



Tipps für einen klareren Umgang mit Informationen

Mir persönlich helfen folgende sehr einfache Handlungen und Tools dabei, klar zu erkennen, was wahr ist, was meinem Herzen entspricht und was ich glauben und leben will:

Wasser

Klares Wasser in guter Qualität trinken
energetisiert durch Symbole, Kristalle, Sonnen- oder Mondlicht
die Wasserkristalle verändern dadurch ihre Struktur (siehe Dr. Masaru Emoto)

Sonne und Luft

Einfach kurz in die Luft raus gehen und Dich ein bisschen bewegen (welche Form Dir gut tut, weißt Du selbst am besten)
Mit geschlossenen Augen den Kopf Richtung Sonne wenden und für ein paar Minuten Sonnenlicht tanken (funktioniert auch, wenn es bewölkt ist)

Atmen

Atme so, wie es sich leicht und gut für Dich anfühlt und fokussiere Dich kurz auf das Gefühl, welches in Dir entsteht, wenn Du einfach atmest

Bewegung

Egal ob Du kurz hüpfst, Dich schüttelst, tanzst, spazieren gehst oder Sport machst - Du kannst Dich danach besser konzentrieren und fühlst Dich insgesamt wohler und fröhlicher (wenn Du Dich gesund bewegt hast)

Bedürfnisse

Höre in Dein Inneres und schau', ob Du Hunger hast und auf was (Frage Dich zum Beispiel: "Welche Nährstoffe dienen jetzt meinem inneren Wohlbefinden?")

Fühlst Du Dich jetzt bereit dafür, neue Informationen aufzunehmen oder brauchst Du eher Zeit in Ruhe nur für Dich?

Hast Du Dir einen gemütlichen Raum geschaffen, wo Du gerne mindestens eine Stunde für ein Interview verbringst?

Ich wünsche Dir eine bestmögliche Konzentration, damit Du all das mitnehmen kannst, was Dir dienlich ist.

Herzlichst,
Nina