

Willkommen zu Tag 11!

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

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

Willkommen zu Tag 12!

Sehnsucht ist ein wesentlicher Teil der Sprache der Seele. Sehnsüchte können die Stimme des Geistes sein, der durch dich fließt. Öffne dich für sie.

Gehe ein bisschen durch deinen Tag und schaue – was würdest du gerne deinem Leben hinzufügen? Welche Qualitäten hättest du gerne - wonach sehnst du dich jetzt?

Tagesperspektive

Wir wählen immer bewusster, um im Zustand der Dankbarkeit zu leben. Es gibt unzählige Geschenke. Schreibe heute ein paar auf, besonders die, die dich wirklich erfreuen, die dich anregen, die wirklich dein Herz berühren.

Heutige Meditation

Lass uns die Toning-Meditation zweimal am Tag machen. Wenn du nicht einschlafen kannst, höre die Musik und töne und dann schau, was passiert.

Die Energieanhebung

Charlie Brown hat mal gesagt: „Ich liebe die Menschheit. Nur Leute kann ich nicht ausstehen.“ Ist dir mal aufgefallen, dass du bei bestimmten Leuten bestimmte Verhaltensweisen hervorrufen kannst? Sieh das Gute, und es entsteht direkt vor dir. Schau dir **heute** das Gute an, und dann geh einen Schritt weiter und erzähl jemandem von dem Guten, das du siehst. (Du weißt ja, ohne Übung keine Transformation, stimmt's?) Da wir ja Verwandler sind, können wir verkünden: Ja, ich liebe die Menschheit, ich liebe die wunderbaren Menschen, die ich jeden Tag treffe. Ich liebe sie wirklich!

Der heutige Meilenstein

„Meine Freude hängt nicht von der Zustimmung anderer ab.“

Heutiges Abraham-Zitat

„Du kannst dich von deiner inneren Führung niemals führen lassen, solange du den Beifall der anderen suchst, denn sie alle wünschen und sehnen sich andere Dinge als du. Echte, dauerhafte Führung von der Quelle kommt aus dir. Sie ist immer da.“

Genieße die Reise!

Heather

Willkommen zu Tag 13!

Heute lade ich dich ein, über dein inneres Wesen nachzudenken. Ich möchte, dass wir uns öffnen für unsere innere Stimme. Intuition spricht auf verschiedene Weise zu verschiedenen Zeiten. Sie kann in Gedanken, Gefühlen, Worten, Bildern, Tönen oder körperlichen Empfindungen auftauchen. Sie kann auch zu uns in Form von Nachrichten aus der Welt um uns herum kommen - durch eine Stelle in einem Buch, eine Aussage in einem Film oder einen Kommentar von einem Freund. Wenn wir zuhören, wird das Universum zu uns sprechen.

Wenn wir anfangen, uns für die innere Führung zu öffnen, kann es sein, dass wir verwirrt sind, von den verschiedenen Arten von Botschaften. Einige Botschaften können auf spontanen Reaktionen beruhen, auf Angst, auf Ego, auf Stimmen aus der Vergangenheit. Wie kannst du den Unterschied erkennen? Intuition geht einher mit einem starken Gefühl von „Wissen“. Deine innere Stimme sucht immer das Beste für dich. Im Laufe der Zeit wirst du ein klares Gefühl von „Wissen“ entwickeln, woher die Botschaft kommt.

Die heutige Meditation

Ich habe diese Woche ein Buch über einen Prozess gelesen, der ‚Visioning‘ genannt wird und von Michael Beckwith entwickelt wurde (Autor des Buches: Seeing God at Work). Der Visioning-Prozess kann dir helfen, das Gute in deinem Leben dauerhaft zu vergrößern.

Setz dich zwanzig Minuten hin und Sorge dafür, dass du nicht gestört wirst. Nimm dein Reisetagebuch und dann beginne dich daran zu erinnern, dass du Zugang zu großer Weisheit in dir hast. Sei dir sicher, dass deine innere Führung da ist. Wenn du nun die folgenden Fragen stellst, erlaube dir selbst mindestens 2 Minuten der Stille, in denen deine Intuition dir Botschaften in Form von Gedanken, Gefühlen, Worten, Bildern oder körperlichen Empfindungen vermitteln wird. Registriere ohne Bewertung einfach, was in dein Bewusstsein kommt.

Jetzt denke an eine Situation, in der du von deiner inneren Führung begleitet werden möchtest. Frage:

1. Was hat mein Inneres Selbst zu dieser Situation zu sagen?
(Erlaube dir 2 Minuten der Stille)
2. Was sagt mir mein inneres Wesen über die Rolle, die ich in dieser Situation spielen soll? (Erlaube dir 2 Minuten der Stille)
3. Was muss ich loslassen, damit mein inneres Wesen mich erfolgreich in dieser Situation führen kann? (Erlaube dir 2 Minuten der Stille)
4. Was ist mein nächster Schritt, um mehr Gutes in dieser Situation zu entdecken?
(Erlaube dir 2 Minuten der Stille)

Wenn du alle diese Fragen gestellt und du dir Zeit für Antworten gelassen hast, schreib alles auf, was in der Stille zu dir gekommen ist. Denk ein paar Minuten darüber nach, was das bedeutet. Die Bedeutung kann bei einigen Dingen, die auftauchen, offensichtlich sein. Andere Dinge können ein Rätsel sein, wie Bilder in einem Traum; ihre Bedeutung wird erst im Laufe der Zeit klar. Schließe diese Übung ab, indem du deine innere Stimme einlädst, dich mit Weisheit und Führung in deiner Situation zu unterstützen.



Tagesperspektive

Ausdruck. Das ist ein großartiges Wort. Was du ausdrückst, wird zu dir zurückkommen. Die höchste Energieschwingung ist Dankbarkeit. Wenn wir Dankbarkeit ausdrücken, ziehen wir mehr und mehr Dinge in unser Leben, für die wir dankbar sein können. Schreibe 3 Dinge am Morgen und drei am Abend auf. Denk daran, sie auch zu fühlen. Dann sind wir nicht nur im Kopf, sondern erreichen auch die Tiefe unseres Herzens.

Heutige Energieanhebung

Komfortzonen sind nichtphysische Strukturen, die an jeder Seite über uns hinausgehen, wie Energiefelder. Es sind unsere Gewohnheiten, Hobbys und unsere normale Art, uns zu verhalten. Ich weiß, dass wir uns unwohl fühlen, wenn wir aus unserer Komfortzone heraustreten, aber wenn wir das eine Weile machen, passiert etwas Magisches – dann erweitert sich die Zone. Weißt du, wie das genannt wird? Transformation. Es ist gut, deine Komfortzone zu erweitern, denn das ist es, worum es bei der Energieanhebung geht. Wechsle ein aufmunterndes Wort mit jemandem. Wenn dich das nicht ausdehnt, dann mach es solange, bis es dich ein bisschen ausdehnt. Du bist fantastisch!

Der heutige Meilenstein

„Meine Zukunft ist nicht meine Vergangenheit. Leben ist nur JETZT.“

Heutiges Abraham-Zitat

„Nichts, was jemals geschehen ist, hat irgendetwas mit Jetzt zu tun, solange ich in meinem Jetzt nicht weiter darüber nachdenke und darüber spreche. Frische neue Gedanken werden mir eine frische neue Erfahrung geben.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 14!

Ich weiß, dass es dir gut geht. Als ich heute Morgen aufgestanden bin, fühlte ich mich ok. Ich habe meine Morgen-Fragen gestellt und in weniger als 5 Minuten fühlte ich mich großartig, aufgeregt, motiviert, bereit loszulegen. Es ist erstaunlich, wie einfach wir unseren Tag mit Freude starten können, einfach nur mit ein paar Fragen. Denk einfach darüber nach, welche Qualität du in deinem Leben haben möchtest und stell dazu eine Frage. Einfach, stimmt's?

Tagesperspektive

Schreib weiter deine Dankbarkeitsliste. Sie wird immer länger. Sie wird eine deiner kraftvollsten Werkzeuge sein.

Die heutige Meditation

Zusammen mit der Toning-Meditation probiere doch mal eine Technik aus, die ‚Nichts‘ genannt wird. Diese einfache und trotzdem wirksame Methode hilft dir, deine Aufmerksamkeit zu fokussieren. Hier ist eine kurze Beschreibung, wie sie geht:

Nimm einen tiefen Atemzug, schließe deine Augen und entspanne dich. Bist du mit deiner Aufmerksamkeit bei einer Empfindung, innen oder außen? Vielleicht hast du das Gefühl, dass ein Teil deines Körpers sich meldet. Gut. Merke dir, wo es ist und lenke dann deine Aufmerksamkeit auf diesen Teil. Bald danach wird sich ein anderer Teil deines Körpers melden. Geh auch da mit deiner Aufmerksamkeit hin und beobachte einfach. Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie einfach zur Kenntnis und geht dann zurück zu deiner Körperempfindung. Beobachte die Empfindung, ohne sie zu untersuchen oder zu bewerten. Einfach nur beobachten. Du brauchst also nichts weiter zu machen, als die Empfindung zu fühlen und deine Aufmerksamkeit darauf zu lenken.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Technik anzuwenden: Ohne Musik oder mit Toning oder mit Toning **und** Musik. Es gibt da kein Richtig oder Falsch. Es kommt nur auf Folgendes an:

- Wenn du eine Körperempfindung wahrnimmst, registriere sie.
- Wenn du deinen Atem beobachtest, beobachte ihn.
- Wenn du das Toning hörst oder summt, höre es.

Heutige Energieanhebung

Liebe regiert die Welt. Finde ein liebendes Wort – suche es dir im Laufe des Tages aus – und teile es mit jemandem. Dann sag ihm/ihr am Telefon oder persönlich: „Ich liebe dich wirklich.“ Viel Spaß dabei!

Der heutige Meilenstein

Sich besser zu fühlen, ist die Wurzel von jeder Sehnsucht. Der einzige Grund, warum wir überhaupt etwas wollen, liegt darin, dass wir uns besser fühlen wollen. Fang an damit!



Heutiges Abraham-Zitat

„Wenn du nur ein Ziel hättest und das wäre, dich gut zu fühlen, würdest du glücklich und erfolgreich leben und – auf irgendeine Weise - auch deinen Lebenszweck erfüllen – sogar danach!“

Genieße deine Reise! Heather

Willkommen zu Tag 15!

Wie geht's? Schon gut – ich weiß es schon - **DU bist!**

Hallo hochschwingender Freund – Willkommen zu Tag 15. Ich liebe Worte. Worte haben so eine positive Kraft. Der Schamane sagt: „Wähle deine Worte sorgfältig, sie sind dein kraftvollstes Werkzeug.“

Hier ist die Wahrheit: Wenn wir über etwas reden, bringen wir es mehr in unsere Aufmerksamkeit. Je mehr wir über etwas sprechen, desto mehr bestimmt es unsere Aufmerksamkeit und desto mehr wird es unsere Erfahrung beeinflussen.

Dieses Prinzip bezieht sich nicht nur auf das, was wir sagen, sondern auch auf die Momente, in denen wir anderen zuhören, in einer Unterhaltung oder auch in den Medien. Wir können anfangen, unsere Erfahrung zu bestimmen, indem wir darauf achten, was wir sagen, genauso, wie auf das, was wir in uns allein durch Zuhören und Lesen aufnehmen.

Mache heute den ersten Schritt, deine Erfahrung in eine bessere Richtung zu lenken, indem du dir bewusst wirst, was oder wem du mit Worten oder durch Zuhören deine Aufmerksamkeit gibst.

Nimm dir jetzt einen Moment Zeit und schreibe drei Dinge in dein Reisetagebuch, über die du am meisten sprichst im Laufe des Tages. Sind damit bestimmte Gefühle verbunden? Hier ist die große Frage: Gibt es eine Verbindung, zwischen dem, womit du Zeit verbringst, darüber zu reden und den Dingen, die dir passieren? Schreib alles auf, was dir jetzt einfällt. Wir ziehen Dinge in unser Leben durch Gefühle, und manchmal werden unsere Gefühle von Worten beeinflusst.

Erinnere dich selbst daran: Ich wähle bewusst, was ich spreche und wem ich zuhöre.

Tagesperspektive

Drei Dankbarkeitsdinge am Morgen und drei am Abend.

Heutige Meditation

Experimentiere ein bisschen mit der Toning-Meditation: Versuche 2 Minuten zu meditieren, während du der Musik zuhörst ohne zu singen. Versuche ein paar Minuten ohne Musik zu singen und dann 2 Minuten zu meditieren ohne zu singen und ohne Musik. Schau einfach, wie du dich fühlst. Und dann mach weiter mit der Toning-Meditation. Wie fühlst du dich?

Heutige Energieanhebung

Sage etwas Nettes zu einem Fremden. Zweck: Energie anheben!!

Heutiges Abrahamzitat

„Wenn du der Sehnsucht erlaubst, zu dir zu kommen, hast du nicht nur die Befriedigung, sie erhalten zu haben – du bekommst auch eine ganz neue Perspektive, von der aus du mehr wünschen kannst.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 16!

Was erwartest du? Was sind deine Absichten? Was willst du? Irgendwelche Wünsche? Weißt du, was du willst?

Wenn du jetzt gerade nicht sicher bist, was du willst, vielleicht weißt du ja...

1. was du nie hattest und was du nicht willst
2. was du hattest und nicht noch mal wiederholen möchtest
3. was du jetzt hast und gerne loswerden möchtest
4. etwas, das schön war und in dieser Art jetzt wunderbar wäre
5. etwas, was du nie hattest, dir aber gut vorstellen kannst und das du annehmen kannst, sobald du genug Gründe gesammelt hast, die dir erlauben, es auch zu erlangen.

Jeder dieser „Forschungsabschnitte“ bringt uns näher an unsere Herzenswünsche. Nummer 1 schaltet schon mal viele Ablenkungen von diesen aus. Nummer 2 und 3 sehen aus wie Fehler, aber kreative und entschlossene Menschen gehen diesen nicht aus dem Weg. Was daran ist sinnlos oder schrecklich? Leg die Angst und den Widerwillen ab und du wirst höchst wertvolle Erkenntnisse haben.

Wir wollen nicht nur, dass etwas Besseres geschehen wird, wir wissen, dass schon etwas Besseres geschieht. Wenn du das verstehst, bringt dich das zu Punkt 5 auf der Liste: Wir wissen eigentlich, was wir wollen, haben es aber noch nicht wirklich erkannt. Unser Herz weiß es, aber unser Kopf hat Angst, es könnte ein Fehler sein. Also - was willst du? Finde es heraus. Fühle es. Denke es.

Tagesperspektive

„Ein einziger dankbarer Gedanke gen Himmel ist das vollkommenste Gebet“
(G. E. Lessing)

Der sicherste Weg, Dinge, die wir wünschen und ersehnen, auch empfangen zu können, ist es, dankbar dafür zu sein, schon bevor sie in unserem Leben in Erscheinung treten. Dankbar zu sein, segnet jeden Bereich unseres Lebens. Es hebt unsere Schwingung und das bedeutet, dass das Gute sozusagen schon auf dem Weg ist. 😊

Sei dankbar für all das Gute in deinem Leben und all das Gute, das dich heute umgibt. Du kannst all das vergrößern und vervielfachen, indem du es wertschätzt. Wovon möchtest du mehr in deinem Leben? Sei dankbar dafür. Schreibe 6 Dinge oder Menschen auf, für die du dankbar bist. Fühle die Dankbarkeit.

Die heutige Meditation

Und, welche Erfahrungen machst du so beim Tönen und mit der Musik? Erstaunlich, was? Mach nur weiter damit, heute mindestens zweimal für 10 Minuten. Versuche auch nur der Musik zu lauschen, wenn du deinen Geist beruhigen und deine Gedanken „runterfahren“ möchtest. Auch wenn du versuchst ein Kind zu beruhigen, wirkt es Wunder!



Heutige Energieanhebung

Wechsle ein aufmunterndes Wort mit irgendetwas Lebendigem. Sieh das Göttliche in Allem. Begrüße es, ehre es. Mach das heute dreimal - entweder mit einem Tier, einer Pflanze oder einem Menschen. Wenn es lebt, liebe es - „Hebe es an“.

Heutiges Abraham-Zitat

„Du könntest heute jede dem Menschen bekannte Krankheit in dir haben, und wenn du morgen andere Gefühle und Gedanken wählen würdest, würde sie deinen Körper verlassen. Der Schlüssel ist, den Dingen, die du nicht willst, nicht zuviel Aufmerksamkeit zu geben. Wenn es sich nicht gut anfühlt – richte deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 17!

Heute möchte ich mit euch eine von Abrahams Übungen teilen. Sie machen immer Spaß.

Der Konzentrationskreis

Der Zweck des Konzentrationskreises besteht darin, sich erleichtert zu fühlen."

Das Folgende ist ein Auszug einer Antwort Abrahams an jemanden, der eine Frage über seine schlechten Augen stellte. Es stammt von einem Mitschnitt, der im Dezember 1995 in Los Angeles aufgenommen wurde. Sie nannten es den „Konzentrationskreis“.

„Zeichne einen Kreis auf ein Blatt Papier. Mache ihn ungefähr zweimal so groß wie deine Faust. Und dann schreibe in kleinen Buchstaben, so wie du auf einem Uhrzeigerblatt schreiben würdest, ungefähr dort, wo 12:00 Uhr ist:

Ich liebe meinen physischen Körper

Dann schreibe an einer anderen Stelle ein wenig weiter im Uhrzeigersinn:

Mein Körper hat mich so gut behandelt.

Dann schreibe an einer anderen Stelle ein wenig weiter im Uhrzeigersinn:

Dieser physische Mechanismus ist wunderbar!

Dann schreibe an einer anderen Stelle ein wenig weiter im Uhrzeigersinn:

Dieser physische Körper ist eine geniale Ingenieurleistung.

Dann schreibe an einer anderen Stelle ein wenig weiter im Uhrzeigersinn:

Die nichtphysische Welt hat sich mit diesem Körper wirklich übertroffen.

Dann schreibe an einer anderen Stelle ein wenig weiter im Uhrzeigersinn:

Erstaunlich diese Muskeln, Gefäße, Organe, Nerven.

Dann schreibe an einer anderen Stelle ein wenig weiter im Uhrzeigersinn:

Dieser Körper gedeiht.

Dann schreibe an einer anderen Stelle ein wenig weiter im Uhrzeigersinn:

Ich fühle mich gut in meinem Körper.

Dann komme zurück zum ersten Satz, den du geschrieben hast, lies ihn und mache einen Pfeil von den Worten in Richtung Zentrum des Kreises.

Und dann den nächsten Satz, lies ihn & ziehe ihn ins Zentrum usw.

Und direkt im Zentrum des Kreises schreibe:

MIT MEINEM KÖRPER IST ALLES IN ORDNUNG.

Wir nennen das einen Konzentrationskreis, denn in der Zeit, in der du deine Gedanken über den physischen Körper niedergeschrieben hast, waren es reine Gedanken. Nirgends eine widersprechende Schwingung. Daher antwortet das Gesetz der Anziehung jetzt auf eine reine Schwingung und in diesen zwei Minuten wirst du das Gleiche erreichen, als wenn du 5 Jahre lang Augenübungen machen würdest. Erwähne dich nur daran, was du tun willst.

Zeichne jetzt irgendwo auf deinem Papier einen kleinen Kreis. Dieser kleine Kreis ist deine Schöpferschachtel, es ist deine Schöpferwerkstatt, und in diesen Kreis schreibe das Wort „**Reinigung**“. Denn das ist es, was diese Schöpferschachtel für dich machen wird, sie wird dir helfen deine eigenen Gedanken in Beziehung auf alle Wünsche, die du haben magst, zu reinigen. Dann warte was passiert.

Die Methode des Konzentrationskreises dient der Reinigung deiner Schwingungen über ein bestimmtes Thema. Erinnerst euch, Abraham hat gesagt: „Wollt es und schwingt es und es ist.“ Unsere Aufgabe ist es, unsere Schwingung immer höher, schneller und reiner zu machen. Und alle Methoden von Abraham sind so konzipiert, dass sie dies auf die eine oder andere Art tun. Abraham hat jedoch in verschiedenen Bändern gesagt, dass sich der Konzentrationskreis ganz besonders dazu eignet, eine widersprüchliche Schwingung in Gleichklang zu bringen.

Abraham sagt auch sehr oft, dass es einfacher ist, eine reine Schwingung durch allgemeine Aussagen zu erreichen, als durch sehr spezifische. Jede Aussage innerhalb eines Konzentrationskreises muss in uns überprüft werden, damit wir erkennen können, ob wir uns gut fühlen, wenn wir sie niederschreiben. Andernfalls ändere sie in eine andere Aussage, bei der du dich gut fühlst. Indem wir eine allgemeine Aussage nach der anderen in den Kreis schreiben, gelangen wir nach und nach zu genaueren Aussagen, und wir werden uns immer noch gut fühlen. Es ist nicht wirklich entscheidend, wie viele Aussagen du aufschreibst, Abraham hat Beispiele mit nur 6 Aussagen gebracht. Ich habe es mit 20 bis 25 versucht. Schreib so viele wie du dir spielerisch, einfach, freudig ausdenken kannst, und erkläre sie für vollständig, denn so empfindest du das!

Ich glaube - und mein Inneres Wesen hat das bestätigt - dass der Konzentrationskreis, zumindest für mich, eine besondere Kraft aufweist, WEIL er die Sicht verändert. Im **Kreisformat** zu denken ist eine steigernde Aktivität, sie scheint die Energie schneller und vollständiger auszurichten, die Kreativität und den Fluss der Ideen anzuregen. Vielleicht hat das damit zu tun, dass die Abfolge der Gedanken in einem Kreis ein stärkeres elektromagnetisches Feld erzeugt, das die Energie einfacher ausrichtet und mehr Ordnung und Fluss erzeugt. Vielleicht verbindet die Kreisbewegung die beiden Seiten des Gehirns auch schneller?

Abraham hat erklärt, dass der Zweck des Konzentrationskreises darin besteht, ein Denken anzunehmen, das du haben möchtest aber noch nicht hast. Sie haben gesagt, dass du das Ergebnis bereits kennst, wenn du beginnst. Ich habe das so verstanden, dass die Überzeugung, nach der du suchst, jener Satz ist, der **am Ende** in der Mitte stehen wird.

Jene Sätze, die du an die Außenseite des Kreises schreibst, sollten die sein, von denen du bereits überzeugt bist oder bei denen du wenig Widerstand empfindest und die die Überzeugung unterstützen, die du suchst. Bei diesem Seminar brachten sie ein Beispiel über den Mann, der eine Tournee als Schlagzeuger einer Band machen wollte. Sie empfahlen ihm Aussagen wie: „Die Menschen hören mich gerne spielen“ (der Mann stimmte zu), und „ich liebe es mit anderen zu spielen“, und „ich freue mich für andere zu spielen“ (stimmte beiden zu). Sie haben ein paar Aussagen gestrichen, denen er nicht zustimmte und sie sagten auch, dass es eine gab, bei der er zustimmend nickte aber „nein“ vibrierte (sie haben uns nicht gesagt welche). Sie haben vorgeschlagen, dass er mit den Aussagen spielen möge.

Ein anderes Beispiel eines Konzentrationskreises, um die Energie in einer Weise auszurichten, um mehr Überfluss in Form von Geld zu erlauben... direkt aus dem Mund von Esther und Abraham.

1. Alles wird für mich immer besser und besser.
2. Ich weiß, dass das Universum in allen Dingen Überfluss besitzt.
3. Wenn ich lerne, mich auf die Dinge, die ich möchte, auszurichten, werden sie zu mir kommen.
4. Ich verfüge über viele Arten des Überflusses! Ich fühle mich lebendiger und voll Energie.
5. Es gibt die verschiedensten Wege, wie das Geld zu mir kommt. Ich habe nicht einmal damit begonnen, an der Oberfläche all dieser Möglichkeiten zu kratzen.
6. Ich weiß, dass Überfluss reichlich vorhanden ist, und ich finde immer mehr Wege, durch die er mir zufließt. Ich kann es schon fühlen.
7. Es ist erheiternd die Dinge zu finden, die ich will, und es ist so zufriedenstellend zu wissen, dass das Universum einen Weg finden wird, sie zu überbringen.
8. Alle Dinge, die ich mir wünsche, fließen mir zu.
9. Schreibe im Zentrum: ÜBERFLUSS IST REICHLICH VORHANDEN!
10. Ich weiß, dass das Geld zu mir unterwegs ist, denn ich erlebe es so.

Aufgabe:

Nimm einen Wunsch, den du in deinem Leben hast, vielleicht einen, der sich noch nicht schnell realisieren ließ. Nimm dir mindestens 15 Minuten Zeit, in der du mit deinem Konzentrationskreis mit diesem Thema herumspielst. Das Schreiben konzentriert deine Aufmerksamkeit und erlaubt es dir, beständiger positiv zu bleiben, als wenn du nur über deine Wünsche nachdenkst. Habe Spaß dabei! Mache es so ausführlich, wie du möchtest. Solange sich die Einzelheiten für dich positiv anfühlen, machst du das sehr gut!

Heutige Energieanhebung

Ermutige heute jemanden mit deinen Worten... eine Fremden oder einen Freund.

Tagesperspektive

Schreibe heute 6 neue Dinge in dein Reisetagebuch. Genieße es!

Die heutige Meditation

Genieße heute deine Zeit der Stille mindestens 8 Minuten sollten es dir Wert sein.

Der heutige Meilenstein

„Ich suche in jeder Erfahrung etwas Positives“.



Heutiges Abraham-Zitat

„Innerhalb jedes Teils des Universums ist etwas, was gewollt ist und etwas, was darin fehlt. Indem du auf den positiven Aspekt von allem, dem du deine Aufmerksamkeit gibst, schaust, erhältst du die Verbindung zum Wohlgefühl.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 18!

Es gibt nichts Wichtigeres, als sich gut zu fühlen!!

Nevile sagt: „Du kommst in die Schwingung deines Wunschzustandes, indem du schon das Gefühl annimmst, das du hättest, wenn du schon der wärst, der du sein möchtest.“

Ich werde euch mal von einer Erfahrung berichten, die ich damit hatte. Ich war ungefähr 23 und arbeitete als Kellnerin in einem New Yorker Restaurant, als der Chef dort mich fragte: „Warst du eigentlich schon mal in einer Psychotherapie?“ Ich lachte und sagte: „Nein, warum fragst du?“ und er antwortete: „Nun, du arbeitest hier jetzt schon seit sechs Monaten und bist die ganze Zeit über fröhlich.“

Ich dachte eine Weile darüber nach, weil ich ja wusste, dass ich nicht immer fröhlich und glücklich war, und dann erkannte ich, dass ich es mir zur Gewohnheit gemacht hatte, immer, wenn ich müde oder schlecht gelaunt zur Arbeit kam, so zu tun, als ob ich fröhlich wäre, während ich die Tische deckte. Ich tat ein paar Minuten so als ob, und plötzlich *war* ich fröhlich, ich musste es gar nicht mehr vorgeben! Das funktioniert IMMER !

Wir können den ganzen Tag über Dinge nachdenken, von denen wir gerne hätten, dass sie geschehen und nichts davon passiert, aber wenn wir ein starkes positiv erwartendes Muster von guten Gefühlen drum herum entwickeln – bumm – dann kommt es zu dir. Wenn ich zurückdenke, dann waren die entscheidenden Momente in meinem Leben immer Momente tiefen Gefühls.

Wir leben unser Leben in dem Maße, in dem wir es fühlen. Der beste Wegweiser ist wirklich, wie du fühlst. Wenn wir nur im Kopf bleiben, dann ist es tatsächlich ein ziemlich leeres Dasein. Heute lade ich dich ein zu fühlen, wo du stehst, deine Wünsche und dein Sehnen zu fühlen. Wenn du dich dort, wo du jetzt im Moment stehst, nicht so wohl fühlst, ist das kein Grund, einen Quantensprung zu versuchen; versuche nur den bestmöglichen Gefühlsgedanken und konzentriere dich darauf. Eine Stufe auf der Schwingungsleiter ist großartig. Wenn du einen Schritt gehen kannst, dann kannst du auch weiter gehen – überallhin – ein Schritt nach dem anderen. Das ist Kraft und du hast sie: 😊

Wie gehst du nun einen Schritt höher auf der Schwingungsleiter? Tönen und Meditieren. Das wirkt mühelos und einfach. Nimm einfach wahr, wie du dich vor und nach dem Tönen fühlst, du wirst sehen, dass du dich jedes Mal ein bisschen besser fühlst. Das funktioniert nach demselben Prinzip, wie „so-zu-tun-als-ob-ich-fröhlich-bin“ und es hinterher wirklich zu sein. Du wirst es schon sehen.

Tagesperspektive

Eine der höchsten Schwingungen, die du erreichen kannst ist Dankbarkeit! Heute möchte ich, dass du 10 (ja, du hast richtig gelesen) Dinge aufschreibst, die du an DIR wirklich schätzt. Das kann deinen Körper, deinen Geist oder sonst was betreffen. Liebe dich heute selber! Sei dankbar dafür, wo du heute stehst! Gib dir selber einen Kuss! Du verdienst es!

Heutige Meditation

Vergiss das Tönen nicht, nimm die kleinen Wunder um dich herum wahr.



Heutige Energieanhebung

Teile die Freundlichkeit, die du im Herzen fühlst, mit jemandem. Siehst du jemanden der niedergeschlagen ist, muntere ihn auf.

Heutiges Abraham-Zitat

„Weil mein Inneres ein starkes und ständiges Schwingungssignal sendet, kann ich meine Akzeptanz oder meinen Widerstand dazu immer *fühlen*; je besser ich mich fühle, um so ausgerichteter bin ich, je schlechter ich mich fühle, um so weniger bin ich es. Wenn ich gute Gefühle und Emotionen anstrebe, dann bin ich in Verbindung mit meiner inneren Quelle.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 19!

„Jeder Tag ist ein guter Tag“, sagt ein Zen Meister. Lass uns das als Leitfaden für heute nehmen. Genieße dein Leben heute – jeden Moment davon. Das ist alles, was du heute hast.

Ich hab mir gedacht, dass du dich heute vielleicht an ein paar Grundüberzeugungen von Abraham erfreuen möchtest. Es ist eine Menge zu verarbeiten – deshalb: mach langsam.

Du bist eine körperliche Ausdehnung des ewigen Bewusstseins, der Ursprungsenergie, und du bist in deinen physischen Körper gekommen, um mit deinem Denken voller Freude zu neuen Horizonten vorzustoßen. Die Urkraft oder Gott ist noch nicht vollständig und wartet darauf, dass du deinen Beitrag leistest. Du bist der Vorreiter eines Gedankens, der mehr sucht: mehr von allem, was sich gut anfühlt, mehr von dem, was frisch ist und Energie anhebend. (Du bringst so den Himmel auf die Erde)

Du bist in diesem Körper, weil du es gewählt hast, hier zu sein.

Du wolltest die Gelegenheit haben, die Raum-Zeit-Realität zu erfahren; und mit großer Erwartung bist du gekommen, um mit anderen Freude suchenden Wesen mitzuerschaffen, um den Prozess der bewussten Gedanken zu verfeinern. (Was, wo wann und mit wem - sind auch deine Wahlmöglichkeiten).

Die Basis deines Lebens ist Freiheit; der Zweck deines Lebens ist Freude.

Du hast die Freiheit, neue Wege der Freude zu entdecken. In deiner Freude wirst du wachsen, in deinem freudvollen Wachstum wirst du dieses Wachstum der Urkraft hinzufügen. (Du hast aber auch die Wahl, Unfreiheit und Schmerzen zu wählen)

Du bist ein Schöpfer; du erschaffst mit jedem Gedanken.

Du erschaffst oft aus Versehen, weil du das bekommst, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, gewollt oder ungewollt, aber - daran, wie du dich fühlst, kannst erkennen, ob du etwas willst oder nicht. (Worauf ist deine Aufmerksamkeit gerichtet?)

Alles, was du dir vorstellen kannst, kannst du sein und haben.

Wenn du dich fragst, warum du etwas willst, wird der Kern deiner Sehnsucht aktiviert, und dann bringt es das Universum zu dir. Je intensiver du positive Gefühle hast, umso schneller kommt es zu dir. (Es ist genauso leicht einen Hosenknopf zu erschaffen wie ein Schloss.)

Du wählst deine Schöpfungen genauso wie du deine Gedanken wählst.

Dein liebendes inneres Wesen bietet dir Führung in Form von Emotionen an. Gehe auf einen gewollten oder ungewollten Gedanken ein und du fühlst eine gewollte oder ungewollte Emotion. Entscheide dich dafür, einen Gedanken zu ändern und du veränderst die Schöpfung und das unerwünschte Gefühl. (Triff jeden Tag eine Wahl)

Das Universum bewundert dich, weil es deine umfassendsten Absichten kennt.

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

Du bist auf die Erde mit großen Absichten gekommen, und das Universum begleitet dich ständig auf deinem gewählten Weg. Wenn du dich gut fühlst, lässt du in dem Moment mehr von dem zu, was du aus deiner höheren Perspektive beabsichtigt hast. (Du bist inkarnierter Geist)

Entspanne dich in deinem natürlichen Wohlgefühl. Alles ist gut. (Ehrlich)

Der Kern dessen, was du wertschätzt, fließt permanent in deine Realität. Wenn du mehr Dinge findest, die du wertschätzt, öffnet dieser Zustand der Wertschätzung mehr Wege, um noch mehr Wertschätzung zu erfahren. (So, wie du denkst, schwingst du energetisch. So, wie du energetisch schwingst, ziehst du Dinge in dein Leben.) Du bist ein Schöpfer von Gedankenwegen auf deinem einzigartigen Weg in die Freude.

Niemand kann dich beschränken in deiner Art, deine Gedanken zu lenken (nur du dich selbst). Es gibt keine Grenzen, freudvolle Erfahrungen zu machen. Auf deinem Weg wirst du alles entdecken, was du sein oder haben willst (Erlaube anderen ihre Erfahrungen und erlaube du dir auch deine).

Handlungen, die du ergreifst und Geld, das du austauschst, sind Nebenprodukte deines Fokus auf Freude.

Auf deiner bewussten Reise werden deine Handlungen inspiriert sein, deine Mittel werden reichlich vorhanden sein und du wirst durch die Art und Weise, wie du dich fühlst, wissen, ob du deinen Lebenssinn erfüllst. (Die meisten erleben dies umgekehrt mit wenig Freude an ihren Handlungen und an dem, was sie besitzen).

Du kannst geeignete Wege finden, um Krankheit und Schmerz aus deinem Leben zu entfernen.

Du brauchst keine Krankheit oder Schmerz anzuziehen als Entschuldigung, um bei etwas nicht mehr mitzumachen. Dein natürlicher Zustand, der kommt, bleibt oder geht, ist Gesundheit und Wohlgefühl. (Du hast die Wahl.)

Du kannst nicht sterben: du bist ewiges Leben.

In Dankbarkeit kannst du wählen, dich zu entspannen und dir erlauben, sanft in deinen nicht- körperlichen Zustand von reiner, positiver Energie zurückzugehen. Dein natürlicher Zustand ist Ewigkeit. (Hab Spaß damit! Heb dich an. Du kannst damit nichts falsch machen!)

P.S. Es ist für niemanden nötig, dass er die Gesetze des Universums, die wir hier anbieten, versteht, um ein wunderbares, glückliches, produktives Leben zu haben. Du bist der Erschaffer deiner Erfahrung. Nur du!

Heutige Tagesperspektive

Das habe ich heute gelesen – es stammt von den Navajo-Indianern und wurde 1897 übersetzt:

„Ich bin am Ende der Welt gewesen.

Ich bin am Ende der Meere gewesen.

Ich bin am Ende des Himmels gewesen.

Ich bin am Ende der Berge gewesen.

Ich habe nichts gefunden, was nicht mein Freund war.“

Wer sind deine Freunde heute – in der Gegenwart und in der Vergangenheit? Schreibe sechs Namen auf. Fühle ihre Gegenwart.

Heutige Meditation

Mache weiter mit der Toning-Meditation zweimal am Tag. Versuch für ein paar Tage lang, keine Zeitungen zu lesen und keine Nachrichten zu hören. Wenn du das sogar bis zum Ende unserer Reise kannst, wäre das noch besser. (Ich hab das vor 20 Jahren aufgegeben. Ich habe entdeckt, dass, wenn etwas wirklich wichtig für mich ist, es trotzdem seinen Weg zu mir findet.)

Heutige Energieanhebung

Benutze dieses wunderbare Gerät, das Telefon heißt - oder schreibe einen Brief. Vielleicht wählst du einen von den 6 Namen aus von heute. Sprich mit ihnen – sag ihnen, dass du sie liebst. Ahhh –das fühlt sich gut an.

Heutiges Zitat

“Es gibt Fülle überall. Mangel ist nur eine Wahrnehmung.“

Heutiges Abraham-Zitat

“Du denkst immer, dass es einen Mangel an Fülle gibt, aber Mangel ist nur eine Wahrnehmung. Es gibt einen nie endenden Fluss an Fülle; es gibt nirgends Mangel.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 20!

Ich denke gerade über diesen Moment nach. Er ist wirklich alles, was wir haben. Fühle das! Jetzt! Wo lebst du die meiste Zeit? Hast du schon mal auf den Kalender geschaut und dich dann entschieden, was für ein Tag es werden soll? Grundbedingungen des Tages sind manchmal verantwortlich für unseren Seinszustand - mehr nicht, denn wir sind größer als das.

Wie können wir umschalten zu dieser Art zu denken? Zuerst müssen wir uns entscheiden, wer unsere Quelle ist und dann müssen wir wissen, dass Freude von Innen kommt.

Wenn wir weiterhin an eine andere Zeit denken, zurück und in die Zukunft schauen, hält uns das davon ab, Gott und das Zauberhafte des Lebens in jedem Moment zu erfahren. Es gibt 86 400 Sekunden an einem Tag. Leben wir sie wirklich heute oder an einem anderen Tag? Sind nur ein paar Momente zauberhaft? Wer entscheidet, welche zauberhaft sind? Ist es möglich, dass alle Momente die Möglichkeit von Zauber enthalten?

Erinnere dich selbst immer wieder: Ich betrachte jeden Moment meines Lebens als heilig.

Heutige Tagesperspektive

Schreibe 6 Dinge auf, für die dankbar bist. Lies sie morgens und vor dem zu Bett gehen.

Heutige Meditation

Genieße die innere Stille, wenn du tönst. Genieße, erlaube, fühle, höre zu, erfahre!

Heutige Energieanhebung

Teile deine Liebe mit jemandem – wähle das Wie. Stell dir vor, du hast dafür nur heute - kein morgen, nur heute.

Heutiges Abraham-Zitat

„Du erschaffst mit jedem Gedanken. Durch das universelle Gesetz der Anziehung ziehst du den Kern von allem, dem du Aufmerksamkeit gibst, an – gewollt oder ungewollt.“

Genieße die Reise Heather

P.S. Wir haben die Hälfte erreicht. Wie geht es dir? Ich möchte mich bei allen meinen Transformationspartnern für die bisherige Reise bedanken. Ich liebe euch!