

## **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