

## **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 aufnehmen allein durch Zuhören und Lesen.

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