

## **Willkommen zu Tag 21!**

Lass uns ein bisschen tiefer gehen – sollen wir? Heute möchte ich, dass wir ein bisschen über unser Inneres Selbst und unsere innere Führung nachdenken. Kaum etwas ist so wichtig für unsere Transformation wie unsere innere Führung.

### **Abraham-Hicks – North Los Angeles, CA, 8/13/01**

“Wenn wir das Wort Inneres Selbst benutzen, sind wir erfreut, denn es ist besser als das Wort Seele. Es beschreibt mehr, es ist sogar ein besseres Wort als Höheres Selbst, obwohl Höheres Selbst auch beschreibend ist. Aber Inneres Selbst schließt die Tatsache ein, dass es in dir ist, und das hilft dir mehr zu verstehen, woher diese Energie kommt.“

### **Extract from Abraham-Hicks tape G- 9/10/95**

“...manchmal spricht ihr Menschen von euerem Höheren Selbst oder von eurer inneren Quelle. Das ist eine gute Beschreibung, weil damit gesagt wird, dass das innere Selbst schwingt und zwar auf einer hohen Frequenz. Das ist so, weil es in dieser Schwingung wenig Widerstand gibt. Was ist der Unterschied zwischen einer hohen und einer niedrigen Schwingung? Der Unterschied besteht im Widerstand - und ist nicht Widerstand eine widersprüchliche Energie?“

### **Abraham-Hicks tape G-5-18-96**

“Wir wollen, dass ihr versteht, dass ihr reine Quell-Energie seid, dass Gott selbst in euch alles über euch weiß, dass eure Quell-Energie auf komplexe Weise die Tätigkeiten eurer Körper kennt, dass die Quell-Energie weiß, wohin du heute gehst und was dir wahrscheinlich passieren wird. Diese Quell-Energie ist wie einen Freund in einem Hubschrauber zu haben, der alles kennt, was dir heute passiert. Diese Quell-Energie ist dein Führungssystem auf höchster Ebene. Mit anderen Worten, dein inneres Selbst ist sich deiner wirklich bewusst. Es kennt alles von dir. Es weiß, was du willst. Es weiß, wo du im Verhältnis zu dem, was du willst, stehst.“

Deshalb ist es wichtig, dass du in den ersten zwei oder 3 Abschnitten des Tages nichts machst, das dich schwingungsmäßig von dieser Quell-Energie abschneidet – hast du das gehört? Höre keine Nachrichten, lies keine Zeitungen und tue nichts, was dich runterzieht. Dann bist du verbunden. Dann können all deine Handlungen aus dem Bewusstsein des Allwissens heraus erfolgen.

Du wirst die beste Fahrroute wählen, das für dich schwingungsmäßig richtige Radioprogramm einschalten, dein Essen genau richtig verdauen. Du wirst all das auswählen, bewusst oder unbewusst, was schwingungsmäßig in Harmonie mit dir ist. Und was du wirklich willst.“

### **Extract from Abraham-Hicks tape G-3/17/96**

“Wir möchten, dass du mehr wie dein inneres Wesen bist. Dein inneres Wesen beobachtet dich in allem, was du tust, aber dein inneres Wesen begleitet dich niemals dorthin, wo du dich unwohl fühlst. Es weiß, dass alles gut ist. Und wenn es sieht, dass du dich in einem Kampf befindest, unterstützt es dich in dem Wissen, dass der Kampf dich zu einer stärkeren

Entscheidung bringen wird. Und dein inneres Wesen ahnt im Voraus, wie die Entscheidung sein wird und kennt deinen Erfolg mit dieser Entscheidung.

Dein inneres Wesen lässt sich niemals unterkriegen, jammert und beschwert sich nicht und schwelgt auch nicht im Kampf mit dir. Deshalb hör nicht auf zu beobachten. Gib deine Aufmerksamkeit den Dingen, die nicht zu deinem Wunsch passen, nie mehr als 17 Sekunden. Dein inneres Wesen führt dich zu Wohlgefühl. Immer! Ob du zuhörst oder nicht. Und daher die Frage: Hörst du zu? Und woher weißt du, ob du zuhörst? Und wir sagen dir:

Du kannst die innere Führung nicht hören, wenn du wütend bist.  
Du kannst die innere Führung nicht hören, wenn du verrückt bist.  
Du kannst die innere Führung nicht hören, wenn du Angst hast.  
Du kannst die innere Führung nicht hören, wenn du launenhaft bist.  
Du kannst die innere Führung nicht hören, wenn du dich schuldig fühlst.  
Du kannst die innere Führung nicht hören, wenn du einsam bist.  
Du kannst die innere Führung nicht hören, wenn dein Zugang verschlossen ist, verstehst du?

Deshalb! Versuche auf jede Art, die dir einfällt, glücklich zu sein. Mach die Sachen, die dich am meisten erfreuen. Verbringe Zeit mit Menschen, die dich am meisten begeistern. Geh dorthin, wo du dich wohlfühlst. Und triff wirklich die Entscheidung: ‚Nichts ist wichtiger, als dass ich mich wohlfühle.‘ Und unter diesen Bedingungen wirst du mit einer Genauigkeit geführt werden, die dich in Erstaunen versetzen wird – auf einer Ebene, die dir wirklich Erfolg verleiht, wo du Freude finden kannst, auf eine Ebene, wo du all das triffst, was du beabsichtigt hast.“

### **Extract from Abraham-Hicks tape G-4/17/94**

"Dein sechster Sinn ist dein inneres Wesen, das einen kompletten Blick auf alles hat, was du lebst, alles, was du jemals erlebt hast und auf alles in der Zukunft. Dein sechster Sinn ist deine übergeordnete Sicht, du kannst ihn Gottessicht nennen, inneres Wesen, Seele, spirituellen Führer. Er ist der nicht-körperliche Teil von dir, der sich sehr bewusst ist, was du bist. Er ist dein Gefühlsbarometer, das dich die Entfernung zwischen dem, was du willst und der Art, wie du im Moment schwingst, spüren lässt – dein Gut-Fühlen.“

### **Tagesperspektive**

Es gibt nichts Besseres als Dankbarkeit. Wofür bist du dankbar heute? Genieße es, wieder sechs Dinge aufzuschreiben – vielleicht sogar sieben??

### **Heutige Meditation**

Genieße das Glück bei der Toning-Meditation. Beobachte einfach, wie deine Gedanken vorbei ziehen, wie Wolken an einem windigen Tag.

### **Heutige Energieanhebung**

Geh raus und berühre jemanden, wechsle ein freundliches Wort. Ein Lächeln des anderen kann deinen Serotoninspiegel in deinem Körpertempel anheben – das ist ein großer Energielieferant – und auch ein Antidepressiva!



### **Heutige Inspiration**

"Du wurdest mit einem wunderbaren emotionalen Führungssystem geboren, das dich in jedem Moment wissen lässt, ob du schwingungsmäßig mit dem im Kontakt bist, was zum Gesetz der Anziehung passt. Wenn es dein Wunsch ist, dich gut zu fühlen und du sich gut anfühlende Gedanken wählst, werden nur gute Dinge zu dir kommen."

Genieße die Reise! Heather

## **Willkommen zu Tag 22!**

Lass uns Gedankenkontrolle und Abschnittabsichten erkunden.

„Wenn deine Gedanken im Einklang mit dem sind, was du aus dir heraus erschaffst, werden sich dir Tore öffnen – und alle daraus resultierenden Handlungen werden für dich problemlos und einfach sein.“ – Abraham-Hicks-Kalender, Seite 381.

Abschnittabsichten und Gedankenkontrolle werden in einer Lektion behandelt, weil sie wesentliche Verhaltensweisen betreffen, die euch helfen, Verantwortung über eure Gedanken zu übernehmen. Gedankenkontrolle wird im Abraham-Hicks-Kalender auf Seite 381 wie folgt definiert:

„Bewusst die Richtung der eigenen Gedanken verändern. Bewusst einen Gedanken wählen, der in schwingungsmäßiger Harmonie mit den eigenen Wünschen ist.“

Um die Bedeutung der Gedankenkontrolle zu verstehen, wenn wir einen negativen Gedanken haben, hilft es, das zu erforschen, was Abraham über unser Führungssystem gelehrt hat.

### **Führungssystem und Gedankenkontrolle**

Abraham lehrt, dass negative Gedanken negative Gefühle erzeugen. Jedes negative Gefühl ist eine Botschaft von deinem Inneren Wesen, dass du einen negativen Gedanken denkst. Wenn du einen negativen Gedanken denkst, dann beginnt der Ball in Richtung eines negativen Ergebnisses in deinem Leben zu rollen. Dein Inneres Wesen verwendet das negative Gefühl, um dich darauf hinzuweisen, dass es Zeit ist, jene Gedanken zu verändern, die du gerade denkst.

Es ist viel einfacher, deine Gefühle zu überwachen als deine Gedanken. Wir haben so viele Gedanken, und viele von ihnen sind für uns so normal, dass es schwierig ist, sie überhaupt zu bemerken. Es ist so normal, negativ zu denken, wir haben es so lange Zeit getan. Und ich bin motiviert, meine Gedanken zu verändern, wenn ich weiß, dass ich mich dann besser und nicht schlechter fühlen werde.

Um die negativen Gefühle in unserem Leben zu verringern, lernen wir zuerst die Gedanken zu entdecken, welche Angst, Zorn und Enttäuschung verursachen, und darin besser zu werden, unsere Gedanken zu verändern, so dass diese Gedanken weniger und weniger häufig auftauchen und ihr euch immer öfter besser fühlt. Das ist das Wesentliche an der Gedankenkontrolle.

John McCurdy (ein wunderbarer metaphysischer Lehrer für das Abraham Gedankengut) hat eine Aussage geprägt, die das Konzept für mich wirklich klar gemacht hat – „Wenn ich ein negatives Gefühl habe, dann denke ich etwas Unwahres. Punkt.“

Wenn du deinen negativen Gedanken an einen wirklich schlimmen Ort gefolgt bist, dann bist du in arger Pein, dann ist es schwer die Gedanken zu steuern. An diesem Punkt, sagt Abraham, ist es für dich am Besten zu schlafen, einen Film anzuschauen, ein Buch zu lesen, zu schwimmen, spazieren zu gehen, über Sex zu fantasieren oder dich auf eine andere Weise abzulenken, damit du in einen Zustand zurückkehrst, in dem du dich gut fühlst.

Wenn du in diesem Zustand, in dem du dich gut fühlst, das erste Anzeichen eines negativen Gefühles bemerkst, dann ist DAS der Zeitpunkt aktiv zu werden, und ernsthaft herauszufinden, welcher Gedanke dir im Augenblick durch den Kopf geht. Es sind Gedanken, die dein Inneres Wesen herausgefiltert hat, damit du sie erfahren kannst. Dieser spezielle Gedanke ist – aus kosmischer Weltsicht – nicht WAHR, obwohl er in deiner augenblicklichen Situation eine Tatsache sein mag. Wenn du denkst „ich bin nicht gut genug“ oder „ich kann mir selbst nicht vertrauen“, dann klinkt sich dein Inneres Wesen aus!

In dem Moment in dem dein Inneres Wesen aufhört in dir zu fließen, empfindest du ein negatives Gefühl. Halte inne, erkenne, dass du dich schlecht fühlst, und suche den Gedanken, der dieses Gefühl verursacht hat. Wenn du erkennst, dass dies ein üblicher Gedanke ist, wie „Ich bin nicht gut genug“ – sage zu dir selbst: „Gut, John McCurdy sagt, dieses negative Gefühl zeigt mir, dass dieser Gedanke nicht wahr ist. Was ist die Wahrheit über mich? Was möchte ich von mir selbst glauben? Ich möchte glauben, dass ich gut genug bin. Tatsächlich möchte ich überzeugt davon sein, dass ich wunderbar bin“.

Wenn du dich durch das, was du zu dir selbst gesagt hast, besser fühlst, dann war deine Gedankenkontrolle erfolgreich. Wenn du ein Gefühl der Erleichterung empfindest, dann ist das ein klares Zeichen für eine gut durchgeführte Gedankenkontrolle! Abraham erklärt, dass wir niemals mehr zur ursprünglichen Schwingung zurückkehren, wenn wir die Situation auch nur einmal bearbeitet haben. Sie mag weiterhin auftreten, aber sie wird jedes Mal einfacher zu erkennen und zu verändern sein.

Es ist nicht deine Vergangenheit, die dir Schmerz verursacht, es sind deine Gedanken über die Vergangenheit, die dir Schmerz bereiten. Und der Schmerz ist nicht nur die Folge der Gedanken, es ist die Abwesenheit deines Inneren Wesens. Das ist es, was unerträglich ist.

Es ist gut, dass es unerträglich ist. Andernfalls würden wir weiterhin in diesem negativen Bereich verbleiben, der bewirkt, dass wir unser Leben zerstören. Der Schmerz der entsteht, wenn sich das Innere Wesen von uns zurückzieht, ist das Führungsinstrument, das uns darauf aufmerksam macht, wann wir mit unseren Gedanken gute Arbeit leisten und wann wir stark aus der Spur gekommen sind.

Abraham bringt oft den Vergleich, wie schnell du deine Hand zurückziehst, wenn du einen heißen Ofen berührst. Würdest du es vorziehen, deine Hand gefühllos zu machen, so dass du sie dort lassen könntest, während dein Fleisch verbrannt und zerstört wird? NEIN! Du möchtest, dass deine Hand sogar noch sensibler wird, so dass du die Hitze des Ofens sogar schon von weiter weg spüren könntest. Dann müsstest du deine Hand niemals direkt mit ihm in Berührung bringen, um zu wissen, dass es für dich nicht gut ist.

Darum bemühen wir uns, die negativen Gefühle als ein Signal dafür zu verwenden, dass das, was wir denken, zu heiß ist, um es anzugreifen! Dass es eine kühlere, angenehmere Wahrheit auf einer höheren, schnelleren Frequenz gibt, als jene „Wahrheit“, auf die wir uns im Augenblick konzentrieren. Ich vergleiche das mit dem Unterschied zwischen dem Aufenthalt in der sengenden Mittagshitze in einer Wüste im Gegensatz zu einer Berggegend mit einer großartigen Aussicht mit kühler und klarer Luft. Gedankenkontrolle bedeutet, sich zum zweiten zu begeben; es ist notwendig, den Gedanken vom Gefühl des Versengt-Werdens dahin zu verändern, sich erfrischt zu fühlen.

## **Abschnittsabsichten**

Abschnittsabsichten bedeuten, deinen Tag in überschaubare Abschnitte einzuteilen und bewusst verschiedene Absichten mit jedem Abschnitt zu verbinden. Zum Beispiel, wenn du am Morgen aufwachst, dann bist du im Aufgewacht-aber-noch-im-Bett-Abschnitt. Dann begibst du dich in den für den Tag vorbereitenden Abschnitt, der auch Duschen, Anziehen, Frühstücken beinhaltet. Dann mag der Zur-Arbeit-begeben-Abschnitt folgen. Dann der Arbeitstag-Abschnitt. Auch innerhalb deiner Arbeit hast du unterschiedliche Abschnitte – Konferenz mit der Geschäftsleitung, Telefongespräche mit Kunden, Mittagessen mit Freunden...

Jeder Abschnitt hat einen Zweck, und du kannst deine Absichten am Beginn jedes Abschnittes kurz zusammenfassen. Zum Beispiel für deine Nachtruhe könntest du die Absicht haben, dich in die nichtphysische Energie deines Herzens zu begeben, deinen Körper zu entspannen, ihn zu erfrischen und wieder aufzubauen, wunderbare Träume zu haben, und dir durch deine Träume mehr und mehr der Botschaften deines Inneren Wesens bewusst zu werden. Das sind andere Absichten als die für dein Pendeln zur und von der Arbeit, wo du es vorziehen könntest, dass dieser Weg sicher, lustig, schnell, direkt, einfach und erbauend sein möge.

Wenn du mit den Abschnittsabsichten beginnst, entdeckst du, dass die Abschnitte mit deinen Absichten überein zu stimmen beginnen. Manchmal bedarf es einiger bewusster Absichtserklärungen, um die Trägheit der jahrelangen Beschwerden z.B. über das Pendeln zur Arbeit zu überwinden, aber deine Erfahrung ändert sich in die Richtung, die du beabsichtigst. Wenn du das machst, halte nach dem Beweis Ausschau, dass sich etwas verändert und feiere jedes, auch noch so kleine Ereignis, das dich dem Ziel näher bringt.

Wenn du beginnst mit deinen Abschnittsabsichten erfolgreich zu werden, dann wird die Gedankenkontrolle weniger wichtig. Aber auch wenn du Abschnittsabsichten verwendest, bemerkst du manchmal etwas in der Umgebung, was nicht Teil deiner Absicht ist, und indem du dich darauf konzentrierst, kannst du negative Gefühle erzeugen, mögen es Angst, Zorn oder Enttäuschung sein. Das ist der Punkt, an dem du dich an die Gedankenkontrolle erinnern magst, und deine positiven Absichten erneuern solltest.

Hier findest du, wie im Abraham-Hicks Kalender auf Seite 379 Abschnittsabsichten definiert werden:

"Mit dir ist alles in Ordnung. Es gibt nichts, was du tun solltest, was du nicht tust. Du hast keinen Grund, irgendetwas wieder gut zu machen. Du bist am richtigen Ort. Und wir sehen das als eine Art Wendepunkt, ab dem das meiste von dem, was du anziehst, mehr mit dem übereinstimmt, was du tatsächlich willst.

Triff jeden Tag mehr Entscheidungen. Mehr Entscheidungen darüber, was du wirklich möchtest. Und mache das „Ich möchte mich gut fühlen“ zu deiner ersten und wichtigsten Entscheidung. Denn wenn du dich nicht gut fühlst, wenn du nicht voll mit dem Leben verbunden bist, dann hast du nicht viel, was du an andere weitergeben kannst.

"Ich möchte mich gut fühlen! Ich möchte mich wirklich, wirklich gut fühlen! Aus diesem Grund werde ich nach Gründen Ausschau halten, mich gut zu fühlen."

Wenn du in dein Auto steigst, bring deine Absicht zum Ausdruck: „Ich möchte auf dieser Strecke sicher unterwegs sein. Ich möchte eine gute Fahrt haben. Ich möchte ganz aufmerksam sein. Ich möchte mich glücklich fühlen, während ich fahre ...“.

Wenn du diese Aussagen machst, dann bestimmst du damit deine Schwingungen, und damit kann einfach nichts, was in deiner Nähe ist und mit deinen Schwingungen nicht in Harmonie ist, dort sein, wo du bist.

Wenn du deinen Tag beginnst, lasse deine Schwingungen dominieren. Deine Schwingung der Freude, deine Schwingung des Wachstums, deine Schwingung der Freiheit, deine Schwingung der Liebe, deine Schwingung, dass alles in Ordnung ist. Und irgendjemand, der da draußen ist und dessen Schwingung nicht mit deiner übereinstimmt, wird irgendwo anders schwingen.

Du wirst einen dramatischen Unterschied erleben, wie andere dir begegnen. Einige werden einen Grund finden, anderswohin zu gehen. Andere, die du noch nicht kennst, die tiefe und kraftvolle Absichten in dir unterstützen, werden in deinem Leben auftauchen.“

---

Ich habe Abschnittsabsichten als sehr hilfreich empfunden. Übe es ein bisschen in den nächsten Tagen und schau, was du denkst.

### **Tagesperspektive**

Schreib wieder sechs Sachen auf, für die du dankbar bist. Lies dir doch mal deine ganze Liste durch. Beeindruckend, nicht wahr?

### **Heutige Meditation**

Genieße 8 Minuten der Ruhe. Meditation ist eine Integrationszeit, in der sich dein inneres Wesen aus dem Nichtphysischen mit dir im Physischen verbinden kann. Wenn du an dieser Verbindung interessiert bist, würde ich dir vorschlagen, eine Absicht festzulegen. Benenne deine Absicht, eine größere Verbindung mit deinem inneren Wesen zu erfahren. Benenne es einfach, und geh dann in die Stille.

### **Heutige Energieanhebung**

Lächelst du noch? Ok – finde heute einen Fremden und beobachte ihn eine Weile – finde etwas an ihm, das du wertschätzt und dann geh hin und sag es ihm/ihr. Keine Anmache - einfach die Wertschätzung teilen.

### **Heutiger Meilenstein**

“Meine Absicht im Leben ist Freude.“

### **Heutige Inspiration**

“Wenn sich jemand auf seine Träume zubewegt und anstrebt, ein Leben zu führen, so wie er es sich vorstellt, dann wird er ungeahnten Erfolg haben.“ - Henry David Thoreau

Genieße die Reise! Heather

## **Willkommen zu Tag 23!**

Wie läuft es mit der Transformation? Lass uns nur einen Gedanken wählen in einem Moment, ein Gefühl in einem Moment, eine Entscheidung in einem Moment. Das muss nicht sofort klappen – wir haben es nicht eilig. Lass uns die Reise lieben.

Deepak Chopra glaubt, dass es keine höhere Absicht gibt, als uns für die Bewusstheit zu öffnen, solange bis wir das volle Ausmaß der Realität – in all ihrer Schönheit, Wahrheit und Heiligkeit erfahren.

Ich ermutige dich, über das Leben im Moment nachzudenken. Es wirklich kein Problem, wenn du im Moment mental herumspringst – der Schlüssel liegt darin, dich sanft auf den Fokus dessen, was du wählst, zurückzubringen – eine Frage, ein Angebot, eine Absicht usw. Heute: Achte darauf, wann du präsent bist und wann nicht. Wenn du bemerkst, wo dein Fokus ist, beantworte die folgenden Fragen:

1. Wann war ich am meisten präsent in dem, was ich tue?
2. Als ich gemerkt habe, dass ich nicht präsent war in dem, was ich tue, was waren die Gründe dafür?
3. Was kann ich in Zukunft tun, um die Gründe zu ändern, damit ich präsenter sein kann?
4. Welchen Wert hat es für mich, präsenter zu sein?

Erinnere dich selber: Ich öffne mich für die Fülle des Lebens im Moment.

## **Tagesperspektive**

Der Dalai Lama sagte: "Die Wurzeln aller Güte liegen in der Bereitschaft, Güte wertzuschätzen."

Heute ist ein guter Tag. Ich möchte dich ermutigen, deine eigenen Leistungen zu würdigen. Du hast das in den letzten 23 Tagen getan. Klopfe dir auf die Schulter. Denk an die anderen, die mit dir die Reise machen. Es gibt Leute auf der ganzen Welt auf dieser Reise. Wir sind Reisegefährten. Kannst du die Liebe fühlen? Ich kann es. Halte inne, denke daran und fühle – und du wirst es auch fühlen. Schreibe einen oder zwei Namen auf. Wow! Mach weiter und schreibe ihnen was – vielleicht eine Mail? Wenn wir jemanden wertschätzen, sollten wir es ihnen wissen lassen. Das ist die hohe Tagesperspektive heute.

## **Heutige Meditation**

Genieße die Toning-Meditation. Vielleicht hast du Lust, eine Walking-Meditation zu machen, wenn es das Wetter zulässt.

Komm in die richtige Stimmung und mach einen schönen ruhigen Bummel. Berühre ein paar Bäume und beobachte ein paar Wolken. Spüre die Verbindung zwischen dir und dem Nicht-Physischen. Dieser Kanal ist offen. Kannst du ihn spüren? Spür den Unterschied in der Wahrnehmung.

## **Heutige Energieanhebung**

Eine Definition von Wertschätzung ist: den Wert anheben. Wenn du eine Person wertschätzt, bietest du ihr einen wertvollen Blick darauf, was sie dir im Moment bedeutet. Natürlich kann man einige Leute mehr wertschätzen als andere. Manchmal musst du dich fragen: „Was macht diese Person für mich aus?“

Heute möchte ich, dass du den Blick auf **dich** lenkst – ich möchte, dass du Wertschätzung, Freude und Ermutigung auf jemand ganz besonderen lenkst. Diese Person ist es wert. Diese Person verdient es. Diese Person ist eine der besten, die ich kenne. Natürlich weißt du schon, dass ich von dir rede. Es ist so wichtig, dass du dich wertschätzt. Es ist so wichtig, dass du weißt, dass du gut bist. Denk dir eine nette Art aus, dir selber heute Liebe und Wertschätzung zu zeigen. Natürlich würde ich Eis vorschlagen, aber es gibt viele andere Arten. Ich sag dir was – denk dir sechs Arten aus, um dir deine Wertschätzung zu zeigen. Was lässt dich dich gut fühlen? Was macht dich an? Was erfüllt dich mit Spaß? Hast du deine sechs Sachen? Hör nicht auf, bis du sechs hast. Hast du sie? OK – wähle eine davon aus und mache sie heute. Es gibt nichts Besseres als Selbst-Wertschätzung, um die Energie anzukurbeln.

### **Heutiger Meilenstein**

“Meine Freude ist mein größtes Geschenk an andere. Solange du nicht in Freude bist, hast du nichts zu verschenken” (Abraham)

### **Heutige Inspiration**

“Warum so eilig? Du wirst es niemals geschafft haben, also warum versuchst du voran zu rennen? Jede einzelne Aktivität, mit der du beschäftigt bist, hat nur einen Zweck und der ist, dir einen Moment der Freude zu geben. Deshalb existiert alles. Hebe dich an. Lache mehr. Wertschätze mehr, was um dich rum ist. Alles ist gut. Es ist alles nur zum Spaß. Alles ist gut.“

Genieße die Reise! Heather

Hallo High Vibrator. Willkommen zu Tag 24!

## 17 Sekunden

„Richtet eure Energie so oft ihr könnt aus. Wenn ihr zwei oder drei Mal an einem Tag innehalten könnt und euch 68 Sekunden auf einen Gedanken konzentrieren könnt,

## Warum 17 Sekunden?

Abraham sagt, dass ein reiner, ungestörter Gedanke nach 17 Sekunden den Zündungspunkt erreicht. Er zieht einen anderen Gedanken zu sich heran, und er ist dann kraftvoller. Am Ende von weiteren 17 Sekunden, insgesamt 34 Sekunden, zündet auch der nächste Gedanke, und aufgrund des Gesetzes der Anziehung verändert er sich zu einer höheren Energie. Nach weiteren 17 Sekunden – 51 Sekunden - setzt sich der Vorgang fort und letztlich, wenn du den reinen Gedanken 68 Sekunden lang auf irgendein bestimmtes Subjekt konzentrierst, dann ist er auf dem Weg, sich zu manifestieren.

Ein ‚normaler‘ Mensch vollendet selten einen einzigen Satz, ohne der Energie zu widersprechen, wie z.B. „Ich möchte ein neues Auto, aber es ist zu teuer“. Die meisten von uns haben daher kaum jemals die Erfahrung gemacht, den Zündungspunkt eines Gedankens zu erleben, der eintritt, wenn dieser 17 oder mehr Sekunden in reiner Form gehalten wurde.

Wenn Abraham über diese Hebelwirkung des  $17+17+17+17= 68$  Sekunden reinen Gedankens spricht, dann bietet er folgende Informationen an:

17 Sekunden entsprechen 2.000 Arbeitsstunden (ungefähr 1 Jahr mit 40 Arbeits-  
Stunden pro Woche)

34 Sekunden entsprechen 20.000 Arbeitsstunden (ungefähr 10 Jahre...)

51 Sekunden entsprechen 200.000 Arbeitsstunden (ungefähr 100 Jahre...)

68 Sekunden entsprechen 2.000.000 Arbeitsstunden (ungefähr 1000 Jahre...)

Das sind 2 Millionen Arbeitsstunden! Wenn wir es zustande bringen, eine reine Gedankenenergie für 68 Sekunden aufrechtzuerhalten, dann wird das Handeln UNBEDEUTEND!

## Wie schafft man 17 Sekunden reinen Gedankens?

17 Sekunden lang einen reinen Gedanken zu halten, ist für mich schwerer, als ihn laut auszusprechen oder niederzuschreiben. Ich glaube, dass die Disziplin des Sprechens oder Schreibens uns hilft, andere Gedanken davon abzuhalten, zu störend zu werden.

„Nichts ist wichtiger als dich darauf zu konzentrieren, dass du dich gut fühlst. Punkt. Es ist nicht notwendig, sich darauf zu konzentrieren, dass man sich selbst gut fühlt, konzentriere dich darauf, dich gut fühlen zu wollen. Punkt. Es ist nicht notwendig, dass du dich körperlich gut fühlst, gut fühlst über deine finanzielle Situation. Finde einfach Gedanken, bei denen du dich gut fühlst. Punkt.“

Wir würden dir empfehlen, in der ersten Woche 68 Sekunden lang über Dinge zu schreiben, die dir nicht so wichtig sind, wie zum Beispiel ein blaues Glas, Schmetterlinge, Federn. Denn du wirst diese Dinge anziehen. Diese Übung wird dich zwei Dinge lehren:

1. dass du dich 68 Sekunden lang konzentrieren kannst und
2. dass das Universum auf eine reine Schwingung antwortet.

Wenn du einen gewissen Grad des Vertrauens in das Universum entwickelt hast, dann kannst du die wichtigen Sachen angehen.

An deiner Stelle würden wir jeden Tag ein- oder zweimal 68 Sekunden lang über alle Bereiche des Lebens schreiben, Beziehungen, Überfluss, das Haus, die Arbeit usw. Ihr werdet sehen, es ist ganz einfach. Zum Beispiel über euer Haus - freut euch darüber, wie bequem es ist. Freut euch über den Thermostat, der das Haus mit einer gleichbleibenden Temperatur versorgt. Freut euch über das Abwassersystem und die Armaturen in eurem Badezimmer. Freut euch über diesen Komfort. Versteht, dass dieses Haus vorübergehend ist, dass ihr andere haben mögt, die dem Traumhaus, das ihr wollt, näher kommen, aber in der Zwischenzeit erfreut euch darüber.

Ihr seht, das waren 68 Sekunden.

Jeder von euch hat daher in den nächsten 30 Tagen eine wichtige Aufgabe zu erledigen. Schreibt so viele 68 Sekunden, wie ihr könnt. Und macht es euch bewusst."

### **Die Leichtigkeit, 68 Sekunden zu schaffen:**

Abraham: „Erkennt, dass es nicht schwierig ist, 68 Sekunden zu finden. Während eures Tages habt ihr Tausende von Möglichkeiten, 68 Sekunden zu machen. Sogar wenn sich euer Arbeitsumfang verdoppelt, könntet ihr immer noch volle 68 Sekunden Zeit finden. Nun gut, Esther hat uns anfangs nicht geglaubt, dass 68 Sekunden 2 Millionen Arbeitsstunden entsprechen. Sie konnte sich das nicht vorstellen. Aber da es nichts gibt, was wir in all den Jahren gesagt haben, das nicht wahr gewesen wäre, glaubt uns Esther jetzt und verwendet es.

Wir möchten euch daher fragen: GLAUBT IHR ES WIRKLICH, wenn wir sagen, dass 68 Sekunden 2 Millionen Arbeitsstunden entsprechen? Denn wenn ihr das glaubt, DANN WERDET IHR DIE ZEIT FINDEN, SIE ZU VERWENDEN!!!

Wer würde es vorziehen, Dinge unter Druck zu erledigen, wenn er weiß, dass er einfach 68 Sekunden benötigt, damit das Universum es für ihn erledigt? Niemand, aber das ist es, was die Mehrheit von euch tut. Ihr beginnt lieber zu handeln, als euch 68 Sekunden Zeit zu nehmen. Ihr beginnt lieber zu handeln, als eure Energie auszurichten."

### **„Das Rezept für bewusste Schöpfung hat 10 Teile:**

- 5 Teile dankbar zu sein, für das, was man hat
- 2 Teile sich etwas vorzustellen, was ein wenig besser ist
- 2 Teile sich Dinge zu wünschen, mit denen du dich besser fühlen würdest
- 1 Teil, um deinen Verstand zu beruhigen, dich zu entspannen, dich nicht so sehr anzustrengen und dich gut dabei zu fühlen."

## **Tagesperspektive**

Ein wesentliches Merkmal aller menschlichen Wesen ist der Wunsch, einen Beitrag zu leisten, der andern zugute kommt. Wir denken gerne, dass wir da einen Unterschied machen. Wir blühen auf, wenn andere Leute unsere Beiträge wertschätzen. Wenn wir den Eindruck haben, dass wir keinen Beitrag leisten können oder dass unsere Beiträge nicht geschätzt werden, fangen wir an, deprimiert oder zynisch zu werden. Wenn wir jemanden schätzen, bedeutet das, dass wir den Wert in diesem Menschen sehen. Lass uns heute fünf Menschen herausfinden, die wichtig für unser Arbeitsleben sind. Wähle jeden Tag eine Person und nimm dir einen Moment Zeit, herauszufinden, was du an ihr oder ihm schätzt. Denk darüber nach, welchen Beitrag sie oder er zu deinem Tag leistet, das dich besser fühlen lässt. Wenn möglich, finde einen Weg, deine Wertschätzung auszudrücken.

Schreib dir das in dein Reisetagebuch.

Tag 1: \_\_\_\_\_ was er/sie zu meinem Arbeitstag beiträgt: \_\_\_\_\_

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:

Erinnere dich: Ich bin mir permanent der Dinge bewusst, die ich an anderen bemerke und wertschätze.

## **Heutige Meditation**

Bisher solltest du deine Toning-Meditation leicht und glücklich 2x am Tag machen. Jetzt versuche zu tönen (mit oder ohne Musik), wann immer du dich nicht gut fühlst. Tönen lässt dich innerhalb von Minuten besser fühlen.

## **Heutige Energieanhebung**

Schließe deine Augen, nachdem du dies gelesen hast. Frage dein inneres Wesen: "Wer braucht heute ein ermutigendes Wort? Wenn die Antwort kommt, rufe die betreffende Person an, schreib ihr einen Brief oder eine Mail. Frage, höre, gib. Segne dich.

## **Heutiger Meilenstein**

Ich kann mich in meinem natürlichen Wohlbefinden entspannen.

## **Heutige Inspiration**

"Die Essenz von all dem, was du wertschätzt, fließt permanent in deine Realität und gestaltet sie. Wenn du wertschätzt, öffnet dein Zustand der Wertschätzung mehr Kanäle, so dass mehr Dinge in dein Leben kommen können, die du wertschätzt."

Genieße die Reise! Heather

## **Willkommen zu Tag 25!**

Erinnerst du dich an die Servietten-Übung? Ich habe sie kürzlich wieder gemacht und ich denke, wir sollten sie in den nächsten Tagen wieder ein bisschen üben. Die Servietten-Übung ist eine der kraftvollsten Prozesse bewusster Schöpfung, weil sie dir hilft, dich ganz klar auszurichten, ohne Widerstand.

Geh doch noch mal zurück zu Tag 4 und lies nach, was dort über die Methode steht.

Manchmal haben wir so viele Dinge im Kopf und wissen gar nicht, was wir zuerst machen oder wie wir alles schaffen sollen. Dafür eignet sich diese Methode gut. Sie schafft einen Überblick über das, was ich tun will und was ich mir wünsche. Und außerdem hilft sie abzugeben, indem ich in einer Schwingung bin, die es erlaubt, dass manche Dinge sich von selbst erledigen, weil ich nicht mehr darüber nachdenke und mir Sorgen mache. Das Universum übernimmt sie für mich und antwortet auf meine Schwingung.

Gut ist es, sich erst einmal eine lange Liste zu machen. Setz dich heute hin und mache eine Liste mit all dem, was du willst, alles, was dir einfällt, Sachen, die du machen oder haben oder wie du dich fühlen willst. (15 Minuten) Dann nimm eine Seite in deinem Reisetagebuch, schau dir deine Liste an und überleg, was du davon selber machen kannst. Das schreibst du dann auf die linke Seite. Was du nicht machen kannst, weil du kein Geld oder keine Zeit hast, schreib auf die Seite des Universums.

Du kannst diese Übung auch jeden Morgen machen. Frage dich: Was will ich heute, aber wofür bin ich noch nicht bereit zu handeln? Dann schreibst du links die Dinge auf, die du heute wirklich erledigen kannst (nicht zu viel, nur das, was du auch schaffen kannst) und rechts das, was das Universum für dich erledigen soll. Das hat den Vorteil, dass du eine gute Verbindung mit deinem inneren Wesen aufnimmst, wenn du sagst: Ich kann das nicht tun, aber ich möchte, dass es getan wird. Bitte übernehmt das für mich.“

Wenn du das jeden Tag 5 Minuten machst, gehst du mit einer ganz anderen Schwingung in den Tag.

## **Tagesperspektive**

Ich fühle mich gut. Ich bin sehr dankbar. Ich bin wirklich heute von Dankbarkeit erfüllt. Ich fühle mich geliebt. Ich bin so froh, dass ich ein Teil des Universums bin. Nimm dir heute ein paar Minuten und denk an die Leute, die dir mit Freundlichkeit und Wertschätzung begegnen – fühle ihre Liebe! Wow! Schreib ihre Namen auf und danke ihnen für die Liebe in deinem Leben.

## **Heutige Meditation**

Du weißt, was du tust, nicht wahr? Fühlt es sich nicht toll an?

## **Heutige Energieanhebung**

Bringe einen Fremden zum Lächeln.



### **Zitat des Tages**

“Was auch immer ich wünsche und dann erlaube, muss ich erfahren. Da gibt es keine Ausnahme. Wenn ich mich schwingungsmäßig in Verbindung mit meinem Wunsch halte, werde ich auf jede Weise die Erfüllung dieses Wunsches erfahren.“

Genieße die Reise! Heather

## Willkommen zu Tag 26!

### Lass uns weiter mit der Servietten-Methode spielen:

Was ich beabsichtige zu tun \_\_\_\_\_

Was das Universum für mich machen soll \_\_\_\_\_

Schreib alles in dein Reisetagebuch.

### Lass uns auch in den nächsten Tagen die Abschnittsabsichten festlegen

1. Abschnitt: \_\_\_\_\_ (Beispiel - 8:30 – 9.00 Uhr)

In diesem Abschnitt: \_\_\_\_\_ (Beispiel – zur Arbeit fahren)

möchte ich erfahren \_\_\_\_\_ (Beispiel – Sicherheit, Spaß,  
Energieanhebung)

möchte ich mich fühlen \_\_\_\_\_ (Beispiel – sicher, fröhlich,  
positiv)

Mache diese Abschnittsabsichten immer wieder im Laufe deines Tages. Es ist eine gute Transformation.

### Tagesperspektive

Schreibe sieben Menschen oder Dinge auf, für die du dankbar bist und fühle es!!

### Tagesmeditation

Genieße heute die Zeit der Stille.

### Heutige Energieanhebung

Bring jemanden zum Lächeln.

### Der heutige Meilenstein

“Ich bin ewiges Leben.”

### Heutige Inspiration

“Du kannst nicht sterben; du bist ewiges Leben. Du kannst wählen, dich zu entspannen und deine sanfte Rückkehr in deinen nicht-physischen Zustand zu erlauben, der reine positive Energie ist. Dein natürlicher Zustand ist Ewigkeit.”

Genieße die Reise! Heather

## **Willkommen zu Tag 27!**

Wie sieht es aus mit deiner Transformation?

Ein Prozess, den ich euch heute vorstellen möchte, wird BOPA genannt: Book of positive aspects - Das Buch der positiven Aspekte. Hier ist eine Einführung:

### **Das Buch der positiven Aspekte**

Diese Übung wird euch helfen, bewusste, dauerhaft positive Dinge anzuziehen. Kauf dir ein schönes neues Notizbuch (wirklich schön!!) Schreibe auf das Deckblatt: Mein Buch der positiven Aspekte. Das wesentliche Ziel dieses Buches ist es, dich schnell in eine gefühlsmäßige Lage des Dich-gut-Fühlens zu bringen und dadurch positive Dinge in dein Leben zu ziehen.

Aber es gibt noch viele andere Vorteile: Wenn du es täglich machst, wird es dir helfen, deine positive Balance zu behalten. Sobald du eine Sache aus deinem Leben in deinem Buch beleuchtet hast, wird diese andere positive Dinge zu dir bringen. Die Dinge können leichter in deine Erfahrung kommen, weil du dich öfter besser fühlst. Die Dinge, die du dir wünschst, aber bisher durch negative Gefühle abgeblockt hast, werden leichter in dein Leben fließen. Die Balance von Gedanken und Gefühl wird wesentlich vom Negativem zum Positiven verschoben. Du wirst schneller entdecken – egal wie der emotionale Zustand deiner Umgebung ist – dass du in eine emotionale Balance kommen kannst und dadurch, eben durch das Gesetz der Anziehung, werden sich in deinem Leben die Ergebnisse sofort zeigen.

Dieses Buch der positiven Aspekte ist nicht dazu gedacht, einen negativen Gedanken zu nehmen und ihn in einen positiven zu verändern. Es ist ein Prozess, um dich dabei zu begleiten, deine Aufmerksamkeit mehr auf das Positive zu lenken. Wenn du deine Aufmerksamkeit auf das Positive lenkst, kannst du dich nicht gleichzeitig auf etwas Negatives fokussieren. Und dadurch wird das Negative immer mehr aus deinem Leben verschwinden.

Schreibe auf jede Seite deines Notizbuches ein Thema. Das kann über einen Mensch sein oder über einen Gegenstand, für den du ausnahmslos positive Gefühle hast. Schreib alles auf, was dir einfällt. Mach es nicht schwierig, lass es fließen. Wenn du merkst, dass du etwas Negatives in etwas Positives umwandeln willst, lass es sein. Das gehört hier nicht her, denn die negative Aufmerksamkeit bleibt bestehen. Also, nur ausnahmslos positive Dinge und keine Mangelgedanken!

Wenn dir nichts mehr einfällt, nimm eine neue Seite und fang mit einem anderen Thema an. 15 Minuten am Anfang sind genug.

Am zweiten Tag kannst du dir durchlesen, was du geschrieben hast und dann ergänze Gedanken, die dir noch dazu einfallen. Spüre, wie gut sich dieser Prozess anfühlt.

Du wirst direkt merken, dass sich dein Allgemeingefühl verbessert, nicht nur in den Situationen, über die du geschrieben hast, sondern auch in anderen Situationen, weil du, wenn du dich gut fühlst, mehr in dein Leben ziehst, was du als gut ansiehst. Wenn du dich schlecht fühlst, ziehst du mehr in dein Leben, was sich schlecht anfühlt.

Mach das eine Woche lang. Lies jeden Tag, was du geschrieben hast und füge etwas hinzu. Wenn das Buch voll ist, dann kauf dir ein Neues. Du wirst schnell merken, dass dieses Buch wirklich ein Schatz ist, weil es der Schlüssel für dich ist, dich zu zentrieren und Wohlgefühl zu empfinden. Es ist dein Schlüssel, dich in einem bewussten Zustand von positiver Anziehung zu halten.

Während deine Umwelt im Wesentlichen auf das Negative fokussiert ist, mit viel mehr Kritikern als Menschen, die dankbar sind, hast DU einen Weg gefunden, die Art und Weise, wie du dich fühlst, selbst zu bestimmen. Während fast alle um dich herum Entscheidungen treffen aus Sorge heraus, was geschehen könnte, wenn sie nicht handeln, bist du inspiriert zu freudvoller positiver Aktivität. (Prozess aus Abraham-Hicks book 'A New Beginning Volume 2')

### **BOPA für dich und andere Leute:**

Ich mag an mir....

Ich mag an....

Mache heute auch die Servietten-Methode(du weißt schon: ich und das Universum) und lege auch Absichten für einzelne Abschnitte des Tages fest.

### **Tagesperspektive**

Dankbarkeit für sieben Dinge in deinem Leben. Schreib sie in dein Reisetagebuch.

### **Heutige Meditation**

Genieße! (Wachst du schon mit inspirierenden Gedanken auf?)

### **Heutige Energieanhebung**

Geh raus aus deiner Komfort-Zone, triff jemand Neues, mache ihm/ihr ein Kompliment. Heb sie an mit deinen Worten und deinem Lächeln.

### **Zitat des Tages**

“Wenn die Art und Weise, wie du dich fühlst, von irgendetwas außerhalb deiner selbst abhängt, hast du ein Problem, aber wenn du nur von deiner Verbindung mit deinem inneren Wesen abhängst, dann ist alles, was du erfährst, auch Ausdruck dieser Verbindung.“

Genieße die Reise! Heather

## **Willkommen zu Tag 28!**

Lass uns heute ein wenig über Geld nachdenken und -fühlen.

Hier sind einige Ideen über Geld, die dir wirklich gefallen werden:

Die Frage, die wir dir stellen wollen, ist: Wie ist deine hauptsächliche Schwingung in Bezug darauf, Geld in deine Erfahrung kommen zu lassen? Mit anderen Worten, wenn du an Geld denkst, fühlt sich das mehr nach Mangel an oder nach Fülle?

Hier ist eine bessere Art, die Frage zu stellen. Wenn du an Geld denkst, fühlt es sich dann eher unsicher an oder sicher, ängstlich oder erheiternd? Jeder von euch ohne Ausnahme kann diese Frage leicht beantworten. Wenn du das machst, weißt du, ob deine dominante Schwingung mit deinem Wunsch schwingt oder ob sie gegensätzliche Dinge in deine Erfahrung bringt.

Heißt das, dass du verantwortlich sein kannst für die Kurse am Markt? Was glaubst du, wie die Kurse am Markt entstehen? Die meisten entstehen, weil das kollektive Bewusstsein auf irgendeine Weise eingreift, aber einer, der an den inneren Fluss angeschlossen ist, ist machtvoller als 1 Million, die es nicht sind. Deshalb kann eine klare Visualisierung deinerseits den Markt zu Gunsten deiner Wertpapiere verändern. Es macht Spaß zu beobachten, wie die Leute sich dann fragen: "Was passiert hier? Das verstehen wir nicht." Aber du!

Nehmen wir mal an, dass etwas im Zusammenhang mit Geld passiert, mit dem du dich auf irgendeine Art unwohl fühlst. Vielleicht hast du Angst, dass es nicht genug gibt oder du bist enttäuscht, dass du dir etwas, was du siehst und erfahren möchtest, nicht sofort leisten kannst. Oder du bist neidisch oder ablehnend, dass jemand anders sich genau das leisten kann, was du möchtest. Wenn du dir dieser Stimmung oder Haltung bewusst bist, dann ist dir auch bewusst, wie deine Schwingung in Bezug auf das Thema ist. Wenn du merkst, dass du ein Gefühl hast, das etwas nicht erlaubt ist (also du eine positive Erfahrung blockst), geh zurück zu einem allgemeineren Thema, bei dem du dich besser fühlst. Dann kannst du zum Beispiel ein Gefühl von Stolz finden, wie du deine Angelegenheiten schaffst und regelst. Oder du findest vielleicht ein Gefühl der Wertschätzung für die Dinge, die sich gezeigt haben und vorher nicht da waren. Oder du spürst schon eine Vorfreude für das, was noch nicht da ist. Wenn dir das gelingt, hast du deinen alten Glaubenssatz schon ein bisschen verändert.

Und wenn du das nächste Mal wieder ein Gefühl von Neid oder Enttäuschung hast, wird es nicht mehr so krass sein. Es wird leichter sein für dich.

Wenn du aus einem konkreten negativen Gedanken aussteigst und allgemeiner denkst, werden deine Gedanken nicht mehr so schmerzhaft sein. Der schmerzhaft Stachel wird verschwinden, und deine Schwingung wird klarer.

Also steige aus negativen Gedanken bezüglich eines Themas aus und wende dich Allgemeinerem zu, damit du merkst, dass deine Schwingung in Bezug auf Geld mit deinem Wohlgefühl zusammenhängt. Nach und nach wirst du einen Zustand erreichen, in dem du dich meistens gut fühlst in Bezug auf dein Thema. Und dann werden sich die Dinge in allen möglichen Bereichen verändern (aus Abraham-Hicks tape G-2/3/01).

Die Welt ist von Geld überflutet. Hörst Du, was das bedeutet? Sie ist überflutet von Geld. Es fließt für jeden. Es ist wie die Niagara-Fälle, und die meisten zeigen nur mit einem Teelöffel auf. Es gibt keinen Mangel an irgendetwas. Diejenigen, die glauben, es gäbe Mangel, halten sich selbst in der Energie, in der Geld nicht zu ihnen fließen kann. Und so, in diesem Widerstand, haben sie kein Geld. Und dann sagen sie: „Ich habe Beweise, dass es Mangel gibt und der Mann dort drüben, der von Geld überflutet wird, ist der Grund, warum ich kein Geld habe.“ Aber er hat nichts mit deinem Mangel zu tun. ER ist ein Beispiel für Fülle (aus Abraham-Hicks Workshop -- Seattle, WA -- 5/27/00).

Was hältst du von diesen Dingen? Schreib deine Gedanken und Fragen in dein Reisetagebuch. Denk daran, ein paar Abschnittsabsichten für den Tag heute festzulegen und auch die Servietten-Übung zu machen (Was bist du bereit, heute zu tun? Was soll das Universum für dich tun?)

Wie wäre es, auch etwas in dein Buch der positiven Dinge zu schreiben? (Du weißt ja, das hebt die Schwingung ungemein! 😊)

### **Tagesperspektive**

Heb die Schwingung an. Denke daran: So wie du schwingst, so ziehst du Dinge in dein Leben. Wertschätzung ist da das Beste. Schreib sieben Dinge auf, für die du dankbar bist - diesmal über deine Persönlichkeit, deine Arbeit, dein Gesicht, deinen Körper, deinen Geist. Also über Dich, dich und noch mal über dich. Selbstwertschätzung ist ein echter ‚Bringer‘. Liebe dich heute selbst.

### **Heutige Meditation**

Genießt du den Frieden und die Stille? Geh in Harmonie, wolle und erlaube. So heißt das Spiel.

### **Heutige Energieanhebung**

Ich weiß, dass wir als bewusste Schöpfer nicht viel Zeit in der Vergangenheit verbringen. Aber wenn du Zeit mit der Vergangenheit verbringst, frage dich: Wem bin ich wirklich dankbar in den letzten 20 Jahren meines Lebens? Wer kommt dir in den Sinn? Schreib die Namen in dein Reisetagebuch. Gibt es sie noch? Wähle einen und rufe ihn an. Zeig ihnen deine Liebe. Wenn sie nicht mehr leben, schreib ihnen einen Brief und sag ihnen, was sie dir bedeutet haben. Sie werden es wissen und du auch. Es ist eine anhebende Erfahrung.

### **Meilenstein des Tages**

„Indem ich mir das, was ich wünsche, visualisiere, wirst du inspiriert, genau richtig zu handeln.“

### **Inspiration des Tages**

Wenn dein Wunsch, dich gut zu fühlen, dich zu Gedanken führt, die sich gut anfühlen, wirst du aus dieser Verbindung heraus genau richtig handeln. Und diese Handlung wird immer lustvoll sein.“

Genieße die Reise! Heather

## Willkommen zu Tag 29!

Wie läuft es so? Du BIST – spürst du das? Heute ist DER Tag. Dies ist DER Moment. Wusstest du, dass du die Fähigkeit hast, andere mit einem Wort oder einem Lächeln „anzuheben“? Es ist wahr, wir sind die Werkzeuge des Guten. Wie oft schon hast du dich genau da befunden, wo du sein musstest. Jemand war gesegnet durch deine Anwesenheit. Das fühlt sich gut an. Heute hat mich jemand angerufen, um Danke zu sagen, und ich habe über seine Worte noch einige Male im Laufe des Tages nachgedacht. So funktioniert das also: Teile ein nettes Wort und es lebt weiter – im Herzen des anderen. Wenn ihr mich fragt, ist DAS die wahre Kraft des Guten.

## Tagesperspektive

Na, wie sieht deine Liste aus? Viel Dankbarkeit? Wofür bist du dankbar?

Hier ist eine Sammlung von „ Wohlfühlgedanken“, wenn dir nicht genug einfällt. Sie kommen von Dragon Dancer.

- Ich habe immer Erfolg.
- Was ich anfasse, wird zu Gold.
- Ich bin immer produktiv.
- Ich respektiere meine Fähigkeiten, ich habe Kreativität in mir.
- Ich vergrößere mein Einkommen kontinuierlich.
- Ich gebe mein Geld vernünftig aus.
- Das Universum passt auf mich auf.
- Ich habe immer genug Geld für alles, was ich brauche.
- Ich werde für die Arbeit, die ich mache, belohnt.
- Ich liebe mich selbst und andere.
- Was ich ausstrahle, kommt zurück.
- Liebe kommt einfach und mühelos zu mir.
- Ich habe eine klare Vorstellung davon, was ich in einer Beziehung möchte.
- Ich ziehe liebende Beziehungen in mein Leben.
- Ich gebe und empfangen Liebe.
- Ich bin angefüllt mit Licht und Liebe und strahle dies aus.
- Ich verdiene Liebe.
- Ich glaube jetzt, dass Beziehungen freudvoll sein und Spaß machen können.
- Ich öffne mich liebenden Beziehungen.
- Ich öffne mich anderen. Ich gebe und empfangen Liebe.
- Ich riskiere mich selbst in der Liebe.
- Ich erlaube mir, verwundbar zu sein.
- Je mehr ich anderen gebe, umso mehr kann ich empfangen.
- Ich bin bereit, sexuelle Erfüllung zu empfangen.
- Wie meine Selbstliebe wächst, so wächst auch meine Liebe zu ( \_\_\_\_\_ ).
- Meine Beziehung zu ( \_\_\_\_\_ ) blüht auf.
- Ich strahle sexuelle und liebende Energie aus.
- Meine Verbindung mit dem Universum ist reine Liebe.
- Es geht mir jeden Tag in allen Belangen besser und besser.
- Ich habe all die Energie, die ich brauche.
- Das Licht in meinem Innern heilt meinen ganzen Körper.
- Ich bin eins mit dem Universum, ich heile jetzt.
- Göttliches Licht fließt durch jede einzelne meiner Zellen.



- Ich strahle Liebe aus zu jedem, den ich treffe.
- Ich schlafe entspannt und wache erfrischt auf.
- Meine Verbindung zum Universum ist die Quelle meiner Energie.

### **Die heutige Meditation**

„Genieße das neue höher schwingende DU. Mach weiter so. Atme tief, singe oder summe. Du bist das Lied des Universums – wie fühlt sich das an?!

### **Die Energieanhebung**

Drücke deine Liebe jemandem aus der Familie gegenüber aus oder jemandem, der für dich wie Familie ist.

### **Meilenstein des Tages**

„ Ich übe mich in bewusster Schöpfung“

### **Inspiration des Tages**

Alles Denken ist Schöpfung, bewusstes Denken ist bewusste Schöpfung.

Genieße die Reise! Heather

## **Willkommen zu Tag 30!**

Noch 10 Tage. Lass uns unsere Liebe auf die lenken, die wir oft sehen und doch nicht sehen. Sie sind um uns herum: bei der Arbeit, auf der Straße, im Geschäft, in der Kirche. Wer weiß – vielleicht findest du ja sogar jemanden bei dir zu Hause.

## **Tagesperspektive**

Dankbarkeit ist die höchste Schwingung. Mach weiter mit deiner Liste. Je mehr wir in unserer Toolbox haben, desto besser ist es. Schreib 6 Sachen auf, für die du wirklich dankbar bist - jetzt!

Hier sind ein paar schöne, neue Glaubenssätze – fühle dich gut dabei!

Ich gebe und empfangen Liebe ohne Anstrengung.  
Ich werde gebadet in hellem Licht  
Ich habe die Kraft, meine Gesundheit und mein Wohlfühl zu bestimmen.  
Ich habe eine Fülle an Energie, Vitalität und Wohlfühl.  
Ich bin in allen Bereichen meines Lebens gesund.  
Ich bin immer in der Lage, mein Idealgewicht zu erhalten.  
Ich bin ruhig, und mein Geist ist in Frieden.  
Ich liebe meinen Körper und kümmere mich um ihn.  
Ich bin genau richtig so wie ich bin.  
Ich bin in Frieden, ich liebe mich selbst.  
Ich bin in Harmonie mit dem Universum.  
Ich bin erfüllt mit der Liebe des Universums.  
Ich liebe es zu lieben und geliebt zu werden.  
Ich bin in Frieden mit mir.  
Ich bin eins mit meinem inneren Kind.  
Ich sehe mich selbst, wie ich erfolgreich Geld verdiene.  
Ich habe Vertrauen und fühle mich leicht.  
Alles, was ich in meiner Vorstellung tun kann, kann ich auch tatsächlich tun.  
Ich bin eine sich selbst motivierende Person.  
Ich bin eine offene, freundliche Person.  
Ich sage immer das Richtige.  
Ich bin immer am richtigen Ort zur richtigen Zeit.  
Ich vermittele anderen Leichtigkeit.  
Ich begegne anderen als ernsthafte Person.  
Ich habe Vertrauen, dass ich zum nächsten Schritt geleitet werde.  
Mein nächster Schritt wird mir jetzt gezeigt.  
Das Leben bietet mir ständig neue Gelegenheiten.  
Ich habe eine klare und offene Verbindung mit meinem höheren Selbst.

## **Heutige Meditation**

Versuche den folgenden Prozess, während du das Tönen machst:

Lass uns heute eine Meditation auf der inneren Leinwand machen. Der Ankerpunkt für diese Meditation wird ein virtueller Film in deinem Kopf sein. Dies wird etwas sein, das die meisten von uns schon können – es ist wie Fernsehen. Die Meditation ist so, als ob du deinen Lieblingsfilm anschaust – aber es ist einer, der aus dir heraus auftaucht. In dieser visuellen Meditation wirst du wahrscheinlich deine visuellen Bilder sehen, wie sie auf eine innere Leinwand direkt hinter deinen Augen projiziert werden. Du wirst deine Aufmerksamkeit während deiner Meditation auf diese Leinwand richten. Wenn Gedanken aufsteigen, wirst du das tun, was du immer während der Meditation tust: Wahrnehmen, dass sie da sind und dann mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Ankerpunkt zurückkehren. Das Schlüsselwort für diese Art von Meditation ist BEOBACHTEN. Alles, was du machen musst, ist beobachten. Du brauchst keinen Sinn in diesem Film erkennen.

Wie immer erlaubst du - einfach nur erlauben. Du brauchst dich nicht zu fragen, warum eine riesige Gitarre aus amerikanischem Käse auf deinem Bildschirm auftaucht. Lass sie einfach dein da sein. Wenn du dich an einem Bild festhakt, lass es einfach weiter ziehen. Diese Meditation bietet dir die Gelegenheit, deine fortlaufenden, nie endenden inneren Bilder zu beobachten.

Bist du bereit? Hier sind die Anweisungen:

- Geh mit deiner Aufmerksamkeit auf deine innere Leinwand hinter deinen Augen. Dies wird dein Ankerpunkt sein.
- Ein Bild wird auf der Leinwand auftauchen. Es kann ein Bild von irgendetwas sein, das auf vielerlei Arten projiziert wird: unscharf oder deutlich, schwarz, weiß oder farbig.
- Beobachte dieses Bild einfach ohne Bewertung, ohne es zu analysieren oder zu hinterfragen.
- Lass dieses Bild seinen Tanz machen. Vielleicht wird es intensiver, vielleicht verschwindet es plötzlich oder löst sich auf zu einem neuen Bild. Erlaube ihm zu machen, was es will.
- Beobachte einfach dieses Spiel der Bilder. Erlaube ihnen zu kommen und zu gehen. Mache keine Geschichte daraus. Du bist nur der Beobachter, nicht der Regisseur des Films.
- Wenn du dich beim Denken ertappst, beobachte das. Lass den Gedanken ziehen ohne jegliche Bewertung. Geh mit deiner Aufmerksamkeit zum Ankerpunkt zurück, auf deine innere Leinwand.
- Mache das 10 Minuten lang.

Wenn du ganz neutral beobachtest, was auf deiner privaten Leinwand auftaucht, nimmt der Druck ab, etwas damit zu tun. Hier ist noch eine zusätzliche Idee, die du vielleicht interessant findest: Unsere Erfahrung der Welt wird dadurch erschaffen, dass wir Informationen über unser fünf Sinne sammeln. Jedoch hat jeder von uns eine bevorzugte Art der Wahrnehmung, einige über das Sehen, andere über das Hören, wieder andere über das Fühlen. Wenn du meditierst, möchtest du vielleicht damit experimentieren, was dich am meisten anregt oder entspannt. In einer Meditation magst du dich auf das Visuelle

konzentrieren, das nächste Mal kannst du versuchen, deine Aufmerksamkeit auf das Fühlen zu lenken, und beim nächsten Mal mehr auf das Hören. Was ist das Beste für dich? Genieße!

### **Heutige Energieanhebung**

Hebe eine andere Person heute an. Schreib ihr was, sag ihr, was sie dir bedeutet. Mach was Besonderes draus heute!

### **Heutige Inspiration**

“Deine wahre Aufgabe in diesem wunderbar ausbalancierten Universum ist es, deine neuen stimulierenden Gedanken ständig gegen die existierenden Glaubenssätze in dir abzuwägen und dich dadurch dafür zu entscheiden, was du wirklich willst.“

“Wenn du jemanden siehst, der anders aussieht als du, älter oder jünger ist als du oder dem es materiell anders geht als dir, schicke ihm Liebe anstatt einen beurteilenden Gedanken.“  
(Wayne Dyer)

So viel Gutes und so wenig Zeit. Oh - warte. Einen Moment lang habe ich etwas vergessen. Wir haben alle Zeit der Welt, nicht wahr? Wir werden niemals fertig. Wir sind ewig. Fantastisch!

Genieße die Reise! Heather