POWER-FRAGEN

ein 10 Tage Programm zur geistigen ‚Entschlackung'

Beim Fasten kann es auch darum gehen, sich von Gedankenballast zu befreien und den Geist zu entgiften. Mit den Power-Fragen bieten wir Dir ein Programm an, das sich dafür sehr gut eignet, indem es durch Fragen Ihre Aufmerksamkeit lenkt. Dazu passt eine eher spielerische und abenteuerlustige Haltung.

Aufgabe:

Durch konkrete Fragen am Morgen und am Abend fordere ich meinen Geist ganz gezielt und konzentriere meine Aufmerksamkeit. Dadurch kann ich einerseits verhindern, dass ich in Grübeleien versinke und andererseits positives Denken vermehrt in mein Leben bringen.

Ziel:

Das Ziel besteht darin, sich während 10 aufeinanderfolgenden Tagen keinerlei negativen Gedanken hinzugeben, d.h. ihnen mit noch mehr Gedanken, Gefühlen oder Reaktionen nachzugehen.

Spielregeln:

1. Verweigere Dich für 10 aufeinanderfolgende Tage negativem Denken. Du weigerst Dich einfach, Dich unproduktiven Gefühlen und Gedanken hinzugeben. Lass das, was evtl. auftaucht weiterziehen. Verzichte bewusst auf lähmende Fragen, Vokabeln und „Sinnsprüchen" oder Glaubenssätzen. Dehne das Heilfasten auf deinen Geist aus und faste auch auf Gedankenebene!

2. Wenn Du wahrnimmst, dass Du beginnst, dich auf Unproduktives, Negatives, Destruktives zu konzentrieren – und das wird kommen – stell dir sofort eine der konstruktiven Problemlösungs-Fragen (s.u.). So versetzt Du Dich wieder in eine offene Haltung und ermöglichst einen positiven Zustand.

fastenlounge ©

POWER-FRAGEN

ein 10 Tage Programm zur geistigen ‚Entschlackung'

3. Morgens nach dem Aufwachen stellst Du Dich bei Tee, Kaffee oder Wasser die „Morgen-Power- Fragen" (s.u.) und abends vor dem Zu-Bett-Gehen die „Abend-Power-Fragen". Es ist Raum für Notizen vorhanden. TIPP: Vielleicht lässt Du dich die Fragen von einem dir zugewandten Menschen stellen.

4. Konzentriere Dich während der nächsten 10 aufeinanderfolgenden Tage so oft es geht auf Lösungen – nicht auf Probleme. Dein Körper ist mit Loslassen und dem Auflösen von „Schlacken" und „Altlasten" beschäftigt und nun richtest Du Deinen Geist ebenfalls auf Lösungen aus.

5. Wenn ein schädlicher, störender, destruktiver oder energiefressender Gedanke auftaucht und es Dir nicht gelingt, Deine Aufmerksamkeit umzulenken und Du Dich länger als 10 Minuten an ihm festbeißt, dann ist es eben so. Schuldgefühle braucht es nicht, denn auch dafür gibt es eine Spielregel: Du fängst am nächsten Tag mit dem 10 Tage Programm wieder von vorne an, zurück auf „Los", d.h. die 10 Tage beginnen von neuem.

„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst."

Albert Schweizer

fastenlounge ©

MORGEN-POWER-FRAGEN

Meine Gedanken, meine Notizen für Tag _____

Was macht* mich in meinem Leben im Moment glücklich?
Was genau löst dieses Glücksgefühl aus? Wie fühle ich dadurch noch?

Was finde ich in meinem Leben im Moment sehr aufregend?
Was genau ist daran aufregend? Wie fühle ich mich dadurch noch?

Worauf bin ich in meinem Leben im Moment stolz?
Was genau ist der Grund für diesen Stolz? Wie fühle ich mich dadurch noch?

Worauf bin ich in meinem Leben im Moment stolz?
Was genau ist der Grund für diesen Stolz? Wie fühle ich mich dadurch noch?

fastenlounge©

MORGEN – POWER – FRAGEN

Wofür bin ich in meinem Leben im Moment dankbar?
Was genau macht mich dankbar? Wie fühle ich mich dadurch noch?

Was genieße ich in meinem Leben im Moment ganz besonders? Was genau genieße ich daran? Wie fühle ich mich dadurch?

Wofür setze ich mich in meinem Leben im Moment besonders ein?
Was genau ist der Grund für diesen Einsatz? Wie fühle ich mich dadurch?

Wen liebe ich? Wer liebt mich? Was liebe ich?
Wie genau drückt sich diese Liebe aus? Wie fühle ich mich dadurch

* alternativ das Wort „könnte“ verwenden, bspw. „Was könnte ein Grund für mich sein, mich in diesem Moment glücklich zu fühlen?“

fastenlounge ©

ABEND – POWER – FRAGEN

Meine Gedanken, meine Notizen für Tag _____

Was habe* ich heute gegeben?

Auf welche Weise habe ich heute andere beschenkt?

Auf welche Weise habe ich heute mich selbst beschenkt?

Was habe ich heute (dazu) gelernt?

Auf welche Weise hat der heutige Tag zur Qualität meines Lebens beigetragen?

Inwiefern kann ich diesen Tag als Investition in meine Zukunft sehen?

** alternativ das Wort „könnte“ verwenden, bspw. „Was könnte ich heute gegeben haben?“ oder „Auf welche Weise könnte ich mich heute selbst beschenkt haben?“

fastenlounge ©

PROBLEMLÖSUNGS – FRAGEN

Meine Gedanken, meine Notizen für Tag _____

Welche guten Seiten hat dieses Problem?

Was lässt sich noch verbessern?

Was bin ich zu tun bereit, um eine Lösung des Problems zu erreichen, die ich mir wünsche?

Was bin ich zu lassen bereit, um eine Lösung zu erreichen?

Wie kann ich erreichen, dass eine Lösung für mich möglichst angenehm ist?

** alternativ das Wort „könnte“ verwenden, bspw. „Was könnte ich heute gegeben haben?“ oder „Auf welche Weise könnte ich mich heute selbst beschenkt haben?“

fastenlounge ©