

Meine Verpflichtung:

Während der nächsten 40 Tage der Transformation meines Lebens übernehme

ich (Name) _____:

1. die Verantwortung für mein geistiges Wachstum, damit ich mehr und mehr ein bewusster Schöpfer werde. Ich beabsichtige, mir jeden Tag Zeit für meine persönliche Weiterentwicklung zu nehmen.
2. Ich beabsichtige, alle vorgeschlagenen Aktivitäten mit Freude zu tun.

_____ Unterschrift _____ Datum

„Bereite deinen Verstand darauf vor, das Beste zu empfangen, das das Leben anzubieten hat.“ Ernest Holmes

Die Neuorientierung deiner Lebensrichtung wird deine persönliche Reise in die Welt der bewussten Schöpfung sein. Sie wird möglicherweise nicht immer einfach oder bequem sein. Du wirst dabei herausbekommen, was du einsetzt. Ich stelle mir vor, dass es eine Zeit des Wachstums, der Aufregung und des Spaßes sein wird.

Zunächst benötigst du einen Stift und eine Art Tagebuch für deine Reise. Zweitens nimm dir einige Karteikarten, um das Motto des Tages zu notieren.

Grundregeln:

1. Ich beabsichtige, 40 Tage lang Selbstkritik aufzugeben.
2. Ich beabsichtige, beobachtend und bewusst zu sein, was ich erlerne und das anzuwenden, was ich erlerne.
3. Ich beabsichtige, 40 tagelang positiv zu sein, mich nicht zu beschweren.
4. Ich beabsichtige, Spaß zu haben.
5. Ich beabsichtige, wirkliche Veränderungen in meinem Leben stattfinden zu lassen.

Anmerkung der Übersetzerin: In diesem Programm wird oft von Abraham gesprochen. Abraham ist eine 'Wesenheit', die von Esther Hicks aus den USA gechannelt wird. Etwas bodenständiger könnte man auch sagen, es ist eine innere Weisheit, die aus ihr spricht.

**Effortless Transformation by Heather Macauley –
dem Leben eine neue Richtung geben**

Tag 1

Ich begrüße dich ganz herzlich zu **Tag 1** unserer gemeinsamen 40 Tagesreise! Etwas zu tun, ist ein Gegenmittel zu Depression, zu Verwirrung und Ärger sowie der Schlüssel, um kreative Gedanken freizusetzen.

1. Hast du dein Reisetagebuch?
2. Nimm einen Stift und notiere folgende Frage:
„Was kann ich heute tun, damit mein Leben besser wird?“
Denk darüber ein paar Minuten nach. Schreibe in dein Tagebuch, was dir spontan dazu einfällt.
3. Als nächstes mache eine Liste, welche Veränderungen du dir innerhalb der nächsten 40 Tage für dein Leben wünschst? Was soll am Ende dieser Reise rauskommen?

Erinnere dich selber: Ich bin eine wirkungsvolle, kreative und intelligente Kraft für Veränderung in meinem Leben.

Ich würde auch die folgenden Empfehlungen vorschlagen, die sicherstellen, dass du das meiste aus deiner 40 Tagesreise herausholst:

1. Ich beabsichtige, 40 Tage lang Selbstkritik aufzugeben.
2. Ich beabsichtige, mir aller Lektionen bewusst zu sein, die jeden Tag zu mir fließen werden. Ich werde aus allem um mich herum lernen – von Menschen, aus Situationen und aus dem Leben im Allgemeinen.
3. Ich beabsichtige, von Jammern oder Beschwerden die nächsten 40 Tage Abstand zu nehmen.
4. Ich beabsichtige, wirkliche Veränderungen in meinem Leben stattfinden zu lassen.

Tagesperspektive

Eine der großartigsten Arten, unseren Geist anzuheben, besteht darin, Dankbarkeit zunehmen zu lassen. Lass uns heute einfach anfangen, indem wir an drei Einzelpersonen denken, die unser Leben in einer speziellen Weise beeinflusst haben. Schreibe ihre Namen in dein Reisetagebuch und spüre die Wertschätzung für sie.

Die heutige Meditation

Nimm dir 2 Minuten Zeit, um den Gedanken zu halten „Ich bin bereit, im Frieden zu sein.“ Singe oder summe mit der Musik (Track 7), die du dir herunter geladen hast.

Die Energieanhebung

Unser 40-Tagesprogramm kann dich aus deiner gewohnten Alltagszone herausbringen. Das ist eine gute Sache. Ich werde dich bitten, heute einfach mal ein freundliches aufmunterndes Wort mit jemand zu teilen. OH - es muss ein Fremder sein. Sei nicht schüchtern - es ist Spaß.

Heutiges Zitat

„Wertschätzung ist das Geheimnis des Lebens. Werde eine Person, die wertschätzt und du kommst vorwärts; du erfüllst deinen Grund, hier zu sein.“

Genieße deine Reise! Heather

Herzlich Willkommen zu Tag 2!

Wie geht es dir? Lass uns direkt anfangen...

Dankbarkeit ist ein Vorgang des Anerkennens und des Dankbarseins für das Gute, das man erfahren hat. Dankbarkeit ist eine der höchsten Schwingungen. Dankbarkeit wirkt auf 2 Ebenen: der Ebene des Denkens und der Ebene der Gefühle. Lass uns heute die gedankliche Ebene von Dankbarkeit betrachten.

Um Dankbarkeit auf einer gedanklichen Ebene zu benutzen, mach dir einfach eine Liste all der Dinge, Menschen und Ereignisse in deinem Leben (aus der Vergangenheit und Gegenwart), die du wertschätzt und an denen du dich erfreust.

Warum hat solch eine einfache Methode solch eine machtvolle Wirkung? Ein Grund ist, dass du die Aufmerksamkeit auf das Gute in deinem Leben richtest, wenn du deine Gedanken auf das richtest, was du wertschätzt.

Je mehr du auf dein Leben mit einer Haltung von Dankbarkeit schaust, umso mehr wirst du dein Bewusstsein auf die Dinge in deinem Leben lenken, für die du dankbar sein kannst, genauso wie auf deine Fähigkeit, das Gute zu sehen. Im Laufe der Zeit hat dieses Verhalten die machtvolle Wirkung, das Gute in **jeder** Situation zu sehen. Es transformiert. Ich verspreche es dir. Versuche es und schau. Fang heute an - notiere dir das Gute in deinem Leben.

Tagesperspektive

Schreib drei Dinge, für die du dankbar bist, in dein Reisetagebuch - fühle dich dankbar. Visualisiere, was sie in deinem Leben bedeuten. Schreib dir auf, wie du dich fühlst!

Die heutige Meditation

Nimm dir 2 Minuten Zeit, um den Gedanken zu halten „Ich bin bereit, im Frieden zu sein.“ Singe oder summe zu der Musik, die ich dir geschickt habe.

Die Energieanhebung

Sprich heute ein freundliches Wort mit einem Fremden. Eine Energieanhebung ist immer gut. Dein 'neues' Selbst ist nicht so schüchtern. Plane es direkt jetzt und lass es heute passieren. Wer weiß, du könntest es auch mit etwas anderem machen. Okay, ein Tier zählt auch - natürlich – es kann sogar eine Pflanze sein, aber versuche es heute mit mindestens einem Menschen. Hab Spaß daran!

Der heutige Meilenstein

Schreibe die heutige Affirmation auf und konzentriere dich mindestens dreimal am Tag auf sie ... und hier ist sie:

„Ich bin nicht hier, um etwas in Ordnung zu bringen; ich bin hier, um Spaß zu haben.“

Zitat des Tages

"Du bist nicht hier, um irgendetwas in Ordnung zu bringen, weil nichts kaputtgegangen ist. Gib deinen Kampf auf und suche Freude und Spaß, und wenn du das machst, verbindest du dich mit dem fantastischen, sich erweiternden Rhythmus des Lebens!"

Genieße deine Reise! Heather

Herzlich Willkommen zu Tag 3!

Lass uns ein bisschen mehr über Dankbarkeit sprechen. Lass uns heute über die Ebene deiner Gefühle sprechen. Das Gefühl von Dankbarkeit zu entwickeln, ist genauso wichtig, wie unsere Gedanken zu trainieren, sich auf Dankbarkeit zu fokussieren. Gefühle funktionieren wie Gedanken, wenn es darum geht, die Zukunft zu gestalten.

Wenn wir daran denken, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren, prägt das unsere Erwartungen und erschafft unsere Zukunftserfahrungen, genauso ist es mit dem Fühlen. Ein Gefühl von Freude erschafft eine mentale Atmosphäre, die **mehr** Freude in unser Leben einlädt. Ein Gefühl von Dankbarkeit zieht mehr davon an, wofür wir dankbar sein können.

Wir denken normalerweise, dass Gefühle ein Ergebnis von oder eine Reaktion auf Ereignisse in unserem Leben sind, z.B. wenn dir jemand ein nettes Kompliment macht und du dich glücklich fühlst. Ich möchte, dass wir weit darüber hinausgehen. **Es ist möglich**, Gefühle ohne Stimulierung von außen zu fühlen. Es ist möglich, Dankbarkeit zu fühlen, ohne einen aktuellen Anlass für Dankbarkeit zu haben.

Um das zu erreichen, erinnere dich daran, wie es sich angefühlt hat, als du für etwas in der Vergangenheit dankbar warst oder stell dir vor, wie es sich anfühlen würde, ein Geschenk zu bekommen, auf das du gewartet hast.

Wenn du das machst, beobachte den Zustand deines Geistes und deines Körpers, der sich dann einstellt. Mit etwas Übung (wir machen davon eine Menge in den nächsten Wochen), wirst du bald in der Lage sein, diesen Zustand wieder zu erschaffen und dein Gefühl von Dankbarkeit ohne irgendeinen Anlass zu vertiefen. Versuche es jetzt direkt. Schließe deine Augen für einen Moment und stell dir vor, dass du dankbar bist. Ich sage dir, nichts kann deine Energie so anheben wie Dankbarkeit. Es braucht nur etwas Übung.

Tagesperspektive

Schreibe weiter in deinem Dankbarkeitsjournal. Lass uns drei Dinge, für die du dankbar bist, am Morgen und drei vor dem zu Bett gehen aufschreiben. Oh yeah! Das wird wirklich sehr, sehr gut!

Die heutige Meditation

Nimm dir 2 Minuten Zeit, um den Gedanken zu halten „Ich bin bereit, im Frieden zu sein.“ Singe oder summe mit der Musik von Track 7 in Silent Language of Peace.

Die Energieanhebung

Finde einen Fremden und wechsle ein nettes Wort mit ihm. Ich weiß, dass du genau zu der richtigen Person geführt wirst. Lächle und teile ein bisschen Liebe.

Heutiges Abraham-Zitat:

„Je mehr ich wertschätze, umso besser fühle ich mich. Je besser ich mich fühle, umso mehr erlaube, dass der, der ich bin, durch mich hindurch fließt. Je mehr ich erlaube, dass der, der ich bin, durch mich hindurchfließt, umso besser fühle ich mich.“

Lass uns morgen eine aufregende Übung anschauen, die das Leben interessanter machen wird.

Genieße deine Reise! Heather

P.S.: Ich drucke die Abraham-Zitate gerne in großen Buchstaben aus und hänge sie mir an eine Küchenschranktür. Es ist eine tolle Gedankenstütze!

Willkommen zu Tag 4!

Heute möchte ich eine meiner Lieblingsübungen von Abraham an euch weitergeben. Sie ist eine der ersten, die ich benutzt habe, und die mein Leben wirklich verändert hat. Ich benutze sie immer noch.

Die „Servietten-Methode“

Die Servietten-Übung ist eine der kraftvollsten Prozesse bewusster Schöpfung, weil sie dir hilft, dich ganz klar auszurichten, ohne Widerstand.

Eine Frau sagte, „ Abraham, das ist wie Zauberei!“ Abraham antwortete, „ Es scheint wie Zauberei, weil du diese Dinge schon seit Jahren wolltest, aber jetzt willst du sie ohne Widerstand.“

Das Kraftvolle an der Servietten-Methode ist, dass sie die einzigen zwei Bedingungen für bewusstes Erschaffen erfüllt.

1. Mach dir klar, **was** du willst
2. Lass es zu (ohne Widerstände zu haben)

Wolle es, erlaube es, und es ist!!!

Jerry und Esther nennen es die Servietten-Methode, weil sie auf Reisen damit begannen, auf die Rückseite von Servietten (Platzdeckchen) zu schreiben, während sie oft in Restaurants aßen.

Teile dein Blatt in zwei Spalten, links überschreibst du mit ICH, rechts mit UNIVERSUM.

Auf die linke Seite (deine Seite) schreibe die Dinge, für die du bereit bist, etwas zu tun, die Dinge, die du *wirklich* willst, oder zu denen du dich inspiriert fühlst (nicht etwas, von dem du denkst, dass du es *solltest*, oder etwas, zu dem du dich verpflichtet fühlst, denn dabei ist der Widerstand schon vorprogrammiert.)

Auf deine Seite schreibe Dinge wie z.B.:

- Nach mehr Dingen suchen, die ich wertschätzen kann
- Ganz im Hier und Jetzt sein
- Mein Klo saubermachen
- Drei Dankeschönbriefe schreiben
- Die Erleuchtung erreichen 😊

Auf die rechte Seite schreibe all das, was du in deinem Leben haben, tun oder sein willst , für das du noch nicht bereit bist, etwas zu tun (oder von dem du noch nicht weißt, wie du es anstellen sollst, oder denkst, du hast nicht die Möglichkeiten dazu). Dann erlaube dem Universum und denen dort oben, diese Dinge für dich zu erledigen.

Deine Liste kann sehr kurz sein und die des Universums so lang, wie du willst. Das Beste daran, etwas auf die Universumseite zu schreiben, ist, dass es für dich danach nichts weiter zu tun gibt.

Du musst dem Universum nicht dauernd erzählen, was du willst, ein einziges Mal reicht völlig. Der Vorteil damit weiterzumachen, daran zu denken, zu sagen oder zu schreiben, was du willst, ist, dass es dir selber dadurch klarer wird. Je mehr du deine Aufmerksamkeit darauf richtest, desto besser kannst du dich darauf einschwingen, desto besser klappt es mit der Feinabstimmung.

Du sagst „ich will es“ und das Universum beginnt. Dann sagst du, „ich möchte es so und so haben“, und das Universum wird es in diese Richtung abändern, dann sagst du „ein kleines bisschen hiervon wäre ganz nett“ und das Universum fügt es hinzu...

Wenn dir einmal klar ist, was du willst, wenn du völlig darauf ausgerichtet bist, dann ist es auf dem Weg zu dir. Es ist geschafft! Die Manifestation dessen wird wahrscheinlich später folgen, weil meistens noch gerade genug Widerstand da ist, so dass du es nicht sofort haben kannst.

Erinnere dich, dass es einen konstanten gleich bleibenden Strom von Wohlgefühl in jedem von uns gibt (die reine positive Energie), und in dem Moment, wo du sagst, „Ich ziehe dies oder das vor..“, „ich mag..“, „ich schätze..“, in diesem Moment, öffnet sich dir der Himmel und alle nichtkörperlichen Energien (nenn sie ruhig die Elfen, Zauberer des Universums...) beginnen deinen Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen ... genau in diesem Augenblick!

Schneller als du gucken kannst, beginnt die Energie zu fließen und Umstände und Ereignisse spielen auf eine Weise zusammen, die du dir kaum vorstellen kannst. Alles mit dem Ziel, dir genau das zukommen zu lassen, was du willst.

Das Universum irrt sich nicht. Es liefert dir immer genau das, was du bestellt hast.

Die Frage ist jetzt: Wie bald kannst du das zulassen? Wie viele Dinge wirst du als Entschuldigung vorbringen, Widerstände zu haben, die es nicht zulassen? Wie lange wirst du noch an den alten gewohnten Gedanken hängen, die verhindern, dass das, was du wirklich willst, zu dir gelangen kann?

Die gute Nachricht ist, wann immer du etwas nicht zu dir lässt, bekommst du ein Signal, das dir genau das klarmacht. Das ist negative Emotion. Negative Emotion bedeutet, dass du gerade auf einer Ebene schwingst, auf der du nicht annehmen kannst ... du widersetzt dich.

Solange du auf das Problem schaut, widersetzt du dich der Lösung, denn wenn du auf das Problem schaut, schwingst du auf der Ebene des Problems, und die Energie der Lösung kann nicht zu dir kommen.

Manchmal fragen die Leute Abraham, „Sollte ich mich nicht der Realität stellen?“ und Abraham sagt, „Nein! Stelle dich niemals der Realität! Sieh niemals der Realität ins Gesicht, bevor sie nicht absolut perfekt ist!“

Alles was ist, ist gut für dich. Dein Job ist nur, zu entspannen und das anzuerkennen. Habe Spaß und mach nicht aus allem eine zu große Sache. Handle nicht, als ob es um Leben oder Tod ginge, denn es gibt keinen Tod.

Es geht um dein Wohlbefinden, das du verbesserst, um Wohlgefühl, das ungehindert fließen kann. Wohlgefühl und Glück sind im Übermaß vorhanden!! Manchmal musst du einfach ein Stück zurücktreten von den Umständen und Bedingungen deines momentanen Lebens, um das erkennen zu können.

Also: Bleib locker und habe Spaß! 😊

Die Servietten-Methode in deinem Alltag

Beginne mit dieser Methode entweder für deine alltäglichen Aktivitäten oder für ein Projekt oder ein bestimmtes Ziel, das du erreichen möchtest. Den Nutzen daraus wirst du nur ziehen können, wenn du dich entscheidest, sie so zu nutzen und zu üben, wie jede andere neue Sache, die du lernen willst. Ich empfehle, jeden Tag damit zu arbeiten. Es ist die kraftvollste Technik, die ich für mich bis jetzt gefunden habe und ich nutze sie täglich. Viel Spaß damit!

Ich möchte noch kurz erwähnen, dass dieser Prozess auch dann auf unglaubliche Weise wirkt, wenn du dich überfordert und gestresst fühlst. Schreibe alles, von dem du glaubst, es nicht schaffen zu können und keine Zeit dafür zu haben, auf die Seite des Universums und beobachte, wie die Dinge sich zu lösen beginnen, ohne großartige Bemühungen deinerseits.

Tagesperspektive

Wie geht's dir mit der Dankbarkeitsliste? Versuche jeden Morgen und jeden Abend drei *neue* Dinge hinzuzufügen. *Neu?* wirst du fragen. Ja! Auf alle Fälle. 😊

Die heutige Meditation

Wie gehabt: Nimm dir 2 Minuten Zeit, um den Gedanken zu halten „Ich bin bereit, im Frieden zu sein.“ Singe oder summe mit der Musik. Versuche dies 2x am Tag zu machen, einmal morgens, einmal abends.

Meilenstein des Tages

Schreib es dir auf und lies es so oft, wie es dir möglich ist: **„Das Geheimnis, alles zu erschaffen, was ich mir wünsche, ist: in die Freude zu kommen!!“**

Die Energieanhebung

Jemand wartet darauf, von dir heute ein positives Wort zu hören. Deine Worte sind Magie. Teile deine Energie heute mit einem Fremden – oder – warum nicht – auch mit jemandem, den du kennst.

Heutiges Abraham-Zitat:

„Denke freudige Gedanken und du verbindest dich mit der Quelle und dem Wohlgefühl. Aus dem Zustand der Freude heraus hast du Zugang zu allem, was du dir wünschst!“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 5!

Heute lassen wir es ein wenig langsamer angehen. Der körperliche und geistige Nutzen von Entspannung ist hinlänglich belegt. Es gibt keinen Zweifel daran, dass Zeiten der Entspannung während des Tages gesund für den Körper sind und dem Geist erlauben, besser zu arbeiten.

Aber wie leicht werden wir vom Alltag überrollt. Die Anforderungen des Augenblicks bestimmen uns völlig. Der Druck wird groß.

Ich werde dir eine neue Methode vorstellen. Ich möchte, dass wir heute über das „Zentrieren“ nachdenken.

Alle, die damit Erfahrung haben, sagen, dass es dabei ums Atmen geht.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Nimm dir jetzt einen Moment Zeit (du kannst ruhig aufhören zu lesen) und schließe deine Augen.

Atme langsam ein und zähl dabei bis vier, halte deinen Atem an und zähle dabei weiter bis acht, atme dann LANGSAM aus, während du wieder bis acht zählst. Wiederhole das 4x und mache das ganze mindestens 4x während des Tages, einmal pro Stunde könnte allerdings Wunder bewirken! Es verändert dein Tagestempo. Diese zwei Minuten könnten dein Leben verändern. Beständigkeit zahlt sich dabei aus. Was ich vielleicht noch sagen sollte, „darüber nachzudenken, sich die Zeit dafür zu nehmen“ bringt nicht die gleichen Ergebnisse, wie es auch wirklich zu tun. Ich weiß, dass es einfacher ist, nur darüber *nachzudenken* es zu tun, aber das gilt nicht. Wir müssen es heute *tun*. Wir schaffen so die Grundlage für Größeres in der Zukunft.

Das ist es, worum ich dich heute bitte: Nimm dir einmal pro Stunde die Zeit, deine Mitte zu finden. Mach es regelmäßig, ich schlage vor immer zur vollen Stunde (oder immer um halb, oder viertel vor, egal...). Wenn du es im Laufe des Tages irgendwann nicht einhalten kannst (oder vergisst), nimm dir die Zeit bei der nächsten Möglichkeit (oder wenn du dich daran erinnerst). Versuche es wirklich zu tun, es ist nur *ein* Tag. Am Ende des Tages, setz dich einen Augenblick und schreibe alles das, was diese Übung bewirkt hat, in dein Reisetagebuch.

Erwarte nichts Großes. Schließlich haben wir gerade erst angefangen 😊 Aber wir *haben* angefangen und bewegen uns in Richtung des höchsten Gipfels.

Erinnere dich selbst daran:

Was immer in meinem Leben passiert, ich nehme mir einen Moment, um in meine Mitte zukommen und zu mir selbst zurückzukehren.

Tagesperspektive

Dankbarkeit ist die höchste Emotion. Schreibe am Morgen 3 Dinge auf, für die du dankbar bist und am Abend noch mal: Das macht dann insgesamt 6 neue Dinge für den Tag 😊

Heutige Meditation

Na, wie läuft es denn jetzt mit der Meditationssache? Ich schlage dafür 8-10 Minuten pro Tag vor. Bei der Meditation auf die Zeit zu achten ist gut, aber ich würde empfehlen, das nicht mit Uhr oder Wecker zu tun.

Wenn du die Musik hörst, ist es wichtig, dass du auch tatsächlich singst oder summt. Ah und OM zu singen ist das Allerbeste, achte darauf, langsam und tief zu atmen. Über diese Töne werden wir noch sprechen, aber fürs Erste reicht es zu wissen, Ah ist der universelle Ton der Anziehung, OM der universelle Ton der Dankbarkeit.

Wenn du mitsingst (und tief ATMEST), dann sage dir innerlich , Ich bin bereit im Frieden zu sein'. Je friedvoller du dich fühlst, umso besser.

Wenn du dir über irgendetwas Sorgen machst, dann sage dir selber, dass du darüber später noch nachdenken kannst, aber jetzt im Moment willst du im Frieden sein (oder willst es wollen!).

Es geht wirklich mehr darum, was du fühlst, als was du denkst, und wenn du Frieden in dir zu *fühlen* beginnst, macht es auch nichts, wenn du noch an irgendwelchen Gedanken festhältst.

Die Energieanhebung

Ein nettes Wort zu einem Fremden. Du bekommst, was du gibst!

Meilenstein des Tages

Hier ist etwas Gutes, auf das du dich heute fokussieren kannst: „Der Maßstab meines Erfolges ist meine Freude!“

Fühle die Freude, wenn du dich `zentrierst`!

Heutiges Abraham-Zitat

Die Menge an Freude, die du dir erlaubst zu fühlen, ist der beste Maßstab für das Fließenlassen von Energie und Erfolg. Wann immer du dich gut fühlst, bist du ein großer (erfolgreicher) Mitschöpfer.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 6!

Erinnerst du dich an Sophia Loren? Sie hat mal gesagt: „ Fehler sind ein Teil der Schulden, die man für ein erfülltes Leben bezahlt.“

Ist dir schon aufgefallen, dass dir deine Fehler oft bedeutsamer erscheinen als anderen Leuten? Jemand hat mal gesagt: Wir werden weise, indem wir Erfahrungen machen, und Erfahrungen machen wir durch Fehler. Ich nenne Fehler gerne Fehlgriffe (mistake - *mis-take*). Lass uns sehen, was wir machen können.

Wir erwarten, immer alles perfekt zu machen, sogar, wenn wir etwas Neues ausprobieren. Das ist sehr einschränkend. Ich möchte, dass du einmal folgendes tust:

1. Wenn du heute irgendetwas tust, das du als Fehler ansiehst, schreib es in dein Reisetagebuch.
2. Bewerte jeden Fehler auf einer Skala von 1 bis 10 auf der Grundlage der folgenden Fragen
 - a. Wie wichtig ist das für mich?
 - b. Wie wichtig ist es für andere Leute?
 - c. Wie wichtig wird es in fünf Jahren sein?
3. Schreibe dir alles auf, was du aus diesem Ereignis, dieser Begebenheit gelernt hast, (z.B. in Zukunft werde ich mich daran erinnern, dass...)
4. Notiere dir deinen Fehler auf einem anderen Stück Papier, wenn du fertig bist.

Wirf das Blatt in den Mülleimer und sage dabei laut: „ Ich bin zutiefst menschlich und ich entlasse jetzt meinen Fehler mit Dankbarkeit für die Erfahrung, die er mir gebracht hat.“

Sage dir selber: Ich akzeptiere jeden Fehler als einen natürlichen Schritt auf dem Weg des Lernens und der Weisheit. Ich lerne von jedem Fehler und bewege mich so weiter.

Tagesperspektive

Ich bin so dankbar für..... Na, wie geht's mit deiner Liste? Fühlst du es? Schreibe heute 6 neue auf (3 morgens und 3 abends). Du musst es fühlen! 😊

Die heutige Meditation

Mache die Meditation heute für 10 Minuten. Wenn du bemerkenswerte Ergebnisse haben willst, versuch es zweimal am Tag zu machen, morgens und abends, kurz bevor du zu Bett gehst (dein Unterbewusstsein wird die ganze Nacht ‚am Frieden arbeiten‘). Das Ganze kannst du natürlich auch ohne Musik machen, aber wahrscheinlich wirst du merken, dass es einen großen Unterschied macht, ob du mit oder ohne Musik tönst. Probier es aus, es macht Spaß!

Tägliche Energieanhebung

Such dir heute einen Fremden aus und lass ihn wissen, dass er etwas ganz großartig macht. Freundliche Worte können Türen öffnen. Hattest du schon ein paar interessante Reaktionen?



Meilenstein des Tages

„Das Wichtigste ist nicht das Ziel an sich, sondern meine freudvolle Reise.“

Zitat des Tages

„Du bist nicht gekommen, um bestimmte Aufgaben zu erfüllen, du bist gekommen, um deine Energie fließen zu lassen, zu lieben und das Leben zu genießen. Auch wenn du nach jedem Urlaub wieder nach Hause zurückkehren wirst, machst du ihn doch nicht, um ihn möglichst schnell von deiner Liste abhaken zu können, sondern der Grund deines Urlaubs ist doch, freudige Erfahrungen zu machen! Amen!“

Genieße deine Reise! Heather

Herzlich Willkommen zu Tag 7!

Heute möchte ich über etwas Großes sprechen - das Universum.

Du erinnerst dich, dass Albert Einstein fragte: "Ist das Universum freundlich oder nicht?"

Mir fiel dieser Tage eine Lehre von den Inuit in die Hände: „Die Seele des Universums wird niemals gesehen, nur ihre Stimme wird gehört. Alles, was wir wissen ist, dass sie eine zarte Stimme hat, wie eine Frau, eine Stimme so zart... dass nicht einmal Kinder davon Angst bekommen können. Und was sie sagt, ist: "Hab keine Angst vor dem Universum."

Hier ist, was ich weiß: Wenn ich mein Vertrauen in das Universum setze, haben die Dinge die Tendenz, gut auszugehen. Ich denke, ich bin gerade dabei, das zu lernen und kennen zu lernen - Alles ist gut. Wirklich! Feiere diesen Tag. Du wirst geliebt und über alles bewundert.

Die Tagesperspektive

Es gibt viele Dinge, die um uns herum passieren - einige Dinge betrachte ich als angenehm, andere als nicht so angenehm - die wirkliche Frage ist: Worauf soll ich meine Aufmerksamkeit richten? Ich sag dir, was ich heute machen werde: Ich beabsichtige, meine Aufmerksamkeit auf die guten Sachen zu richten (das, was ich mag), weil ich gemerkt habe - wenn ich das mache, bekomme ich mehr davon.

Eine der besten Arten, dies zu tun, ist, sich darauf zu fokussieren, wofür du wirklich dankbar bist. Da gibt es viel, was du auswählen kannst. Schreibe 6 Dinge auf oder Menschen, die du sehr wertschätzt. Fühle die Dankbarkeit!

Die heutige Meditation

Toning - Meditation. Üben, üben. Hab Spaß daran! Ich lege ich mich oft hin, wenn ich töne. Wenn ich dabei einschlafe, umso besser. Wirklich! Ich habe fantastische Träume und wache wirklich gut auf! Meditation muss nicht eine ernsthafte Sache sein, es fühlt sich wirklich gut an zu atmen und zu singen und schöner Musik zuzuhören. Ahhhhhh.....OMMMMMM.....

Die Energieanhebung

Bringe einen Fremden zum Lächeln. Es liegt an dir, wie du das machst.

Der heutige Meilenstein

Wenn ich mich gut fühle, lade ich das Gute ein!

Heutiges Abraham-Zitat (Dies ist eins von meinen liebsten!!)

„Die Art, wie du dich fühlst, ist ein Hinweis darauf, wie du energetisch mit deiner Quelle verbunden bist. Je besser du dich fühlst, umso besser ist die Verbindung; je schlechter du dich fühlst, umso mehr verweigerst du dich der Verbindung. Nichts ist wichtiger, als dass du dich gut fühlst - weil nichts wichtiger ist als deine Verbindung zu dem, was deine Quelle ist.

Genieße deine Reise! Heather

Wow! Kannst du es glauben? Es ist Tag 8!

Weißt du, dass 8 meine Lieblingszahl ist? 8, 18, 88 – ich liebe sie alle. In der biblischen Numerologie spricht die Zahl 8 oft von einem Neuanfang. Das ist es, worum es in unserem 40-Tageplan geht – ein ganz neues Leben, ein Neuanfang. Eine Sache, die uns wirklich helfen kann, etwas Neues anzufangen, ist: Gute Fragen zu stellen. Wie du weißt, stellen wir uns permanent innerlich Fragen – normalerweise die gleichen, immer und immer wieder.

Hier ist das, was ich weiß: Gute Fragen schaffen ein gutes Leben. Fragen helfen uns, uns zu fokussieren. Fragen bestimmen, was wir im Leben sehen und was wir nicht sehen können. Die meisten Leute laufen auf Autopilot, stellen sich gewohnheitsmäßig die gleichen Fragen, immer wieder und wieder.

Hier ist das, was ich vorschlage: Weil Fragen unseren Fokus bestimmen und unser Fokus unsere Gefühle bestimmt und unsere Gefühle unsere Energie bestimmen und unsere Energie bestimmt, was wir anziehen und das, was wir anziehen unser Leben bestimmt – lass uns jeden Morgen und Abend ein paar kraftvolle Fragen stellen.

Ja, – das ist eine große Sache. Es ist ein Lebensveränderer. Ich weiß, du fragst jetzt: Woher bekomme ich meine Fragen? Fang damit an, über das, was dir wichtig ist, nachzudenken, das, was du **gerne** als Teil deines Lebens hättest. Meine Liste schließt Freude, Aufregung, Stolz, Dankbarkeit, Genuss, Hingabe und Liebe ein.

Meine Fragen sehen so aus:

1. Was macht mir gerade jetzt in meinem Leben Freude?
2. Was finde ich jetzt spannend an meinem Leben? Was regt mich an?
3. Worauf bin ich in meinem Leben jetzt stolz? Was macht mich stolz?
4. Wofür bin ich in meinem Leben jetzt dankbar? Was macht mich dankbar?
5. Was genieße ich jetzt am meisten in meinem Leben?
6. Wofür setze ich mich im Moment in meinem Leben ein?
7. Wen liebe ich? Wer liebt mich?

Lass dir 2 oder 3 Antworten auf diese Fragen einfallen und fühle deine Antwort. Stell sie dir bildlich vor. Wenn du Schwierigkeiten hast, eine Antwort zu finden, nimm einfach das Wort **könnte** dazu. ‚Worüber könnte ich jetzt am glücklichsten in meinem Leben sein?‘

Deine Abendfragen könnten Dinge beinhalten wie:

1. Welchen Beitrag habe ich heute geleistet?
2. Was habe ich heute gelernt?
3. Wem habe ich heute etwas bedeutet? (Denke zumindest an eine Person.)

Wie klingt das für dich? Lass uns das ein paar Tage machen. Lass dir morgens und abends ein paar Fragen einfallen und lass dir zwei oder drei Antworten für jede Frage einfallen. Denk daran, die Antwort zu fühlen.

Vergiss nicht: Gute Fragen erschaffen gutes Leben.

Tagesperspektive

Ich bin dankbar für so viele Dinge. Weißt du, was ich entdeckt habe? Wenn meine Aufmerksamkeit sich auf die Dinge richtet, für die ich dankbar bin, fühle ich mich wirklich gut. Es ist wichtig, deine Liste zu erweitern. Schreibe, wenn du aufwachst, drei Sachen auf, für die du dankbar bist und schreibe ein paar auf, wenn du ins Bett gehst. Heute lese ich meine ganze Dankbarkeitsliste. Versuche es – es wird dir Spaß machen.

Die heutige Meditation

Genieße deine 10 Minuten mit der Toning-Meditation. Warum machst du sie nicht zweimal am Tag – einfach nur so?

Die Energieanhebung

Wenn wir innehalten und das richtige Wort wählen (das uns anhebt), fühlen wir uns besser und jeder um uns herum auch. Sprich mit irgendjemandem heute ein Wort, das dich und ihn anhebt. Hab Spaß dabei.

Der heutige Meilenstein

"Ich kann immer einen Gedanken wählen, der sich besser anfühlt."

Heutiges Abraham-Zitat

"Deine Entscheidung, einen Gedanken zu wählen, der sich gut anfühlt, ist eine kraftvolle Entscheidung, weil sie dir auf viele Weise gut tut. Der sich besser anfühlende Gedanke strahlt zu dir zurück, öffnet dich für Wohlbefinden, das weit über diesen einen sich gut anfühlenden Gedanken hinausreicht."

Genieße deine Reise! Heather

P.S. Und noch was...

Ich habe einen Artikel in „Spirituality & Health“ Magazine (Aug. 2004) gefunden mit der Überschrift "Erschaffe deine Visionen." Der Autor, Terry Helwig, formuliert eine Reihe von Fragen, deshalb füge sie hier bei – für den Fall, dass du deine täglichen Fragen erweitern möchtest, (dies ist eine absolute Kurzfassung).

Terry spricht davon, die folgenden 7 Gedankengänge zusammenzuweben:

1. **Der Gedankengang des Gewahrseins lässt eine Idee wachsen, auch wenn du noch nicht weißt, wie du sie manifestierst.**

Fragen: Welche Ideen habe ich mehr als einmal gehabt?
Was möchte geboren werden?

Wann immer du dich wie David fühlst, der vor Goliath steht, denke an die Worte von Margaret Mead: „Zweifle nie daran, dass eine kleine Gruppe engagierter Menschen die Welt verändern kann - tatsächlich ist dies die einzige Art und Weise, in der die Welt jemals verändert wurde.“

2. **Der Gedankengang des Nachforschens fordert uns auf, eine Idee zu untersuchen, um sie zu vertiefen...**

Frage: Inwiefern ist meine Idee oder Vision symbolisch?

Wenn du deine besondere Idee mit etwas Universellem oder Archetypischem verbinden kannst, dann wird deine Idee die tiefsten Ebenen der menschlichen Erfahrung ansprechen.

3. Der Gedankengang der Hingabe handelt von Ausdruck und Wahl. Er sagt: ich werde ...

Fragen: Wie kann ich auf rituelle Weise Ja zu meiner Idee oder Vision sagen?
Wo kann ich sicher meine Ideen äußern?

In 'Geistkörper- Anatomie' spricht Caroline Myss von Kreativität. Sie stellt sich vor, dass sich ein Engel dem Altar unseres Lebens nähert und auf ihn das Geschenk einer Idee legt. Wir haben dann die Wahl. Wir können das Geschenk akzeptieren und JA sagen: Ich werde helfen, diese Idee Wirklichkeit werden zu lassen. Oder wir können „Nein, danke.“ sagen.

4. Der Gedankengang des Herzenswegs handelt davon, darauf zu hören, was unser Herz will.

Fragen: Was will mein Herz?
Inwiefern drückt meine Idee oder Vision meinen Herzenswunsch oder einen Herzenswunsch der Welt aus?

Wenn man sich dem Herzen verpflichtet, ruft man Leidenschaft und Energie hervor, die nötig sind, um eine Idee bis zu ihrer Vollendung umzusetzen.

5. Der Gedankengang des Vertrauens unterstreicht den Glauben, dass wir die Fähigkeit in uns haben, die Mittel zu finden, die wir brauchen, um unsere Vision umzusetzen.

Fragen: Vertraue ich darauf, dass ich zu den Mitteln geführt werde, die ich brauche?
Welche Angst könnte mich davon abhalten, ein Risiko einzugehen?
Wenn ich nicht scheitern könnte, was würde ich tun?

Der Gedankengang des Vertrauens geht davon aus, jetzt alles zu wissen: Er vertraut darauf, dass dir die Mittel gegeben werden, die du brauchst.

Georgia O'Keeffe sagte, „Ich bin jeden Moment meines Lebens erschrocken gewesen, aber ich habe mich nicht von einer einzigen Sache abhalten lassen, die ich machen wollte.“

6. Der Gedankengang des Einfallsreichtums bedeutet genial, innovativ und kreativ zu sein – er lässt deine Idee sich entwickeln.

Frage: Wie kann ich meine Probleme als Katalysator für Kreativität sehen?

Dieser Gedankengang ermutigt uns, sich Problemen als Schwellen für kreative Lösungen zu nähern, die eine Idee weiterbringen können

7. Der Gedankengang der Ausdauer kann der Friedhof von Ideen sein. Ideen und Visionen berauschen und erregen. Aber um sie umzusetzen, ist es harte Arbeit... Dieser Gedankengang bedeutet, sich jeden Tag damit auseinander zu setzen ... Er bedeutet, das Bild zu malen, das Buch zu schreiben, Zeit einzusetzen, um die Vision Wirklichkeit werden zu lassen.

Frage: Welchen Plan habe ich, um meine Idee in der Wirklichkeit zu verankern?

Dieser Gedankengang fordert uns auf, unsere Inspirationen als Teil unserer spirituellen Reise zu verwirklichen. Indem wir den Weg der Möglichkeiten abklären, können unsere einzigartigen Geschenke und Ideen in der Welt manifestiert werden.

Willkommen zu Tag 9!

Ich weiß, dass alle von uns eine Vergangenheit haben. Wir sind alle in einer speziellen Kultur und Umgebung aufgewachsen, egal ob wir sie als angenehm oder unangenehm betrachtet haben, und es ist normal für uns, uns auf unsere Vergangenheit zu beziehen, wenn wir in den heutigen Tag gehen. Dies kann hilfreich sein, wenn wir unsere Vergangenheit als Hinweis nehmen, nicht als Vorhersage. Wenn die Vergangenheit uns zeigt, warum wir Dinge so und nicht anders machen, ist das eine Sache, aber wenn wir uns selbst mit unserer Vergangenheit verwirren, eine andere.

Unser Leben gehört nicht der Vergangenheit. Es gehört nicht den Verletzungen, Enttäuschungen und nicht einmal den Erfolgen, die wir gehabt haben. Unser Leben gehört dem Hier und Jetzt.

Ich habe letzte Woche einen Film gesehen – „Der Butterfly Effect“ mit Ashton Kutcher. Er handelt von einem jungen Mann, der mehrere Blackouts hatte während traumatischer Ereignisse in seiner Kindheit. Als Erwachsener entdeckt er, dass er zu diesen vergessenen Ereignissen zurückreisen und ihren Ausgang ändern kann. Ich denke, du und ich, wir können etwas Ähnliches machen – eine Art von Neuschreiben unserer Vergangenheit. Lass uns von vergangenen Ereignissen lernen und sie dann in einer Weise neu schreiben, die uns Kraft gibt anstatt uns Kraft zu nehmen. Die meisten Leute erinnern vergangene Ereignisse nicht exakt. (Wenn 2 Leute das gleiche Ereignis sehen, erinnern sie es niemals in der gleichen Weise) – wir erinnern im Wesentlichen nur unsere Version der Vergangenheit, die uns gefangen nimmt und unseren Fortschritt begrenzt. Lass uns die Fäden durchschneiden und fliegen.

Erschaffe eine neue Geschichte von dir. Du bist viel mehr als deine Vergangenheit. Ich sag dir dies: Deine Vergangenheit ist nicht das gleiche wie deine Zukunft. Deine Identität ist so veränderlich und fließend. Mach sie zu dem, was du dir wünschst.

Erinnere dich selbst daran: Lerne aus deiner Vergangenheit und dann lass sie gehen...

Tagesperspektive

Gibt es etwas Kraftvolleres, als Gute im Leben zu erkennen? Das Universum ist tatsächlich freundlich. Lass es zu, dass sich das Gute in deinem Leben entfaltet. Achte darauf, dass du all das Gute um dich herum siehst – das, wofür du dankbar bist. Schreibe diese Dinge auf.

Die heutige Meditation

Achte darauf, dass du deine Toning-Meditation zweimal am Tag machst. Wenn du dich schlecht fühlst, töne ein bisschen... (Du wirst dich wundern, was passiert, wenn dir das zur Gewohnheit wird). Du kannst überall tönen, während du abwäschst, zur Arbeit fährst ... also lass Zeit keine Ausrede sein.

Die Energieanhebung

Sprich ein freundliches Wort mit einem Fremden. Welche Reaktionen hast du bisher gehabt? Was lernst du aus diesen kleinen Situationen?

Der heutige Meilenstein

„Ich möchte mich gut fühlen“

Heutiges Abraham-Zitat

„Egal, wohin ich heute gehe, egal, was ich heute tue – überall werde ich das sehen, was **ich** sehen will.“

Genieße die Reise! Heather

Herzlich Willkommen zu Tag 10!

Hier ist die Abraham-Übung, die ich versprochen habe: Abraham Calendar, p. 679.

„Die meisten von euch schreiben kein bewusstes Skript. Die meisten von euch antworten auf Vorbedingungen; ihr sprecht über das, was geschehen ist. Ihr sprecht über das, was ist oder gewesen ist. Die meisten von euch sind sich nicht darüber bewusst, was sie wollen. Und manchmal am Anfang bist du mehr im Widerstand, obwohl du benennst, was du willst... Du musst es wollen und erlauben und es ist. Oder wollen und glauben und es ist. Jetzt sagen wir euch noch bewusster: Wollte es und leistete keinen Widerstand und es ist; jedes Mal ohne Ausnahme.“

Notizen aus dem Abraham Seminar in Dallas 1995.

"Dein Drehbuch zu schreiben, bedeutet, dein größtes Schreckgespenst zu nehmen, das, was dich wirklich immer schon genervt hat, und dann deine energiemäßige Gewohnheit dazu im wahrsten Sinne des Wortes zu ändern.“

Spiel einfach damit, mache es leicht und habe Spaß daran. Wir können sehr viel daran arbeiten, aber wenn du das tust, kannst du leicht frustriert werden. Und das ist es nicht, was wir wollen. Wir wollen es leicht machen.

Jeder von uns hat eine innere Führung in sich. Wenn wir davon abgeschnitten sind, fühlen wir uns schlecht. Wenn du also ein negatives Gefühl hast, egal ob Ärger, Enttäuschung oder Einsamkeit und Schuld, halte einen Moment inne und frage dich: Wogegen wehre ich mich? Da gibt es immer etwas, wozu du Nein sagst und dann frage dich: Was wäre das offensichtliche Ja in dieser Situation und dann wird sich normalerweise der Widerstand verringern, oft sogar wesentlich.“

In einem Vortrag erklärt Abraham etwas zum Drehbuchschreiben und fügt dann hinzu: 'Du schreibst dein Drehbuch nicht, um etwas zu bekommen. Du schreibst es, um dich gut zu fühlen. Und um dich gut zu fühlen, schreibst du etwas auf, das du dir wünschst.'

Das ist interessant. Ich denke, dass heißt auch: Wenn du ein Drehbuch schreibst über etwas, das du willst, kannst du nur in den Mangel geraten, weil du es nicht hast. Aber wenn du ein Drehbuch aus Spaß schreibst, verbindet dich das mit deinem inneren Flow. Und das Lustige daran: Du kannst ein Drehbuch über eine Sache schreiben und dabei eine andere erschaffen.

Wenn (z.B.) mir ein Partner fehlt, und das für mich wichtig ist, kann ich mir einen wunderschönen Sonnenuntergang vorstellen und mich dabei mit dem Ursprung wieder verbinden. Und dieses gute Gefühl kann meinen Widerstand gegen einen Partner auflösen... Das ist auch der gemeinsame Nenner aller Techniken: Verbinde dich mit deiner Quelle, deinem inneren Selbst.

Wenn Abraham das Schreiben eines Drehbuches erklärt, spricht er oft über den Film „Delirium“ mit John Candy. Der spielt in diesem Film den Drehbuchautor von Seifenoper, der einen Unfall hat und im Krankenhaus erwacht. Das Krankenhaus ist genau das, das er in seiner Seifenoper verwendet hat und er weiß, dass es nicht wirklich ist. Alle Ärzte sind Schauspieler, aber sie benehmen sich wie Ärzte. Das normale Set umfasst nur einige wenige

Räume, aber wenn er aus dem Fenster schaut, dann sieht er die ganze Stadt. Er wird verrückt und versucht wegzulaufen, er erklärt allen, dass er sie erfunden hat und dass sie nicht echt sind. Aber dann sagt jemand zu ihm: „Gut, wenn du das geschrieben hast und es dir nicht gefällt, dann ändere das Drehbuch.“ Und er erkennt, dass er das tun kann! Er schreibt es einfach so, wie er es möchte. Zum Beispiel: Er braucht sein Auto, aber die Werkstatt sagt ihm, dass es eine Woche dauert, bis es repariert ist. Zuerst runzelt er die Stirn, aber dann geht er zur Schreibmaschine und tippt: „Sein Auto wurde sofort repariert“. Und das Telefon läutet, und es ist die Werkstatt, und man sagt ihm, dass sein Auto bereits repariert ist.

Abraham erzählt, dass Esther, als sie diesen Film sah, nicht aufhören konnte zu lachen. Sie sagte zu Jerry „Sie glauben, es ist nur ein Film, aber es ist wirklich so!“. Abraham hat oft beschrieben, wie Esther bemerkt, dass sie schwingungsmäßig an einem schlechten Ort ist, sie sich dann an ihrem Laptop setzt, um ein neues Drehbuch zu schreiben, mit all den Teilen die ihr helfen, das Gefühl der Entspannung und Annahme und Dankbarkeit aufzubauen, damit sich eine neue Situation in ihrem Leben einstellen kann.

Es ist eine gute Idee ein Drehbuch wie folgt zu beginnen:

„Wenn ich es mir aussuchen könnte...“

Abraham sagt, dass wir es uns aussuchen können, wenn wir die entsprechende Schwingung aufbauen und es auch erlauben. Es ist daher lustig und lohnend sich hinzusetzen und ein neues Drehbuch zu schreiben, denn es bewirkt eine rasche Veränderung der Schwingungen, die sehr bald Veränderungen im Leben nach sich ziehen.

Es gibt eine ganze Reihe verschiedener Methoden ein Drehbuch zu schreiben, und sie funktionieren alle. Eine besteht darin, einfach die Visionen niederzuschreiben, so wie im nachfolgenden Beispiel.

Beispiel eines Drehbuches :

Ich sehe uns alle in jeder Situation erfüllt und umgeben von Liebe, wir fühlen uns angenehm und mit uns selbst im Reinen. Wir fühlen uns zu jeder Zeit geliebt. Wir sind die verehrten Kinder eines verstreuten Universums. Jeder, mit dem wir in Kontakt kommen, baut uns auf, liebt und erwärmt uns bis in die Tiefe unserer Seele. Wohin wir auch blicken, sehen wir Liebe und Licht. All die Liebe, die wir sind, strahlt zu uns von tausenden kleinen reflektierenden Oberflächen unseres Lebens zurück, und aus allen Richtungen empfangen wir kleine Liebesblitze, sogar aus den unerwartesten! Wir fühlen uns in allem, was wir tun, sicher und geliebt, wo immer wir sind, unabhängig davon, ob wir allein oder mit anderen zusammen sind. Wir werden geliebt! Diese Liebe erfüllt uns und überflutet uns, sie fließt hinaus, um alle, die mit uns in Kontakt kommen, zu erwärmen. Wir sind überquellende Seen der Liebe, und diese Liebe bringt liebende Individuen in unser Leben, die uns mehr davon zurückstrahlen! Es gibt ÜBERALL so viel Liebe für uns! Wie wunderbar es ist, von so viel Liebe umgeben und erfüllt zu sein! Und so ist es!

Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich auf das zu konzentrieren, was du liebst, wie im folgenden Beispiel:

Ich liebe Menschen, die sich wirklich selbst mögen. Ich liebe Menschen, die lachen können, auch über sich selbst. Ich liebe Menschen, die mich zum Lachen bringen. Ich liebe Menschen die gerne spielen, die neugierig und intelligent sind, und doch ein nicht endendes Verständnis haben, dass das hier nicht alles ist. Ich liebe Menschen, die mich zum Nachdenken anregen. Ich liebe Menschen, die gerne lernen. Ich liebe Menschen, die mir erlauben, ich selbst zu sein ... Ich liebe Menschen, die zuhören können und die mit einem offenen Herzen und einem offenen Geist sprechen. Ich begrüße den Mut von Menschen, die mir ihre Wahrheit sagen, auch wenn ich weiß, dass ich sie nicht hören möchte. Ich liebe kreative, einfallsreiche Menschen, die Zusammenhänge sehen, die ich nicht sehe. Ich liebe Menschen, die etwas riskieren und die selbständig denken. Ich liebe Menschen, die dich einfach umarmen können und die mit ihren Augen zwinkern. Ich liebe Menschen, die auch zu Unsinn bereit sind ..., die nicht immer „den Regeln“ folgen! Ich liebe Menschen, die versuchen, sich weiterzuentwickeln ... intellektuell, gefühlsmäßig und geistig. Ich liebe Menschen, die es sich erlauben, einen Fehler zuzugeben und ich liebe Menschen, die es auch mir erlauben, welche zu machen. Ich liebe großzügige, leidenschaftliche, verständnisvolle Menschen mit reiner positiver Energie ... Ich liebe euch alle ...

Vor kurzer Zeit hat mir eine Freundin ein Drehbuch über ihren vollkommenen Partner gezeigt und ich hatte, während sie es mir vorlas, den Eindruck, dass es ein Drehbuch über ihn und nicht über sie war. Ich empfand es ein wenig künstlich, und ich erkannte nicht die Begeisterung, die durch ein Drehbuch entsteht, welches die 17 Sekunden immer und immer wieder erreicht. (Das Prinzip der 17 Sekunden ist eine eigene Lehrthese von Abraham – Anm. des Übersetzers). Fast jeder Satz begann mit „er ist“. Unsere Macht kommt aber aus dem „ich bin“.

Ich habe ihr vorgeschlagen, eine Neufassung zu versuchen, beginnend mit: „Ich bin eine wunderbare Frau. Ich habe einen wunderbaren Gatten. Lass mich dich mit allem, was wir seit unserer Heirat getan haben, erfüllen.“ Und dann, als sie zu all den Details kommt, dass sie eine kleine Geschichte über etwas schreibt, was sie gemeinsam erlebt haben, die jene Details der männlichen Charakteristiken beschreibt, die sie bereits aufgeschrieben hatte. Aus „Er gibt mir Blumen, besonders Rosen“ wird „Ich erinnere mich, wie er mir an einem Samstag während unserer stürmischen Verlobungszeit, eine Woche nach unserem ersten Kuss, Rosen geschickt hat. Und was für Rosen! Ozeanik-Rosen – die längsten Stiele, die ich jemals gesehen hatte! Sie hatten die wunderbarste Pfirsichfarbe und ihr Duft war außerordentlich. Eine war vollkommener als die andere. Die Menge eines ganzen Dutzends war so wahnsinnig, und ich konnte zwei davon nehmen und in eine Bodenvase im Badezimmer stellen, eine andere in mein Schlafzimmer, so dass ich, wohin ich auch in meiner Wohnung ging, an seine Glorie erinnert wurde. Nach nur einer Woche fühlte ich, dass er alles in meinem Leben verändert hatte. Ich fühlte mich entschlossen, überzeugt und sicher inmitten der größten Begeisterung, die ich jemals erlebt hatte. Ich erglühte an jedem Tag, wenn ich an ihn dachte, und heute, 10 Jahre später, tue ich es noch immer. Er ist noch immer so romantisch. Welch ein Mann!“

Erkennt ihr den Unterschied? Ich schon, ich bekomme eine Gänsehaut. Wenn sie sich ihn real genug vorstellen kann, dass „er ist“, dass er bereits ist, wird er es in 'ihrem' Leben sein. Aber wir können wirklich nur das „ich bin“ schwingen; beginnt daher immer mit euch selbst und werdet sehr genau in den Details, die ihr wirklich glauben könnt und in denen ihr schwelgt.

Welche Methode ihr auch wählt, schreibt etwas, wobei ihr euch gut fühlt! Ich schreibe oft Drehbücher und was mir auffällt ist, dass, obwohl sich die Details manches Mal sehr stark verändern, sich das gleiche Gefühl wie beim ursprünglichen Drehbuch einstellt!“

Aufgabe

Suche dir einen Wunsch, den du in deinem Leben hast und schreibe darüber ein neues Drehbuch, so wie es dir wirklich geschehen wird. Nimm dir mindestens 15 Minuten Zeit, in denen du träumen und schreiben kannst, wieder träumen und wieder schreiben. Das Schreiben lenkt deine Aufmerksamkeit und erlaubt es dir, mehr in der positiven Haltung zu verweilen, als wenn du über deine Wünsche nur nachdenkst. Hab Spaß dabei! Arbeite es so aus, wie es dir gefällt... So lange sich die Einzelheiten gut anfühlen, machst du es sehr gut.

Tagesperspektive

Ich bin immer von Dankbarkeit erfüllt, wenn ich an dich denke. Schreibe 6 Personen auf, denen du dankbar bist. Vielleicht rufst du sie an oder schreibst ihnen. Es ist gut zu lieben!

Die heutige Meditation

Genieße deine 10 Minuten mit der Toning-Meditation zweimal am Tag oder mehr, wenn nötig!

Die Energieanhebung

Ein ermutigendes Wort kann ein Leben verändern. Ich erinnere mich an zentrale Momente in meinem Leben, die wirklich lebensverändernd waren – viele von ihnen begannen aufgrund eines aufmunternden Wortes. Lass heute jemanden aufsteigen!

Der heutige Meilenstein

„Ich lerne, dass alle Probleme sich selbst lösen.“

Heutiges Abraham-Zitat

„Wenn du ein Problem hast, strahlt ein Wunsch von dir aus, und die Quelle hört ihn und antwortet sofort: Wenn du erstmal die Aufmerksamkeit von dem Problem abgezogen hast, dann erst erlaubst du die Lösung. Stelle die Frage und dann lass sie los – und erlaube der Antwort zu fließen!“

Genieße deine Reise!

Heather