

## 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