

# Morning Power Questions

(geht zurück auf NLP/Tony Robbins)

Starte den Tag mit Fragen, die deine Aufmerksamkeit in die richtige (positive) Richtung lenken:

- Worauf freue ich mich heute?
- Was begeistert mich an meinem Leben?
- Wofür bin ich dankbar?
- Worauf bin ich stolz?
- Wem fühle ich mich in Liebe verbunden?

Vielleicht fällt es dir zunächst schwer auf alle Fragen eine Antwort zu finden – aber glaube mir, es findet sich immer etwas. Lass dir die Zeit, die es braucht Antworten zu finden. Wir sind es leider nicht gewohnt den Fokus auf positive Dingen zu richten ;-), dabei ist das Gold wert für unser Immunsystem, unsere Ausstrahlung und entscheidet darüber wovon wir MEHR in unser Leben ziehen. Es lohnt sich also wirklich, den Tag mit dieser kleinen Übung zu beginnen. (Dafür muss man nicht mal aufstehen ;-)

Wenn Du Antworten gefunden hast, gehe entspannt alle Fragen der Reihe nach durch und genieße die positiven Gefühle, die sich einstellen, wenn du dir die jeweilige Antwort gibst. Lasse dieses positive Gefühl durch alle Zellen deines Körpers strömen. Spüre ganz tief in dieses positive Gefühl hinein!

Du kannst dazu auch die gerne Audioaufnahme „Morning Power Questions“ verwenden.