

Höhere Führungstraining

Prozess der bewussten Entscheidungsfindung

Wenn sich das für dich richtig anfühlt, findest du hier acht Schritte, die dir helfen, Klarheit zu gewinnen und bewusstere Entscheidungen zu treffen:

1. Meditiere. Verbringe mindestens zehn Minuten damit, langsamer zu werden, zu atmen und deinen Körper und Geist zu entspannen.
2. Lass die Meinung anderer über deine Wahl, Vision oder Entscheidung los.
3. Schließ die Augen und lege deine Hand auf dein Herz, während du dir deine Entscheidungen durch den Kopf gehen lässt.
4. Projiziere dich in die Zukunft deiner ersten Wahl und frage dich: „Wie fühlt es sich jetzt an, wo ich diese Wahl getroffen habe?“
5. Höre auf dein Herz. Spüre in deinen Körper hinein - fühlt er sich leicht oder schwer an? Gibt es Spannungen? Höre auf das Flüstern deiner Seele.
6. Projiziere dich nun in die Zukunft mit deiner zweiten Wahl und frage dich: „Wie fühlt es sich jetzt an, nachdem ich diese Wahl getroffen habe?“ Ist es anders?
7. Vertraue auf den göttlichen Plan des Universums. Entscheide dich immer für das, was sich in deinem Körper leicht und gut anfühlt.
8. Spüre, wie du mit der Wahl verschmilzt.