Spirituelle Begleitliste

7 Alltags-Tipps für mehr inneres Leuchten

1- Kultiviere eine tägliche Routine.

An dieser Stelle ist die Wahl deiner Praktik nicht das Entscheidende. Tue es einfach!
Viel wichtiger ist es, deine Motivation nicht zu überschätzen. Fange lieber klein an – beispielsweise mit 5 Minuten – und erhöhe allmählich das Tempo. Du wirst von einer kontinuierlichen Praxis mehr profitieren. Stelle nur sicher, dass das, was du praktizierst, dich **ganzheitlich nährt**.

2- Erkenne die Absicht hinter deinen Handlungen.

Je mehr du dir über deine Intentionen bewusst wirst, desto klarer und **wahrhaftiger** werden deine Handlungen sein. Diese Lebensweise wird dich auf allen Ebenen nähren.
Deine authentische Art wird dich zu Gleichgesinnten führen. Eine nährende Umgebung für mehr Ausdauer und Vertrauen in dem, was du tust, ist auf diesem Weg unabdingbar.

3- Schärfe deinen Fokus.

Es gibt zahlreiche Versuchungen und Herausforderungen auf unserem spirituellen Pfad. Bleib daher konsequent bei dem, was du tust. Auch wenn alles Manipulation ist, wähle gut, wie du beeinflusst werden willst. Du hast von einer neuen Methode erfahren? Es gibt die Wunder-Technik des Jahres? Überlege gut, bevor **du dich entscheidest**.

4- Erfülle dir deine Bedürfnisse.

Deine spirituelle Praxis ist weder Wettbewerb noch Bestätigung für dein Ego. Eine hochschwingende spirituelle Praxis kennzeichnet sich dadurch, dass sie voller **Demut und Weisheit** ist.
Alles, was du tust, tust du für dich und gleichzeitig für alle. Das ist eines dieser scheinbaren spirituellen Paradoxe. Sorge gut für dich. Gönne dir immer wieder Pausen und lasse dich vom Leben lenken.

5- Sei geduldig und hab Vertrauen.

Alles hat seine Zeit. Alles braucht seine Zeit. Alles zeigt sich im richtigen Augenblick.
Wenn du die Essenz dieser Worte verstehst, so wirst du erkennen, dass du zwar entscheidest, doch lenkt und nährt dich das **weise Leben**. Frag dich, ob du dein Bestes getan hast. Ist das der Fall, dann ist alles für dich Dienliche bereits auf dem Weg.

6- Erkenne die Heiligkeit in jedem Moment.

Eine der Grundlagen, die wir auf unserem Weg lernen sollten, ist, dass jeder Moment heilig ist. Jeder Augenblick verbindet dich mit dem Wunder des Lebens: **dein Atem**!
Löse dich von bestimmten Erwartungen und Vorstellungen. Breite deine Arme aus, öffne deine Hände und sei bereit, die Geschenke deines Lebens zu empfangen.

7- Spiritualisiere deinen Alltag.

Finde dein Lebensmotto und verbinde dich mit seiner Essenz: immer und immer wieder. Werde dir in Demut bewusst, dass du ein Juwel bist und dass alles, was dich umgibt, genauso wertvoll ist.
Möge das Göttliche in dir dich an das einmalige Lied deiner Seele erinnern. Mögest du hinter der Identifikation deiner Seele dein **wahres ICH** erkennen: allmächtig, allwissend, allumfassend und liebevoll.