeschleppt? Welche Auswirkungen hatte das für mich und andere?
Ich schaue bewertungsfrei.
In manchen Punkten wäre es gut, zeitnah hinter die oberflächliche Problematik zu schauen. Ich entscheide mich für einen Lösungsfokus und nehme ggf. auch Hilfe an.
8. Was habe ich heute, vielleicht gerade aus schwierigen Momenten oder Situationen gelernt?
Meine Erfahrungen, Erkenntnisse, meine Hingabe bringen mich weiter.
9. Was möchte ich zukünftig ändern? An meiner inneren Haltung, meinem Verhalten?
10. Welchen Menschen gegenüber sollte ich mich besser abgrenzen?
11. Welchen Menschen sollte ich mehr Verständnis und Geduld entgegen bringen, Liebe und Verzeihung schenken? Möchte/sollte ich etwas wiedergutmachen?
12. Wie kann ich mir selbst mehr Liebe und ein Lächeln schenken?

© Birgit Sinn

Disclaimer und Hinweise

Alle Informationen in dieser Anleitung wurden mit viel Sorgfalt und Liebe und Sorgfalt erstellt und unterliegen dem Urheberrecht. Alle Rechte werden vorbehalten. Die unerlaubte Verwendung, Wiedergabe oder Reproduktion von Inhalt, auch auszugsweise, ist untersagt. Bitte wenden Sie sich wegen einer Erlaubnis zur Nutzung des Inhaltes an die Herausgeberin. Es kann für die Vollständigkeit und Richtigkeit keine Gewähr übernommen werden. Ebenso ist jegliche Haftung für eventuelle Schäden in Zusammenhang mit der Nutzung des eBooks ausgeschlossen.

GRATIS-Newsletter abonnieren

Wollen Sie wertvolle Impulse für Ihren persönlichen Weg sowie Informationen über die Seminare und Reisen erhalten? Dann melden Sie sich gerne zu meinem Newsletter an, den ich gelegentlich versende (ca. 4 – 5 Mal jährlich).

<https://birgitsinn.de/newsletter>

Ihre Daten sind bei mir sicher und Sie können sich jederzeit wieder per Klick über einen Link in jedem Newsletter abmelden.

Die Datenschutzerklärung finden Sie unter:

<https://www.birgitsinn.de/datenschutzerklaerung>

Ich freue mich, mit Ihnen in Kontakt zu kommen.

Herzliche Grüße Birgit Sinn