

Techniken die dir helfen, deine positive Energie zu schützen

Für mich sind Mitgefühl und Akzeptanz der Schlüssel. Es ist wichtig zu verstehen, dass negative Energie in den allermeisten Fällen nichts mit einem selbst zu tun hat, sondern mit der anderen Person (sofern sie nicht anfangs schon von einem selbst ausgeht).

Mit Empathie und Mitgefühl kann ich die Situation besser verstehen und vermeiden, in die gleiche negative Energie zu verfallen. Ich versuche, meine positive Energie zu verbreiten, anstatt die negative Energie aufzusaugen.

Wenn ich feststelle, dass meine positive Energie nicht angenommen wird, meine Hilfe in der Situation gerade nicht angenommen wird, hilft mir Akzeptanz.

Akzeptanz ist ein sehr mächtiges Werkzeug in unserem Leben. Sie hilft uns dabei, den Fokus vom Negativen wegzulenken - **ich muss mich auf nichts konzentrieren, das ich akzeptiert habe.**

Durch das Akzeptieren der Situation, höre ich sofort damit auf, sie bekämpfen zu wollen und richte meinen **Fokus wieder auf mich und meine eigene, positive Energie.**

Wenn es schwierig ist, mein Energielevel zu halten, nutze ich verschiedene Techniken

Innere Barriere setzen

Wie? Stelle dir vor, dass du von einer unsichtbaren Schutzblase umgeben bist, die dich vor negativen Energien abschirmt.

Warum? Visualisierung kann dir helfen, dich energetisch zu schützen und deine positive Energie zu bewahren.

Atemübungen

Wie? Atme tief ein und langsam aus. Konzentriere dich auf deinen Atem und zähle bis fünf beim Einatmen und bis fünf beim Ausatmen.

Warum? Tiefe Atemzüge helfen, deinen Geist zu beruhigen und dich zu zentrieren.

Fokus auf Positives

Wie? Denke an etwas, das dich glücklich macht, wie eine schöne Erinnerung oder eine Person, die du liebst.

Warum? Positive Gedanken können deine Stimmung heben und dir helfen, negative Energie abzuwehren.

Mini-Meditation

Wie? Schließe die Augen (wenn möglich) für ein paar Sekunden und konzentriere dich auf ein beruhigendes Mantra oder ein positives Bild.

Warum? Kurze Meditationsphasen können helfen, dich zu zentrieren und deine innere Ruhe zu bewahren.

Affirmationen

Wie? Sage dir selbst stille Affirmationen wie „Ich bin ruhig und gelassen“ oder „Ich lasse negative Energie nicht an mich heran“.

Warum? Positive Selbstgespräche stärken dein Selbstbewusstsein und helfen dir, in schwierigen Situationen stabil zu bleiben.

Interne Dankbarkeit

Wie? Denke an drei Dinge, für die du dankbar bist. Dies kann in Gedanken geschehen, ohne dass jemand anderes es bemerkt.

Warum? Dankbarkeit lenkt deinen Fokus auf das Positive und erhöht deine Schwingung.

Mentale Auszeiten

Wie? Wenn das Gespräch oder die Situation besonders negativ wird, nimm dir mental eine Auszeit. Denke an etwas Erfreuliches oder plane gedanklich deinen nächsten Urlaub.

Warum? Mentale Auszeiten helfen dir, dich emotional abzukoppeln und deine Energie zu schützen.

Wenn du Fragen dazu hast, komm gerne auf mich zu.
Nutze dafür Instagram, WhatsApp oder schreib mir eine kurze E-Mail.

[MAIL](#)

[WHATSAPP](#)

[INSTAGRAM](#)



Michael

motivationsmammut.com