

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 setzte 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.)