

R – Rettung aus der Krise

Steht Ihnen das Wasser bereits bis zum Hals und steigt unaufhörlich weiter?

Haben Sie eine schlimme Krankheit oder stecken Sie in einer dramatischen Lebenskrise?

Dann brauchen Sie einen **Rettungsplan**.

Wenn Sie die folgenden 17 Punkte Schritt für Schritt in die Tat umsetzen, mobilisieren Sie das Maximum Ihrer Möglichkeiten.

Nutzen Sie Ihre Krise als Chance.

Schreiben Sie Ihre persönlichen Ergänzungen auf und nehmen Sie diesen Plan immer und überall mit. Führen Sie alle Anleitungen konsequent aus.

Machen Sie das Beste aus Ihrer Notlage. Sie verdienen es.

Punkt 1 Focus

Halten Sie unbeirrbar den Focus auf Ihre Rettung.

Lassen Sie sich durch nichts davon abbringen.

Ganz egal, wie schockiert, unglücklich, erschöpft oder verzweifelt Sie im Moment sind. Je aussichtsloser Ihre Situation derzeit erscheint, desto wichtiger ist Ihre 100% Fixierung auf Ihr Wunschziel.

Vertrauen Sie auf das Licht am Ende des Tunnels, auch wenn Ihre Welt vorübergehend in Trümmern liegt. Wiederholen Sie folgenden Satz immer und immer wieder. Legen Sie dabei Ihre Hände aufs Herz und sprechen Sie klar und deutlich zu sich selbst:

Was auch immer kommt, am Ende ist alles gut.

Punkt 2 Schließen Sie Frieden

Schließen Sie Frieden mit Ihrer Misere, Ihrer Krankheit, Ihrem Körper und allen Gebrechen. Verzeihen Sie sich Ihre Fehler und Ihr Unwissen. Vergeben Sie allen, die Ihnen Schmerz zugefügt haben. Versöhnen Sie sich mit den Menschen, den Schwierigkeiten dieser Welt und mit der gesamten Schöpfung. Seien Sie nachsichtig mit allen Unzulänglichkeiten, die Ihnen das Dasein erschweren. Als einzelner Mensch erkennen Sie nur einen kleinen Teil der ganzen Wahrheit.

Punkt 3 Persönlicher Vertrag

Machen Sie einen schriftlichen Vertrag für die nächsten Wochen und Monate. Halten Sie darin klar und deutlich fest, was Sie erreichen wollen, und zu welchen Aktionen Sie sich verpflichten. Wählen Sie alle Details sorgfältig aus. Dieses Jahr ist das wichtigste in Ihrem ganzen Leben.

Beispiel für einen bindenden Vertrag:

Mit meiner Unterschrift verpflichte ich mich zu folgenden Punkten:

Ich schaffe Ordnung in meinem Leben und setze alles daran, aus dieser Krise gestärkt heraus zu kommen. Ich übernehme die volle Verantwortung für meinen Zustand und treffe meine Entscheidungen freiwillig.

Ich bin bereit, mein Bestes zu geben. Ich plane sorgfältig meinen Tagesablauf und unternehme alles, um aus meinem Leben ein Meisterwerk zu machen.

Nichts und niemand kann mich von diesem Vorhaben abhalten.

Ich nehme mir täglich mindestens 2 Stunden Zeit für mich selbst.

Dadurch steigere ich kontinuierlich meine Vitalität und komme der glücklichen Lösung immer näher.

Wählen Sie Ihren eigenen Wortlaut und unterschreiben Sie dann mit voller Überzeugung. Lesen Sie Ihren Vertrag mehrmals täglich durch.

Ihr 100% Einsatz bringt Sie Ihrem Ziel immer näher.

Punkt 4 Verbindung

Verbinden Sie sich mit den Urkräften der Schöpfung. Bitten Sie die höchsten Wesen um Hilfe. Nichts ist stärker als Ihr unerschütterlicher Glaube an das Gute. Vertrauen Sie darauf, dass Sie zur Quelle von Licht und Liebe zurückfinden.

Punkt 5 Schöne Gedanken und Lachen

Beschäftigen Sie sich ausschließlich mit schönen Gedanken, die Ihnen Freude machen. Je mehr Lust und Spaß Sie in Ihren Alltag bringen, desto wohler fühlt sich Ihr Körper. Es ist völlig egal, worüber Sie lachen. Lachen Sie, so oft und so viel Sie können. Lachen Sie auch über sich und Ihre Situation.

Punkt 6 Spielen Sie mit Ihrer Fantasie

Sehen Sie sich in Ihren Vorstellungen als Sieger.

Erfinden Sie Ihr individuelles Happy End.

Wie würde es sich anfühlen, völlig gesund, glücklich und vital zu sein?

Träumen Sie Ihre kühnsten Wünsche. Erleben Sie Ihr Glück in allen Details.

Schenken Sie sich dieses Wohlfühlprogramm jeden Abend vor dem Einschlafen.

Punkt 7 Sagen Sie Nein zu jeder Negativität

Weisen Sie alles Schädliche von sich – egal woher es kommt.

Verbannen Sie düstere Prognosen. Die gehen Sie nichts an.

Ihre Orientierung liegt außerhalb des Durchschnitts.

Peilen Sie die Superlösung an.

- Punkt 8** **Lassen Sie sich nichts einreden**
Vertrauen Sie einzig und allein darauf, was Sie tief in Ihrem Inneren spüren.
Sie sind der Chef in Ihrem Leben.
- Punkt 9** **Gehen Sie mehrmals täglich in Ihre Power – Körperhaltung**
Üben Sie das vor dem Spiegel. Ballen Sie die linke Faust und sagen Sie dabei:
Ich habe alle Fähigkeiten, um diese Herausforderung zu meistern.
Klopfen Sie 3mal aufs Brustbein und rufen Sie dabei jeweils ein fröhliches
Ha 😊 aus.
Wiederholen Sie diese Übung mehrmals täglich.
Immer im 3er Rhythmus Ha- Ha- Ha.
Der letzte Teil ist ein starker Kraftanker. Lassen Sie das Klopfen weg,
falls Sie Brustschmerzen oder eine Wunde in diesem Bereich haben.
- Punkt 10** **Beantworten Sie sich jeden Morgen beim Aufwachen folgende Fragen:**
- Was kann ich heute Gutes für mich tun?
 - Was bringt mich heute zurück zu Freude und Lebenskraft?
 - Wofür bin ich dankbar im Leben?
 - Worüber will ich heute lachen?
 - Wie kann ich heute andere Menschen zum Lächeln bringen?
 - Wie kann ich heute Liebe ausdrücken?
- Punkt 11** **Besinnen Sie sich auf Ihre Stärken und Begabungen**
Besinnen Sie sich immer wieder auf Ihre Stärken und Begabungen.
Setzen Sie Ihre Talente auch für Ihr Vorhaben ein.
- Punkt 12** **Akzeptieren Sie Dinge, die Sie nicht ändern können**
Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihren freien Energiefluss.
Wenn Sie einen Widerstand spüren, unternehmen Sie alles,
um sofort wieder in Fluss zu kommen.
- Punkt 13** **Stoppen Sie schädliche Gewohnheiten**
Stoppen Sie sofort alle Gewohnheiten, die Ihre Gesundheit schädigen.
Freuen Sie sich auf den nächsten Energieschub.
- Punkt 14** **Richtiger Kontakt**
Suchen Sie Kontakt zu Menschen, von denen Sie Unterstützung für Ihre
Anliegen bekommen. Sie liegen richtig, wenn Sie in deren Gegenwart
Sicherheit auf allen Ebenen spüren.

Punkt 15 Trennen Sie sich von Belastungen

Trennen Sie sich von Dingen und Aufgaben, die Sie belasten.
Seien Sie dabei radikal. Es geht um Sie, um Ihre Existenz.
In einem Rettungsboot ist kein Platz für Ballast.

Punkt 16 Ihr Leben ist wertvoll

Wählen Sie einen entsprechenden Lebensstil.
Achten Sie auf gesunde Ernährung.
Trinken Sie mindestens 2 – 3 Liter Wasser täglich.
Bewegen Sie sich möglichst viel in freier Natur.

Punkt 17 Sprechen Sie liebevoll

Sprechen Sie ausnahmslos liebevoll und ermutigend zu sich selbst.
Lesen Sie regelmäßig diese Anleitungen. Bleiben Sie auf Kurs!
Mit vollem Einsatz werden Sie ihr Ziel erreichen.

Bleiben Sie auf Kurs!
Mit vollem Einsatz werden Sie ihr Ziel erreichen.

