

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