

Tipp Nr. 7 :

**Entferne was dir Stress verursacht, was dir Leid bringt und was du fürchtest.
Wenn du das beherzigt wirst du es deutlich schneller als du es dir vorstellen kannst zu
deiner Meisterschaft bringen.**

Die Übung dazu :

Schreibe dir jetzt auf was dir Stress verursacht :

Schreibe auf was dir Leid bringt :

Schreibe dir auf wovor du Angst hast :

Nun frage dich was du tun kannst um das oben Geschriebene aus deinem Leben zu entfernen :

Wenn du selbst keine klare oder eindeutige Antwort darauf findest – was häufig der Fall ist – dann sprich mit anderen darüber. Frage z.B. Was würdest du tun wenn du ändern möchtest? Mit wem du sprichst ist nicht wichtig. Schreibe dir alle Ideen auf und wähle die aus, welche sich für dich am angenehmsten anfühlen. Wichtig ist, bleibe beim entfernen. Tust du es nicht wird sich der ungewünschte Zustand nun eher verstärken, da du ihm ja verstärkt Aufmerksamkeit geschenkt hast.

Hier die Ideen zum entfernen :

Wenn es dir nun schwer fällt diese Ideen umzusetzen – was völlig normal ist – dann kommt dein Energiekanal - Reiki - zum Zuge. Stelle dir in deinen Gedanken eine Handlung vor, so wie der Regisseur einen Film inszeniert. Stelle dir also vor, wie sich deine Ideen vollkommen in deinem Leben verwirklicht haben. Gib deiner Vision mit deinen Händen soviel Energie wie dir dein Gefühl sagt, nimm das Verstärkungssymbol oder verwende das Meisterzeichen darauf. Zum Abschluss danke dafür so als wenn es schon Wirklichkeit geworden wäre. Damit gibst du deinen Gedanken den Raum die Wirklichkeit zu erfüllen.