**Blogartikel:**

[**http://www.mein-manifest.de/glueckskick-1/**](http://www.mein-manifest.de/glueckskick-1/)

**Was machst du in den ersten 10 – 15 Minuten deines Tages?**

**Wenn du dir vorstellst, dass ein Tag eine kleine Miniaturausgabe deines gesamten Lebens ist, kannst du dir ausmahlen wie wichtig die ersten Minuten sind. Sie geben dem Tag, deinem Leben die entscheidende Ausrichtung.**

**So wie das was in unserer Kindheit geschieht, sehr gewichtige Auswirkungen auf unser gesamtes Leben hat, so ist auch der Beginn des Tages entscheidend für den Rest des Tages.**

**Bewußtseinsmässig ist das eine sehr interessante Phase – du tauchst so langsam aus deinem Unterbewußtsein auf, du bist noch verbunden mit den Stimmungen, den Bildern und Emotionen, die du im laufe der Nacht erlebt hast und gleichzeitetig gleitest in dein Wachbewußtsein hinein.**

**Du bist auf der einen Seite sehr offen dafür von deinem Unterbewußtsein Impulse zu empfangen und gleichzeitig ist es die Zeit, deinem Tag die richtige Ausrichtung zu geben.**

**Das schlimmste was du in dieser Zeit machen kannst ist:**

**Fremdimpulse in dich hinein zu lassen.**

**z.B. gleich das Radio einschalten und dich mit irgendwelchen Themen des Weltgeschehens zu beschäftigen. Oder du setzt dich mit nüchternem Magen an deine Zeitung, die dich gleich mit Bildern und Schlagzeilen versorgt, die nicht wirklich etwas mit dir zu tun haben.**

**Oder du hast gleich deine kleinen Kinder an den Beinen, die dich sofort okupieree.**

**Der Morgen ist eigentlich der beste Zeitpunkt zum Meditieren. Denn gleich nach dem Aufwachen, oder solange Du noch langsam aus dem Schlaf in den Wachzustand dämmerst, bist Du am empfänglichsten. In vielen Religionen wird deshalb der Morgen als eine besondere Zeit betrachtet und dem „Morgengebet“ gewidmet. Du kannst diese empfängliche Zeit dafür nutzen, Dich mit besonderen Affirmationen in eine positive Richtung umzupolen, damit Dein Tag so wird, wie Du es Dir vorstellst.**

Gleich nach dem Aufwachen hast Du auch einen extrem sensiblen Zugang zu Deinen kreativen Kanälen. Bist Du auf der Suche nach neuen Lösungen und Ideen, dann lohnt sich eine Morgenmeditation. Tatsächlich brauchst Du dafür nicht mehr als zehn Minuten Zeit. Zusätzlich gibt Dir die Meditation einen großen Energieschub, um entspannt und voller Kräfte Dich auf den neuen Tag freuen zu können.

Was ich mache: ... Morgenseiten... barfuss...

1. *Tiefschlaf – Unbewusstsein*

*2. Träumen – Traumbewusstsein während des Schlafs*

*3. „Dösen“ – halb wachend, halb schlafend, die Zeit direkt nach dem Aufwachen*

*4. Waches Unbewusstsein – automatisch ablaufendes Verhalten, automatische Reaktionen auf die Umwelt, passives soziales Bewusstsein (z.B. Autofahren, Hören einfacher Musik, passives Fernsehen, ausruhen; das unbewusste Aufkommen negativer Emotionen).*

*5. Waches Bewusstsein – alltäglicher Zustand mit Bewusstsein über die Welt, Willensstärke, Auswahl von Möglichkeiten, Entscheidungen treffen, eher mit positiven Emotionen verbunden.*

*6. Höheres rationales Bewusstsein – Ausgelöst durch intensives Nachdenken, Debattieren oder Skepsis, be- gleitet von einem Rückzug vieler Sinneseindrücke. Das Schreiben über komplexe Themen in Philosophie oder Wissenschaften in eher rationaler Weise. Ein mehr kontemplativer Zustand.*

*9. Höheres intuitives Bewusstsein – Tiefes Gefühl der Verbundenheit mit der Welt, unbeeinflusst von den Sinneswahrnehmungen. Achtsamkeit, Hohe Vorstellungskraft und stark involviert in künstlerische, kreative Prozesse oder das Hineinversetzen in andere Welten etc. Ein inspirierender, visionärer Zustand.*

*10. Kontemplatives Bewusstsein – Gegenwart Gottes, Erfahrung des Eins-Sein, Eingebungen „über Nacht“ und das plötzli- che Erkennen und Verändern. Ein überbewusster Zustand der Veränderung und Bearbeitung von Emotionen, Gedanken und Vorstellungen.*

*Übung und Anregung dazu*

*Eine gute Übung zur Erhöhung unserer Selbsterkenntnis ist die, sich im Alltag öfter mal zu fragen, auf wel- cher Bewusstseinsebene ich gerade bin. Dabei steigt in der Regel die Ebene meines Bewusstseins an. Träume ich zum Beispiel und wird mir bewusst, dass ich träume, komme ich vom Stadium 2 der obigen Skala auf die Ebene 3.*

*Eine andere Möglichkeit ist zu schauen, welche Ebenen mir noch nicht bekannt sind und mich im Leben dazu aufzumachen, diese zu suchen und kennen zu lernen.*

Sounds:

Geführte Meditation für **Einschlafen**:

<http://www.mojos-cms.de/gefuehrte-meditationen/gefuehrte-meditation-entspannt-einschlafen-i-neuauflage/>

[http://www.amazon.de/s/ref=nb\_sb\_noss?\_\_mk\_de\_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Ddigital-music&field-keywords=wege+in+den+schlaf+mp3+minddrops&rh=n%3A77195031%2Ck%3Awege+in+den+schlaf+mp3+minddrops&ajr=0](http://www.amazon.de/s/ref%3Dnb_sb_noss?__mk_de_DE=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Ddigital-music&field-keywords=wege+in+den+schlaf+mp3+minddrops&rh=n%3A77195031%2Ck%3Awege+in+den+schlaf+mp3+minddrops&ajr=0)

Minddrops:

<http://www.minddrops.de/>

Ebook wie von selbst schreiben:

<http://www.selbstaendig-im-netz.de/2015/07/16/ebooks/so-schreibt-sich-das-ebook-fast-von-allein-schritt-fuer-schritt-zum-eigenen-ebook-teil-4/>

Achtsamkeit gute CD mp3:

[http://www.amazon.de/gp/product/B00KJ6ZC30/ref=dm\_ws\_sp\_ps\_dp](http://www.amazon.de/gp/product/B00KJ6ZC30/ref%3Ddm_ws_sp_ps_dp)