

## **Tag 11**

Hallo, du wunderbares, dich transformierendes Wesen! Ist dein Leben gut?

Willkommen zu Tag 11. Ich habe diese Woche gelesen, dass Kinder im Durchschnitt 1000 Mal am Tag lachen, Erwachsene dagegen nur 14 Mal am Tag.

An welchem Punkt verlieren wir das Licht in uns selbst und die Welt um uns herum?

Wir sind hier, um Freude zu haben. Jemand hat gesagt, dass ‚Erleuchten‘ zwei Bedeutungen hat: Eine ist es, weiser zu werden und die andere ist es, eine leichtere, nicht so ernste Grundhaltung einzunehmen. Lass uns heute einen leichten und hellen Tag haben. Erzähl jemandem etwas, das dich wirklich anregt. Kennst du irgendwelche Witze? Erzähl einen!

Kannst du dir vorstellen, warum ich dir vorschlage, dass du dich ein bisschen anheben sollst? – Es ist so, wenn wir uns anheben, fangen wir an zu erlauben, dass etwas Neues in unser Leben kommt.

### **Tagesperspektive**

Lies immer wieder deine Dankbarkeitsliste. Deine Aufgabe heute ist es, eine paar Dinge aufzuschreiben, die dich im letzten Monat zum Lachen gebracht haben. (Wenn du weiter in deine Vergangenheit zurückgehst, ist das in Ordnung, aber ich schlage dir vor, ein bisschen mehr in Zukunft zu lachen) Sei dankbar für Lachen und für Leute, mit denen du lachen kannst!

### **Die heutige Meditation**

Übe weiterhin dein Tönen und versuche zu tönen, besonders dann, wenn du dich ein bisschen schlecht fühlst. Beobachte, wie das etwas in dir verändert.

### **Die Energieanhebung**

Ich hab gestern gehört, wie jemand gesagt hat: „Freundlichkeit ist die einzige Religion“ – Wechsle heute ein freundliches Wort mit jemandem.

### **Meilenstein des Tages**

Hier etwas Gutes, an das du tagsüber denken kannst: “Je mehr ich mich dagegen wehre, umso mehr lade ich es in mein Leben ein.”

### **Heutiges Abraham-Zitat**

“Wenn du etwas hast, das du absolut nicht willst, sage nur kurz: nein und dann lenke deine Aufmerksamkeit auf das, was du willst. Jede Aufmerksamkeit auf etwas bedeutet, eine Energie zu erfahren, die du einlädst.”

Viel Spaß beim Anziehen schöner Dinge.

Genieße die Reise! Heather