

Die 7 Kraftquellen für einen erfolgreichen Tag

Willkommen bei meinen Tipps für einen erfolgreichen Tag. Wieso diese 7 Kraftquellen?

Meine Überlegung war ganz einfach. Schon vor tausenden Jahren sagten weise Gelehrte: Der Mensch sei das Ergebnis seiner Gedanken. Ihre gegenwärtigen Gedanken erschaffen ihr zukünftiges Leben. Ihre Erfahrungen gestatten ihnen das zu sehen, was sie bereit sind zu sehen. Was in ihnen ist, kann in der Außenwelt reflektiert werden.

Somit ist eine Überlegung logisch und legitim: Am frühen Morgen beginnen sie das eigene Lebensglück neu zu definieren, jeden Tag aufs Neue! Überdenken Sie die Auswirkung!

Mit jeder dieser Kraftquellen wird es ihnen gelingen fordernde Zeiten, im privaten wie im beruflichen Umfeld, jeden Tag erfolgreicher zu erleben. Ihre eigene **reAktivierung**!

Probieren sie es einfach aus. Testen sie diese Übungen 30 Tage lang, und treffen danach die Entscheidung ob die Zeit für sie wertvoll war. Die Investition dieser wenigen Tage kann und wird ihr Leben ändern. Halten sie durch! Bleiben sie dabei! TUN sie! Ja? Super! Ich wünsche ihnen viel Freude und Erfolg mit den folgenden Zeilen.

Sie fragen sich vielleicht: "Kann es denn so einfach sein?" Und ich gestatte mir zu sagen: „JA!“ Denn wenn es kompliziert wird, dann stimmt was nicht. Das Leben funktioniert ganz einfach. Zu lange schon wurde es verkompliziert.

Jede dieser nun folgenden Quellen ergießt sich in den Strom ihres Lebens.

1. Aufwachen und versuchen sofort zuLÄCHELN 😊

Sie müssen sich natürlich nicht quälen, doch es hat seinen Sinn so bald als möglich zu lächeln. Wenn Sie müde, frustriert oder auch verärgert in den Tag starten, dann haben sie ihre persönliche Leistung auf ein Minimum (destruktiv) geschaltet. Erhöhen sie die Leistung mit ihrem Lächeln auf ein Maximum (konstruktiv), und genießen sie die positive Energie die durch ihren Körper fließt. Schalten sie richtig!

Fühlen sie es!



2. SEGNETN sie sich selbst

Haben sie keine Angst, jetzt werden wir nicht religiös. Dieses „Segnen“ hat nichts in direktem Sinn mit Religion zu tun. Kurt Tepperwein „verpackt“ in dieses „Segnen“ die besten Gefühle, jene die aus tiefstem Herzen kommen. Darin verpacken Sie Liebe, Freude, Gesundheit, Schönheit, Vertrauen, etc. Aber nicht nur Tepperwein, auch ein hartgesottener Psychologe sagte mal in einem Vortrag: „Segnen Sie andere Menschen und Sie werden **frei sein!**“

Segnen Sie wie folgt in Ihren Gedanken oder auch in Worten (allein oder mit Partner)

- a) Ich segne mich.
- b) Ich segne meine Gedanken.
- c) Ich segne meinen Körper.
- d) Ich segne die vollkommene Gesundheit meines Körpers.
- e) Ich segne jede Zelle meines Körpers.
- f) Ich segne alle Worte die ich heute verkünden werde.



Erst wenn jeder Satz ohne irgendwelche Zwischengedanken gedacht bzw. gesagt werden kann, sollten Sie zum nächsten Punkt wechseln. Doch wichtig, sagen Sie es aus tiefstem Herzen und im vollen Bewusstsein im Hier und Jetzt.

Ach ja, Sie können natürlich noch viel mehr segnen.

3. Seien sie DANKBAR

Wie oft sind Sie dankbar und wann sind Sie dankbar? Manchmal? Am Abend? Gut, dann korrigieren Sie gleich einmal. Seien Sie jeden Tag dankbar. Nicht nur am Abend, da ist der Tag ja schon vorbei. Was hat es da noch für einen Sinn dankbar zu sein. Sie können nichts mehr ändern. Seien Sie gleich am Morgen dankbar. Sagen Sie es am besten wie folgt:



- a) Ich bin dankbar für diesen wundervollen Tag.
- b) Ich bin dankbar für die vielen wundervollen Menschen denen ich heute begegnen werde.
- c) Ich bin dankbar für die vielen wundervollen Geschäftserfolge die ich heute haben werde.

Dankbarkeit ist das Geheimnis zum Erfolg. Seien sie jederzeit und an jedem Ort dankbar.

Sie können natürlich für noch mehr Dinge/Sachen/Menschen danken. **TUN sie es einfach.**

<http://www.re-aktiv.at/tipps/danke-sagen/index.php>

4. Spüren sie die Natur

Wir Menschen wären ja so naturverbunden. Doch dieser Alltag und die Zeit die für viele Menschen oft zu schnell vergeht haben uns verlernen lassen von der Natur zu erfahren, was für uns gut ist. Was tut die Natur, jeden Tag, rund um die Uhr? Sie versucht alles noch ein Stückchen besser zu machen als den Tag zuvor. Egal was mit ihr geschieht, mit ausreichend Zeit wird alles schöner als zuvor. Also, aufstehen, raus aus dem Bett und gleich mal zum nächsten Fenster stapfen. Dann schauen Sie mal raus und sehen Sie, was alles da ist. **Genießen Sie es.** Sie können es immer genießen, auch wenn Sie in einer Großstadt wohnen und eigentlich weit und breit kein Grün sehen. Doch schauen Sie mal genau, was da so in unmittelbarer Nähe ist. Konnten Sie schon bemerken, wie kleine Pflanzen sich in Mauerritzen anhalten und versuchen diese zu begrünen? Wie sie ihre Kraft nutzen und dem Wetter strotzen. Erkennen Sie die Schönheit der Natur im Detail und nicht nur im Großen. Es ist nicht einfach nur „grün“ sondern es ist ein Halm neben dem anderen Halm und jeder für sich bemüht sich. So lernen Sie wieder die Natur zu verstehen und kommen so auch leichter zurück ins „**Hier und Jetzt**“



5. Spüre die Kraft von ENERGIEÜBUNGEN, besonders am Morgen

Jetzt haben Sie noch eine große Chance. Nutzen Sie den Morgen und machen Sie Übungen. Die Auswahl ist ja wirklich groß. Ob Sie nun Yoga, Qi Gong, Tai Chi, oder was auch immer machen. Hauptsache Sie machen was. Ihr Körper wird es Ihnen wirklich danken. **TUN sie es!**

Was Sie auch noch machen können ist eine „**Energiedusche**“. Wenn Sie sich am Morgen im Bad brausen, funktioniert es wohl am leichtesten. Wenn Sie mit dem Reinigungsvorgang fertig sind, dann bleiben Sie noch kurz unter dem Brausestrahl stehen und schließen die Augen. Stellen Sie sich vor wie von weit oben ein Energiestrahл zu Ihnen runter kommt und die ganze Brause ausfüllt und durch Sie durchfließt. Stellen Sie sich vor wie dieser Strahl Sie reinigt, nicht nur im Außen sondern ganz besonders im Innen. Dieser Strahl reinigt Sie von allen Dingen die nicht vollkommen sind. Genießen Sie es. Lassen Sie sich ruhig ein paar Minuten Zeit.



Gehen Sie dabei mit Ihren Gedanken nach innen.

6. Spüren sie die Kraft des Wassers

Genießen sie ausreichend Wasser am Tag. Trinken sie bereits am frühen Morgen Wasser in seiner unveränderten Form. Keine Change für Energiedrink und Co. Ein Glas, zwei Gläser, je nach Wohlbefinden. Wasser ist ein unverzichtbares Gut für unseren Körper, der ja selbst zu ~70% aus Wasser besteht. Schluck für Schluck über den Tag verteilt (Trinkflasche im Auto, am Arbeitsplatz, in der Schule, ...). Keine Ausreden! Wasser trinken ist immer und überall möglich. Füllen sie die Zellen ihres Körpers mit dem Lebenselixier Wasser.



Wasser ist Leben!

7. VORAUSERLEBEN für noch ein Stück mehr Kraft am Tag

Alles was sie sich erdenken wird in ihr Leben treten. Glauben sie das auch? Wie oft haben sie rückblickend schon gesagt: „Ja, das hab ich gleich gewusst, dass das nicht funktioniert!“ Warum tun sie das? Weil wir Menschen doch recht destruktiv veranlagt sind. Laut einer Studie denken wir durchschnittlich zu etwa 85% destruktiv. Da brauchen wir uns auch nicht wundern. Wenn das denn so wunderbar klappt, dann könnten wir das ja auch mal bewusst ausprobieren wie das ist, wenn man erwünschte Sachen konstruktiv VORAUSERLEBT.

Zug um Zug die eigene Realität erleben.

Versuchen sie bereits am Morgen gewisse Situationen, zu erwartende Ereignisse, etc....sich so vorzustellen wie sie den Ausgang gerne haben möchten, damit sie später sagen können: „Hab ich ja gleich gewusst dass das so funktioniert!“

Achten sie dabei auf ihre Gefühle. Die Emotionen die sie mit diesen Gefühlen schaffen entscheiden permanent über den Ausgang ihrer Vorhaben. Oft noch mehr als wiederkehrende, negative Gedanken.

Also, fühlen sie sich gut.



So, jetzt bin ich vorerst mal am Ende der **7 Kraftquellen für einen erfolgreichen Tag**. Wenn sie sich jetzt immer noch fragen, ob das den auch funktionieren kann, dann kann ich ihnen nur sagen: „Versuchen sie es, den jede Minute, jede Stunde, jeder Tag ist es wert!“ Ich hege nicht den geringsten Zweifel am Erfolg.

Bleiben sie dran und TUN sie täglich!

Laden sie ihre Batterien mit dem Ladesystem von **reAktiv**

Wenn sie mehr erfahren wollen, dann freue ich mich schon jetzt über ihre Kontaktaufnahme. Wissenswertes finden Sie unter www.re-aktiv.at oder kontaktieren Sie mich persönlich per Mail oder Mobilnummer.

Ich freue mich schon ☺



Ich wünsche Ihnen alles Gute, eine schöne und wunderbare Zeit.

PS: Teilen sie die positiven Erfahrungen mit ihren Freunden und Bekannten. Von ihren Erfahrungen werden viele Menschen profitieren. Tun sie Gutes und sprechen Sie darüber.

