

## 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