

10 Dinge die du tun kannst um gut in die neue Zeit zu kommen.

1) **Nimm' die Dinge nicht zu ernst.** Wenn Dich die Angst wegen etwas übermannt, stell' Dir die Frage: "Werde ich daran sterben?" Ist es wirklich so ernst?

2) Nimm' Deine Pläne nicht zu ernst, Pläne ändern sich. Das ist momentan das einzige, worauf Du Dich verlassen kannst, dass sich Pläne einfach ändern: **Sei flexibel!**

3) **Genieße Deine Freundschaften!** Deine Freunde können Dich unterstützen. Und beachte: Eine Freundschaft ist eine Partnerschaft und da gehören immer 2 dazu! Warte nicht, bis sich Dein Gegenüber meldet, egal, wie lange Ihr schon nicht in Kontakt ward: Ruf' an, schreib eine Email, triff' Dich mit Deinen Freunden!

4) **Schau' auf Dich und Deinen Körper.** Egal, wie viele Termine Du in Deinem Terminkalender stehen hast: Nimm' Dir auch Zeit für Dich!

5) **Akzeptiere die Unterstützung Deiner unsichtbaren Freunde.** Ich weiß, es ist für manche schwer, zu akzeptieren, dass es sie gibt und dass sie da sind, um Dich zu unterstützen. Ich weiß auch, dass es schwer ist, sie zu hören oder zu fühlen, aber vertraue darauf, dass sie da sind. Sie verurteilen und bewerten Dich nicht, sie sind da für Dich - in bedingungsloser Liebe zu Dir.

6) **Erinnere Dich daran, dass Du immer die Wahl hast:** Du kannst etwas als negativ interpretieren oder als positiv. Wie Du etwas interpretierst, das Dich betrifft, ist von Dir abhängig. Bist Du bereit, das Neue anzunehmen oder willst Du gegen die Veränderungen ankämpfen?

7) **Lebe im Heute.** Den Geist und die Seele ins Jetzt rutschen lassen. Es gibt fast nur Schmerzen die aus der Vergangenheit kommen und Ängste in der Zukunft. Vertraue deinem Gefühl im Jetzt und handle danach.

8) **Erinnere Dich daran, dankbar zu sein.** Wenn Du über Deinen Tag nachdenkst und die Dinge siehst, über die Du Dich gefreut hast und für die Du dankbar bist, erhebst Du Dich selbst in eine positive Schwingung und plötzlich verändern sich die Dinge, die einen Schatten auf Dein Leben werfen, und sie verlieren ihre negative Schwingung.

9) **Sei kreativ!** Kreativität ist es Wunderbares. Es muss nicht immer malen sein, wenn Du nicht einmal weißt, wie Du einen Pinsel halten sollst. Du kannst nähen, stricken, basteln, im Garten arbeiten, schreiben, kochen und und und.... Ich gestalte mein Leben für mich und bin stolz auf das Ergebnis. Kreativ zu sein energetisiert Dich und erhebt Dich. Da steckt viel Liebe und Herz in dem, was Du tust, und Du kannst für Dich erfahren, was Du von Deinen Kreationen für Dich zurückbekommst.

10) **Verbring' Zeit in der Natur**, die "Natur der Natur" unterstützt Dich dabei, zur Ruhe zu kommen, sie energetisiert Dich, sie unterstützt Dich! Ein paar Minuten in der Natur, in der Energie der Wertschätzung für diesen wundervollen Planeten, für die wunderschönen Pflanzen, den Himmel, die Bäume, all das Wunderbare und Schöne um Dich herum, versetzen Berge. Egal, was Du danach zu erledigen hast: Nutze ein paar Minuten Deiner Zeit, um in der Natur zu sein!

Ich wünsche dir viel Spaß beim Gestalten deines Lebens

Alexandra Breitseher