

# MAMA BLISS *Online-Kurs*

Persönliche Praxis

MODUL 2



## Erschaffe deine persönliche Praxis

In dem Modul 2 geht es um deine Wahrnehmung. Um eine vertrauensvolle Verbindung zu unseren Kindern zu erschaffen, brauchen wir zu allererst eine liebevolle und bewusste Verbindung zu uns selbst. Selbstliebe und Selbstfürsorge sind daher die wichtigsten Voraussetzungen für ein liebevolles Miteinander.

Wir trainieren mit der Methode des Trackings unseren Blick auf das zu richten, was im aktuellen Moment in uns vor sich geht. Es ist die Grundlage für alle weiteren Schritte im bewussten Umgang mit uns selbst, unseren Kindern und der Welt.

Wir wollen unsere Wahrnehmung trainieren, um einen bewussten Umgang mit uns, unseren Gefühlen und Bedürfnissen zu kreieren, dass uns im Hier und Jetzt hilft, in unsere wahre Kraft zu kommen und unser Potential zu leben. Wichtig dabei ist, dass du dich auf deine ganz persönliche Reise machst und wirklich schaust, was für dich wichtig ist und welche ganz eigenen Ziele du verfolgst. Arbeite die Dinge durch, aber konzentriere dich wirklich auf das, was für dich wichtig ist. Es ist kontraproduktiv, alles sofort und gleichzeitig umsetzen zu wollen.

Nachdem du das Tracking jetzt eine Weile gemacht hast, wollen wir auch einen Schritt weiter gehen. Es liegt uns wirklich daran, etwas Neues in unseren regulären Alltag zu integrieren. Du hast dieses MAMA BLISS Programm gebucht, um eine neue Energie in deine Familie zu tragen, in Verbindung zu kommen oder deine eigene MAMA-Wahrheit zu leben. Wie auch immer es sein mag.

Eine gute Möglichkeit um das umzusetzen, ist deine eigene persönliche Praxis zu entwickeln.

Es gibt viele Dinge, die das sein könnten. Entscheide dich für eine. Eine Sache, die du in deinen Alltag integrierst- für eine Woche oder zwei- Je nachdem wie lange es für dich stimmig ist. Etwas, dass du immer wieder sagst wie z.B. ein Mantra. Oder etwas, auf das du dich körperlich konzentrierst wie z.B. dein Atem. Es sollte etwas sein, das du in Stresssituationen anwenden kannst, also halte es möglichst einfach wie sich hinsetzen und präsent sein.

Folge dem „Erschaffe deine eigene Praxis“-Audio als Hilfe, um etwas für dich zu erschaffen oder vertraue deiner Intuition, wobei du spürst, ja- das ist meins.

Nimm dir einen Moment Zeit und komme zur Ruhe.  
Konzentriere dich auf deinen Atem. Beobachte, wie dein Atem kommt und geht. Atme ein und entspanne beim Ausatmen jedes Mal ein bisschen mehr.

## **Richte deine Aufmerksamkeit auf das, ...**

### **1. was in deinem Alltag gerade aktuell ist.**

Wie war dein Tag, deine vergangene Woche, was waren die Highlights und die weniger schönen Momente? Was ist dir im Gedächtnis? Sticht etwas heraus? Ein Muster, eine Dynamik, ein Verhalten?

Was passiert in deinem Körper, wenn du dich daran erinnerst? Fühlt es sich schwer an? Oder ist es ein Gefühl von Leichtigkeit, etwas das du vielleicht ausweiten möchtest?

## **2. was bei deinen Liebsten aktuell ist.**

Wer braucht am meisten Aufmerksamkeit? Wer hat eine schwierige Zeit? Wer hat sich zurückgezogen? Wer fühlt sich möglicherweise ausgeschlossen? Wer ist ausgelaugt oder überreizt?

Hier geht es nicht darum, Dinge zu bewerten, sondern um wahrzunehmen, was ist und wie es sich in deinem Körper anfühlt.

## **3. Was sagt dein Gefühl, auf welchen Bereich solltest du deinen Fokus richten?**

Achte auf deinen Körper, er kennt deine innere Wahrheit. Wohin zieht es deine Aufmerksamkeit?

Irgendwo gibt es etwas, wo etwas nicht so läuft, wie du es dir wünschst oder es gibt etwas, wo du nicht die Mutter sein kannst, die du gerne sein möchtest. Darum geht es. Das ist der Bereich, um den es sich dreht.

Der Bereich lautet: \_\_\_\_\_

## **4. Beobachte diesen Bereich!**

Was könnte hier jeder einzelne gebrauchen? Du selbst? Dein Kind? Die Dynamik? Was sagt deine Intuition dazu?

## **5. Was ist deine Intention?**

Deine Absicht für den Moment, für die Situation, für diese Dynamik oder für die Beziehung?

## **6. Welche Energie würde hier am besten helfen?**

Wie sollte ich mich ausrichten?

Welche Vibration könnte ich hier projizieren?

Welche Energie unterstützt meine Intention?

Welche Energie würde mir helfen?

## **7. Spüre diese Energie!**

Verkörpere sie. Tauche ein in diese Energie. Atme diese Energie ein. Wo im Körper spürst du das? Wie fühlt sie sich an? Visualisiere sie. Lass sie aus deinem Herzen strahlen!

## **8. Aus dieser Energie heraus, frage dich:**

Was würde mir hier helfen?

Welche Wörter, welcher Satz, welche Aktion, welche Praxis kann ich aktivieren, die meine Absicht und meine Energie unterstützt.

Atme tief ein, bleibe in dieser Energie, die du verkörperst, lass sie dich erfüllen und richte deine Aufmerksamkeit darauf. Vertraue darauf, was aus dir heraus entsteht. Lass es einfach kommen.

Frage dich:

Was sagt meine Intuition, was die beste Praxis für mich in diesem Zusammenhang? Wo zieht es mich hin?

Aus diesen Wünschen heraus kannst du eine für dich wichtige Praxis ableiten, deine ganz persönliche Praxis- sozusagen dein nächster Aktionsschritt. Eine Sache. Ein Schritt. Du spürst es, wenn du es hast. Wenn das kommt, fühlt es sich leicht und richtig an in deinem Körper. Notiere sie.

Was ist meine persönliche Praxis:

---

### Mit deiner eigenen Praxis arbeiten

Jetzt, wo du dir deine eigene Praxis erarbeitet hast, ist es wichtig, diese zu verinnerlichen und anzuwenden.

Öffne dich den vielen Möglichkeiten, die sich dir im Laufe des Tages bieten, diese anzuwenden. Sei dir deiner eigenen Absicht bewusst, diese Praxis bewusst in Momenten anzuwenden, wo sie eine Lösung für die jeweilige Lösung in sich bereithält.

- 1.) Schreibe sie auf und verteile sie im Haus. Stelle eine Karaffe mit Wasser darauf und mit jedem Glas Wasser mache dir deine Praxis bewusst.
- 2.) Erzähle deiner Familie von deiner persönlichen Praxis und bitte sie, dich daran zu erinnern.

3.) Schicke es mir separat per Email mit dem Betreff: Persönliche Praxis + Name, wenn du magst. Ich beziehe es in die energetische Begleitung mit ein.

4.) Etabliere ein Ritual, um es auszuwählen und damit zu beginnen. Das mag ein Altar sein oder ein kleiner Platz in deinem Zuhause, der dich immer wieder daran erinnert, worauf du dich ausrichten möchtest.

5.) Gibt es Bilder oder Gegenstände, die dich immer wieder daran erinnern.

Versuche nicht deinen Tag in ein bestimmtes Muster zu pressen. Lass den Tag sein wie er ist und lass deine Praxis mit einfließen. Bestenfalls reservierst du dir am Morgen eine Zeit, die es dir ermöglicht, dich gut auf den Tag auszurichten und deine Absicht zu fokussieren.

Gibt es Situationen, in denen du unsicher bist, müde, genervt, ungeduldig, nutze deine Praxis. Immer wenn es dein Bewusstsein trifft, halte deine Absicht, spüre die Energie und nutze deine Praxis. Sie hat die Kraft, früh angelegte, oft unbewusste Wege in deinem Gehirn neu zu vernetzen. Diese Vernetzungen aus der frühen Kinderzeit sind es, die darüber bestimmen, wie Informationen in deinem Nervensystem geleitet werden und wie du auf deine Umwelt reagierst.

Diese Vernetzungen im Gehirn sind die Ursache für die immer wiederkehrenden Muster, aus denen es unmöglich erscheint auszubrechen. Einmal angelegt erscheint es, als wären sie die

leichteste, normalste und sicherste Weise der Welt zu begegnen. Unsere Aufgabe ist es, bewusst neue Möglichkeiten zu erschaffen, die wir in den Momenten wählen können. Da du diese Praxis über einen Zeitraum bewusst anwendest, wird es dir möglich sein, neue Gewohnheiten zu entwickeln.

Der Schlüssel liegt wirklich darin, nur **eine** aktuelle persönliche Praxis zu nutzen. Mach das für ungefähr eine Woche oder zwei, wenn es für dich passend scheint. Werde eine Meisterin in der Technik. Entdecke, auf wie viele Arten du sie in deinen Alltag integrieren kannst und wie es sich entwickelt.

Notiere in deinem Tagebuch, wie sich deine Energie verändert und wie sich die Beziehungen innerhalb eurer Familie wandeln. Erkenne, welche Geschenke sich aus deiner Praxis ergeben. Es ist eine sehr kraftvolle Art, das zu feiern, was du damit bewegen kannst, wenn du es aufschreibst.