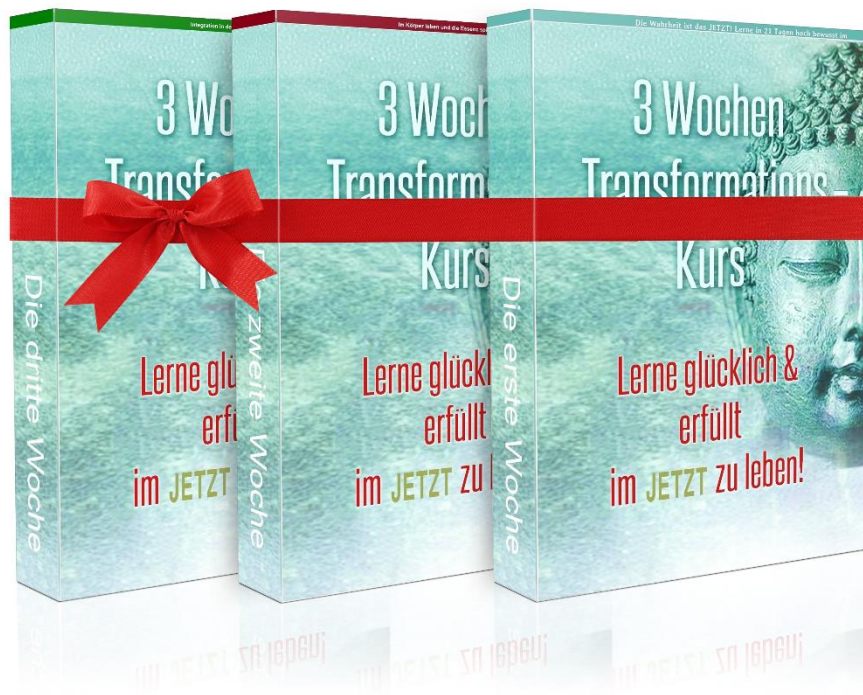


# DEIN GENAUER PLAN

Die 1. Woche kann beginnen



... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ... Los!

Diese Woche setzt du dich mit einer Selbst-Frage auseinander. Diese ist so wirkungsvoll – dass sie dein ganzes Wesen schlagartig transformieren kann & vor allem in Kombination mit dem „Body-reminders“ erzielst du Ergebnisse – für die selbst ein Yogi Jahre lang meditieren müsste...

- Wir beginnen jetzt mit dem beobachten unserer Gedanken & Gefühle mit der Unterstützung des „Body-reminders“
- Dazu spielt es keine Rolle auf welcher Stufe du stehst oder in welchen Lebensumständen du dich JETZT befindest. Ganz egal! Jeder kann sofort damit beginnen. Der größte Fehler den du allerdings



jetzt machen kannst ist nicht damit zu beginnen!!!!

- Beginne JETZT deine Gedanken und Gefühle zu beobachten. Integriere dazu folgenden Leitsatz in diese 1. Woche:

*Was ist der nächste Gedanke der kommt?*

Zur Anwendung: Nachdem du den Leitsatz ausgesprochen hast richtest du den Strahl deiner Aufmerksamkeit auf deine Gedanken – auf den einzigen Ort, wo Unbewusstheit und Leiden entstehen kann. Genial!!!! Schau einfach nur, was für Gedanken in dir entstehen. Diese können positiv oder negativ sein. Vermutlich siehst du auch



Bilder die entstehen. So wirst du dir den unaufhörlichen Gedanken in dir bewusst und zugleich erschaffst du einen Raum der Stille.

- Noch genialer ist es – diese Selbstfrage in Kombination mit dem „**Body-reminders**“ anzuwenden.

Schau genau hin ohne darüber zu urteilen. Beobachte nur deine Gedanken.

Einfach nur wahrnehmen.

Stelle dir diese Selbstfrage so oft am Tag, wie es für dich angenehm ist. Es sollte schon mehrmals geschehen. 2 – 3-mal wird deine Selbstwahrnehmung nicht schärfen. 10 – 30-mal hingegen



schon. Daher verwende den „Body-reminder“ –

Komm, lass dich ein auf dieses kleine Experiment – du wirst erstaunt sein – was es an dir verändern wird! Ein kleines Symbol auf deiner Hand genügt. Niemand wird es merken. Selbst wenn du in die Arbeit gehst, wo seriösere Zustände herrschen. Nütze diese Chance, um auch deine Mitmenschen davon zu erzählen, dass sie auch bewusster und glücklicher im JETZT leben.

- Wenn du dir die Selbstfrage stellst - Beobachte wie in dir ein Raum zwischen den Gedanken entsteht, wo nichts erscheint. Pure Gedankenstille. Sobald du dich



selbst fragst – *Suche in diesem Raum – wo nichts erscheint – nach Freude, Liebe und Glück. Du wirst überwältigt sein!*

- Wohlmöglich wirst du feststellen, dass viele Gedanken in dir hochkommen die nicht sehr positiv sind oder du gar nicht zuvor gesehen hast. Das ist gut so und ganz normal! Du wirst dir nun deiner unbewussten Gedanken bewusst. Das heißt, dass du in die Machtposition kommst sie auch zu verändern.

Wenn du bemerkst, dass sehr destruktive Gedanken erscheinen und du dich innerlich nicht wohl fühlst. Dann richte dich nach unserem



Grundsatz: *Wenn ich mich jetzt nicht wohl fühle, dann habe ich eine innere Blockade in mir – ein Gefühl das erlöst werden möchte!*

- Spüre dann in deinen Körper hinein und frage dich: **Wo ist diese innere Blockade?** Die Intuition wird dich an den Ort führen, wo sie sich befindet. Wunder dich bitte nicht! Du wirst vermutlich sehr oft mit inneren Blockaden konfrontiert werden. Und das ist gut so und sehr wichtig, weil dieses mal siehst du sie genau an und lässt dich nicht von ihr in die Irre führen. Schau dir dazu das Video an, welches ich für dich gemacht habe. **SIEHE DAZU MITGLIEDSBEREICH**



- Also... Wenn du die Blockade erspürt hast, bleibe an ihr dran. Spüre sie einfach nur. Mehr musst du nicht tun, um sie zu erlösen. Fühle Sie in dir und beobachte welchen Lärm sie in dir erzeugt. Einfach beobachten. Sei der Stille-Beobachter der sich dessen bewusst wird – was in dir geschieht! Dann siehst du die Welt aus einer höheren Position – in der du unverletzbar bist!

WICHTIG! Verkrampfe dich bitte nicht. Gehe ganz locker mit dem beobachten deiner Gedanken um. Nach dem du den „body reminder“ erblickt hast, und dir die Selbstfrage stellst. Gehe wieder ganz normal in deine Alltagsaktivität über. Du kannst vielleicht kurz deine





Arbeit unterbrechen. Aber gehe dann gleich wieder in deine gewohnheitsmäßige Aktivität über. Dieser achtsame Umgang mit seinem Innenleben soll zu etwas Natürlichen werden. Das können wir nur erreichen, wenn wir leicht und locker damit umgehen.

Bewege dich nun 7 Tage lang, mit diesen beiden Fragen durch den Alltag und wenn du eine innere Blockade spürst. Setze dich hin und lös sie auf.

Und sage nicht zu dir, dass du später damit beginnen wirst. Dann wirst du nie damit starten. Egal ob du in einer schwierigen Lebenssituation steckst oder eine Sorge dich plagt. Es geht darum **in dieser 1. Woche** für dich



herauszufinden, dass es noch etwas viel Wichtigeres gibt, als alles was sich auf dieser Erde befindet. Du, als stiller Beobachter! Das ist das wichtigste was es für dich in dieser Woche zu tun gibt.

Sieh dir am besten nochmals das Beschreibungs-Video an auf unserer MITGLIEDER-SEITE.

Dein,  
Stefan Licht

