

## 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