

Wie du durch schwierige Zeiten kommst



Hier folgt eine kleine Liste von Ideen, wie du besser durch schwierige Zeiten kommst:

- Werde dir bewusst, dass es nur eine Phase ist – auch wenn du nicht weißt, wie lange diese Phase dauert. Es wird nicht ewig so bleiben.
- Suche das Positive, das in dieser Situation für dich zu finden ist. Falls du es nicht sofort findest: Wisse, dass es in jeder Situation immer etwas Gutes haben muss.
- Vertraue darauf, dass es eine Lösung gibt. Falls du sie noch nicht kennst, gehe einfach den nächsten positiven Schritt, den du kennst.
- Versinke nicht in der Angst, denn in Angst kannst du nicht mehr klar denken. Erarbeite dir Techniken, die dich aus der Angst holen, falls du doch einmal

hineinfällst – zum Beispiel eine Lichtkörper-Übung oder eine Atemtechnik oder auch etwas, das du dir selber ausgedacht hast und das dir dann helfen kann.

- Besprich deine Probleme mit Menschen, die gleich denken wie du und denen du vertraust. Bitte auch dein geistiges Team um Hilfe.
- Grenze dich wann immer möglich von Menschen ab, die dir nicht gut tun.
- Reinige dich regelmäßig energetisch.
- Finde eine aufbauende Betätigung, die deinem Herzen Freude bereitet und bei der du dich entspannen kannst, so dass du einen Ausgleich hast.