

Willkommen zu Tag 31!

Laut Lexikon bedeutet transformieren, etwas in etwas anderes umwandeln. Weiter gedacht könnten wir sagen, dass Transformation bedeutet, einen Gedanken durch einen anderen zu ersetzen. Egal mit welchem Ereignis bringt uns wirkliche Transformation zu einer echten Wende. Hast du das schon gefühlt? Wenn du einmal soweit bist, kannst du nicht mehr zurück. Du kannst zwar ab und zu wieder wanken, aber du kannst nicht wirklich zurückfallen (so als ob die Transformation niemals geschehen wäre). Wenn wir sagen, dass kein Grashalm gleich ist, dass wir einzigartige Wesen sind, dann erfahren wir die transformative Kraft Gottes. Das Wesen der Schöpfung ist immer neu, immer sich verändernd. Wir bleiben niemals wirklich stecken, oder...?

Wir haben jetzt 30 Tage lang viele Transformationsmethoden benutzt. Es kommen noch ein paar, bevor wir fertig sind. Aber eins ist klar: wir können sie nicht alle jeden Tag benutzen. Wähle also das aus, das für dich am besten im Moment funktioniert. Ich mag die Servietten-Methode und ich mag auch das Buch der positiven Dinge. Einige mögen Drehbücher schreiben. Wir sind einzigartig, und so hat auch jeder seine Lieblingsmethoden. Wir werden auch noch Methoden dazu bekommen, auch nach diesen 40 Tagen. Stück für Stück. Das ist dann Transformation und Wachstum.

Wir haben die Mittel an der Hand, das, was wir gewohnt waren, gehen zu lassen, indem wir einfach die Entscheidung treffen, es zu tun. Transformation kann eine Lebensart sein. Das heißt zu wissen, wir machen keine Fehler, weil wir niemals mit etwas vollkommen fertig sind. Jetzt ist nicht der Zeitpunkt, etwas zu bewerten. Wir sind in der Mitte von dieser Sache, die sich Leben nennt. Und wir werden es immer sein, immer wachsend, immer erkennend. Nimm es nicht schwer, beeil dich nicht, mach dir keine Sorgen, lass dich einfach ein in dem Wissen, dass alles dich transformiert.

Tagesperspektive

Ich bin dankbar für mich. Mache ein bisschen Selbstwertschätzung heute. Was magst du an dir? Schreibe sieben Dinge auf, die du wirklich an dir wertschätzt.

Heutige Meditation

Genieße weiter dein Tönen, zweimal am Tag oder mehr, wenn du es brauchst.

Heutige Energieanhebung

Teile heute gute Nachrichten mit jemandem. Was sind das? Das entscheidest du. Ich weiß, dass du viele gute Nachrichten zu erzählen hast.

Heutige Inspiration

„Der Universalmanager hat die Fähigkeit, jedem die Schwingung zu bringen, auf die er seine Aufmerksamkeit richtet - ohne jemand anders das wegzunehmen, was er will.“ (Abraham)

„Gib dir selber das Geschenk eines stillen Moments jeden Tag, selbst wenn es nur ein paar Minuten sind. Gehe zurück zu dem Schlüssel des höheren Bewusstseins, stoppe deinen inneren Dialog und du weißt, dass dies dein Weg zum Frieden ist.“ (Wayne Dyer)

Willkommen zu Tag 32!

Heute möchte ich darüber sprechen, dass alles im Leben kreisförmig abläuft: Die Mondphasen, die Jahreszeiten, das Leben von der Kindheit bis zum Alter...

Ralph Waldo Emerson, ein amerikanischer Schriftsteller des 19. Jahrhunderts, hat einen Essay über Zyklen in unserem Leben geschrieben, dass das Auge die Welt als Zyklus empfängt und dass um alle bekannten Gesetze und Prinzipien ein größerer Zyklus des Verständnisses gezeichnet werden kann. Wir leben unser Leben eher kreisförmig als linear. Jede unserer Verhaltensweisen, Wünsche, Motive und daraus resultierenden Handlungen ist wie ein sich ständig erweiternder Kreis von Einflüssen, die aus uns herausströmen und dann wieder in uns hinein, verbunden mit einer Flut von neuen Ereignissen und Bewusstheiten.

Du und ich, wir haben einen Familienkreis, einen Freundeskreis, einen Kollegenkreis usw. Um diese Kreise herum könnten wir einen größeren Kreis ziehen von Menschen, die unser Leben berührt haben, ohne dass wir es wissen. Lass uns heute unseren Fokus auf Freundschaft und auf Verständnis mit allem, auf das wir treffen, lenken. Ein einfaches freundliches Wort kann Kreise der Freude ausstrahlen und in unser Leben zurückbringen. Genieße deinen Kreis. Achte darauf, dass er alle mit einbezieht. So ist das Universum – alles inklusive! Keiner steht außen vor. Jeder wird zu dieser Party eingeladen. Einige sind sauber, einige nicht, einige sind lustig, andere nicht, einige tragen Anzüge, andere Shorts, einige wählen deinen Weg, andere einen anderen. Wie groß ist dein Kreis? Lass uns unseren Kreis so groß machen – er schließt jeden und alles ein. So ist Geist.

Heutige Tagesperspektive

Lass uns heute 6 Sachen aufschreiben - wofür bist du dankbar?

Hier sind ein paar Dinge, bei denen du dich gut fühlen und für die du dankbar sein wirst. Suche dir ein paar aus, die dich am meisten ansprechen und schreibe sie in dein Reisetagebuch.

- Meine Kreativität bringt nur Gutes in mein Leben.
- Ich konzentriere mich nur auf das Gute in meinen Angelegenheiten.
- Ich habe jetzt eine klare Kommunikation mit meinem höheren Selbst.
- Ich lasse Wunder geschehen.
- Göttliche Liebe durchdringt mich jetzt.
- Ich drücke meine höhere Weisheit aus.
- Begrenzende Glaubenssätze schwinden dahin.
- Glück ist mein Geburtsrecht. Ich nehme es jetzt in Anspruch.
- Ich erlaube meinen Gefühlen sich auszudrücken. Es ist sicher, sie auszudrücken.
- Alle meine Bedürfnisse werden von meinem höheren Selbst beherrscht.
- Ich erlaube der Liebe, durch mich hindurch zu fließen.
- In meinem Leben ergibt sich nur Gutes.
- Ich habe eine Fülle von Gutem in meinem Leben.
- Ich lebe in einer sicheren und liebenden Umgebung.
- Das Universum begleitet mich in allem, was ich tue.
- Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin.
- Ich habe eine offene Verbindung mit dem Universum
- Alles wird mir zur rechten Zeit gezeigt.

**Effortless Transformation by Heather Macauley –
dem Leben eine neue Richtung geben**

- Ich ziehe all das an, was ich in diesem Leben brauche.
- Jede Situation ist mein Lehrer.
- Ich lasse alle und alles los, was mir Schmerzen verursacht hat.
- Ich lasse die Vergangenheit los, ich bin frei.
- Ich vergebe jedem und heile mich damit selbst.
- Ich finde alle Lösungen in mir.
- Ich bin in Frieden mit meiner Umgebung.
- Ich akzeptiere, dass wir alle das Beste tun, das wir können.
- Ich habe ein offenes Herz und sehe Liebe in anderen.
- Ich erfahre jetzt mein Leben friedlich und ruhig.
- ich bin jetzt in Frieden und Harmonie.
- Ich lasse meine Zweifel und Ängste gehen.
- Meine Kreativität fließt.
- Ich liebe es, meine Affirmationen zu sprechen.
- Affirmationen machen Spaß und sind leicht.
- Ich bin ganz entspannt, wenn ich meine Affirmationen spreche.
- Meine Fähigkeit zu lernen wächst ständig.
- Ich liebe es, jetzt zu lernen.
- Lernen macht Spaß und ist leicht.
- Ich nehme alle Dinge, die ich lernen will, ohne Anstrengung auf.
- Ich bin kreativer Geist.
- Ich lerne jedes Thema, das ich wähle, ohne Anstrengung.
- Ich erziele exzellente Ergebnisse in allen Prüfungen.
- Ich schaffe Prüfungen mit Leichtigkeit.
- Ich kann mich leicht an alles erinnern, was ich gelernt habe.
- Ich ziehe alles an, was ich brauche.
- Ich habe einen leichten Zugang zu Informationen meines Unbewussten.
- Ich setze mir Ziele und erreiche sie.
- Alle Informationen des Unterbewussten werden mir jetzt offenbart werden.
- Mein Aussehen wird besser und besser.
- Ich verbessere jetzt das, was ich schon erreicht habe.
- Ich habe jetzt eine gesunde Diät.
- Ich nehme jetzt die richtige Nahrung auf für ein perfektes Aussehen.
- Ich habe all die Energie, die ich brauche.
- Ich liebe meine sportlichen Aktivitäten.
- Ich bin der/die Größte.
- Was der Geist sich vorstellen kann, das kann er auch erreichen.
- Ich genieße es, fit zu bleiben. Ich bin in guter Verfassung.
- Gott ist die Quelle all meines Guten. Ich schaue nur darauf, dass er mir gibt.
- Ich stelle mir nur das vor, was für mich im Höchsten Sinne gut ist.
- Ich lasse alle Angst, Sorgen und Zweifel in die liebenden Armen Gottes gehen.
- Ich lasse los und lasse Gott in meinen finanziellen Angelegenheiten handeln.
- Ich denke nur liebende positive und anhebende Gedanken.
- Geld ist positiv, Geld ist mein Freund.
- Ich bin jetzt bereit, die Fülle zu erhalten, die Gott für mich hat.
- Es ist gut, wohlhabend zu sein.
- Gott möchte, dass ich an seinem Glück teilnehme.
- Ich nutze meinen Reichtum weise.
- Ich bekenne vor Gott, dass ich bereit bin, seine Fülle zu erhalten.
- Finanzieller Erfolg gehört mir: Ich akzeptiere das jetzt.
- Ich schicke in Gedanken nur das, was auch zurückkommen soll.

- Das Gute, das ich aussende, kommt zu mir vielfach zurück.
- Geld kommt leicht und ohne Anstrengung zu mir.
- Ich liebe die Arbeit, die ich tue. Sie ist ein Teil des Göttlichen.

Heutige Meditation

Genieße weiter dein Tönen zweimal am Tag. Versuch dabei einzuschlafen. Ahhh.....

Heute Inspiration

„Wenn du schwingungsmäßig in Harmonie mit deinen Wünschen bist, hältst du niemanden davon ab, das zu leben, was er oder sie erschafft – aber du kontrollierst und erschaffst deine Wirklichkeit.“ (Abraham)

(Viele der Abe Zitate stammen aus den "Well-Being Cards" von Jerry and Esther Hicks – ich denke, man sollte sie haben - ich benutze sie täglich.)

„Denk daran, über Ausdehnung nachzudenken. Da du die Kraft hast, deine innere Welt für oder gegen dich arbeiten zu lassen, benutze sie, um die Bilder zu erschaffen, die sich in deiner materiellen Welt manifestieren sollen. Dies kann die Blaupause sein, die du zu Rate ziehst als Architekt deines täglichen Lebens.“ (Wayne Dyer)

Willkommen zu Tag 33!

Magst du Überraschungen? Das Leben ist voll davon. Uns allen ist beigebracht worden, Notfallpläne zu haben, wie Geld zu sparen für schlechte Tage und nicht alles auf eine Karte zusetzen. Ich habe einen Freund, der im Bereich Notfälle arbeitet. Ich spreche mit ihm gerne darüber, vorbereitet zu sein. Das hat nichts mit Angst zu tun. Es kann heißen, einfach geschickt zu sein. Ja, ich weiß, manchmal driften wir einfach in eine Angst hinein, indem wir mehr Gefühle auf schlechte Tage anstatt auf die guten Tage vor uns richten.

Manchmal tun wir so, als wüssten wir genau, wo unser Gutes herkommt und sehen es trotzdem noch nicht einmal, wenn es zu uns kommt. Mehr als einmal habe ich am **Flughafen** gewartet, als ich dachte, mein **Schiff** würde ankommen. Wie stellen uns vor, was wir erfahren möchten, aber niemand kann uns sagen, wie es sich zeigen oder aus welcher Richtung es kommen wird. Höre: Deine Träume können auf millionenfache Weise wahr werden, die meisten davon werden dich begeistern. Das Leben wäre voll, wenn wir jede Einzelheit festlegen könnten. Wir sind Schöpfer. Wir werden besser in bewusster Schöpfung. Ich bin immer froh, dass Überraschungen kommen. Dein Job ist es, dich gut zu fühlen, nur deine Arme zu öffnen und all das Gute zu empfangen, das zu deiner Vibration passt. Überraschungen? Darauf kannst du wetten! Das hält uns flexibel. Überraschungen, Yoga und das Leben – diese drei lassen mich ahnen. Deshalb lass uns sanft durch unsere Reise wandern, bereit unser Gutes zu begrüßen, woher auch immer es kommen mag. Was auch immer es ist - ich weiß, dass es gut ist.

Tagesperspektive

Wofür bist du am meisten dankbar heute? Nur eine Sache. Ist es eine Person, ein Ort oder eine Sache? Wenn es eine Person ist, sag es ihr. Wenn es eine Sache ist oder ein Ort, berühre etwas, das dich daran erinnert - und schicke ihm ein paar Danke-Schwingungen.

Heutige Meditation

Ist das Tönen Teil deiner täglichen Routine geworden? Es ist wie morgens Duschen und Zähne putzen, nicht wahr? Weißt du, Meditation ist keine große mystische Sache – sie ist mehr wie ein Spaziergang im Park. Einfach ruhig werden und beobachten.

Lass uns heute eine neue Technik lernen, die die Beziehung zu dir selbst nähren kann. Sie wird die ‚liebende Freundlichkeitsmeditation‘ genannt. In dieser Meditation wirst du deine besten Wünsche der ganzen Welt schicken und dabei mit dir anfangen. Wann hast du dir selbst zuletzt Liebe und Freundlichkeit gewünscht, aus keinem anderen Grund, als dass du ein absolutes Anrecht darauf hast?

Victor Davich hat es so gesagt: „Wir alle wissen, dass ein Vogel zwei starke Flügel braucht, um richtig fliegen zu können. Genau das braucht auch deine Meditationspraxis. Bisher hast du den Flügel der Achtsamkeit und Konzentration entwickelt. Jetzt ist es Zeit, den anderen Flügel zu bauen: liebende Freundlichkeit. Wenn du mit beiden Flügeln schlagen kannst, kann deine Meditationspraxis wirklich hoch steigen.“

Hier sind die Anweisungen für die heutige Meditation:

- Erwinnere dich an irgendeine freundliche Handlung, die du jemals gemacht hast. Das kann etwas Großes oder Kleines sein, wie zum Beispiel jemandem die Tür aufhalten.
- Erlaube dir selbst zu fühlen, wie du dich gefühlt hast, als du so freundlich warst. Spüre Empfindungen wie Wärme und Fließen, besonders in deiner Brust- und Herzgegend. Entspanne dich und erlaube dir wirklich, dies zu fühlen
- Während du mit deinem Körper in dieses Gefühl hineingehst, sage still die folgenden Sätze:
 - Möge ich glücklich sein
 - Möge ich die Leichtigkeit des Seins haben
- Entspanne dich. Erlaube jedem Satz tief in dein Herz zu gehen. Lass ihn sich verbinden mit deiner gefühlten Freundlichkeit. Gehe ganz in diesen Zustand.
- Wiederhole diesen Satz. Erlaube deinem ganzen Wesen, ihn auszudrücken.
- Jetzt wiederhole die Sätze und sage anstatt Ich - alle Wesen.
- Wechsle diese beiden Sätze 10 Minuten lang ab.

Es kann sein, dass du überrascht bist, Schwierigkeiten oder Widerstand bei dieser Meditation zu spüren. Mach dir nichts daraus. Du bist nicht allein. Wenn die Meditation zur Herausforderung für dich wird, entspanne dich und übe sie einfach mit Selbstvergebung. Du musst dich nicht beeilen. Du setzt einfach Samen von liebender Freundlichkeit - es kann eine Weile dauern, bis sie erblühen. Das einzige, was du machen musst, ist, dich mit Liebe, Entspannung und Vertrauen um deinen Garten zu kümmern.

Heutige Energieanhebung

Geh heute raus aus deiner Komfort-Zone und wechsle ein freundliches Wort mit einem Fremden.

Heutige Inspiration

„Du existierst an einem Ort des absoluten Wohlgefühls; sage dir das immer wieder und wieder. Wisse es! Sei der Beweis davon, um anderen Gründe zu geben, dass alles gut sein kann.“ (Abraham)

„Sei dir darüber klar, dass du nicht dein Name, dein Beruf, deine Personalausweisnummer bist. Du bist ewiges Licht und göttlich, egal was du gemacht oder nicht gemacht hast, egal in welcher Familie du gelebt oder wie du sonst gekennzeichnet worden bist. In der göttlichen Intelligenz bist du heilig, und du hast eine Absicht, hier zu sein!“ (Wayne Dyer)

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 34!

Ich habe gerade über die Ereignisse und Gespräche meines Tages nachgedacht – einige waren angenehm, einige einfach nur ok und einige, die ich am liebsten zurücknehmen würde. Geht es dir genauso? Ja? Ich weiß es, es gut uns allen so, aber dann passiert etwas, ein Gedanke, eine neue Richtung, ein Gefühl, ein Wort eine Bewegung, ein Lächeln, ein Anruf, ein Abendspaziergang, etwas Lustiges oder vielleicht – eine überraschende E-Mail und dann: BAM! Die Stimmung verändert sich. Eine andere Ausrichtung. Die Aufmerksamkeit fließt in eine andere Richtung. Ich war müde, aber jetzt fühle ich mich fantastisch. Ich bin dankbar. Wow! Ich fühle mich so gut. Ich glaube, ich habe mehr Kontrolle über meine Gefühle, als ich vor 10 Minuten dachte. Du auch!!

Heutige Tagesperspektive

Deine Dankbarkeitsliste muss riesig sein. Schau sie dir mal an. Schreib noch 3 Dinge heute auf. Fühle es, wertschätze es und genieße es!

Hier sind noch ein paar Sachen, um dich gut zu fühlen.

- Ich bin es wert, geliebt zu werden.
- Ich bin eine liebende Person.
- Je mehr ich liebe, umso mehr Liebe kehrt zu mir zurück.
- Liebe ist ewig und nie endend.
- Ich nähre mein inneres Kind.
- Ich bin verantwortlich für mein Leben, ich treffe liebende Entscheidungen.
- Jeder Erfolg, den ich erreiche, verstärkt in mir den Wunsch nach mehr.
- Ich kann alles erreichen, was ich mir vorstelle.
- Ich habe die Fähigkeit, jeden Aspekt meines Erfolges zu visualisieren.
- Meine Fähigkeit ist größer als jede Herausforderung, der ich gegenüber stehe.
- Ich mache das Beste aus meinem Leben und aus jedem Tag.
- Ich setze mich dafür ein, mein Leben mit Leidenschaft zu leben.
- Ich nutze meine einzigartigen Fähigkeiten, um mich und andere zu bereichern.
- Ich glaube an die Zukunft der Menschheit.
- Ich bringe das Beste in andern zum Vorschein.
- Ich habe mich von der Gewohnheit zu kritisieren gelöst.
- Ich schaue auf das Gute in anderen, und sie reagieren auf mich.
- Ich liebe andere Menschen, und sie lieben mich wieder.
- Ich begrüße den Tag mit Liebe im Herzen.
- Ich suche Dinge, die ich an anderen mag und finde sie.
- Meine Liebe schafft heute Gelegenheiten für mich.
- Ich setze mir Ziele, die meine wirklichen Bedürfnisse und Wünsche widerspiegeln.
- Heute richte ich meinen Blick darauf zu definieren, was ich will.
- Ich bin bereit, Anstrengungen zu unternehmen, um meine Ziele zu erreichen.
- Ich genieße den Prozess, mir lohnenswerte Ziele zu setzen und sie zu erreichen.
- Ich setze meine Ziele auf die richtige Art und Weise.
- Ich suche an den richtigen Stellen Rat.
- Ich prüfe alle Optionen, wenn ich wichtige Entscheidungen treffe.
- Ich kann den Wert von Ratschlägen gut beurteilen.
- Ich bin ehrlich mit mir selbst in Bereichen, die Verbesserung bedürfen.
- Ich bleibe heute am Ball.

**Effortless Transformation by Heather Macauley –
dem Leben eine neue Richtung geben**

- Heute ist mein Tag, um Erfolg zu haben.
- Ich treffe jetzt die richtigen Entscheidungen.
- Ich genieße jeden meiner Erfolge, egal wie klein er ist.
- Ich habe unendliche Kraft zu leben.
- Ich bin ein leuchtendes Beispiel für Liebe in Bewegung.
- Liebe wächst in meinem Leben und dehnt sich aus.
- Andere fühlen sich zu mir hingezogen.
- Ich bin Liebe und Lob wert.
- Ich habe mich von aller Eifersucht in meinem Herzen gelöst.
- Ich erhalte all meine Belohnungen zur rechten Zeit.
- Ich bin in Frieden mit meinen Verpflichtungen.
- Ich bereite mich heute auf morgen vor.
- Ich bin dankbar für alles, was ich habe.
- Ich habe so viel, wofür ich dankbar bin in meinem Leben.
- Ich kann mich, wenn ich will, jederzeit großartig fühlen, wenn ich mich an das erinnere, womit ich gesegnet bin.
- Ich lasse negative Gedanken schnell ziehen, wenn sie drohen, mich zu überkommen.
- Mein Geist ist ein mächtiges Werkzeug, das ich jederzeit zur Verfügung habe.
- Ich stelle immer die richtigen Fragen zur rechten Zeit.
- Ich erhalte die richtigen Antworten, wenn ich die richtigen Fragen stelle.
- Ich werde durch die Antworten auf meine Fragen zu meinem höchsten Besten geführt.
- Ich vertraue meiner Intuition.
- Es ist leicht für mich, die Komik in jeder Situation zu sehen.
- Ich lächle die Leute an, die ich treffe, und sie lächeln zurück.
- Meine Stimmungen sind ausgeglichen, unabhängig davon, was um mich herum passiert.
- Ich suche und finde die Komik in allen Situationen.
- Ich löse mich von jeder Spannung und allen Sorgen in meinem Geist und meinem Körper.
- Spannung und Sorgen haben mich jetzt verlassen.
- Mein Humor verschafft anderen Leichtigkeit.
- Ich habe genügend Zeit, die Dinge zu machen, die ich will.
- Ich schaffe es, alles pünktlich zu tun.
- Ich sehe Zeit als ein wertvolles Geschenk, und ich nutze sie gut.
- Ich habe alle Frustration und Angst aus meinem Geist entlassen.
- Ich genieße es, Menschen zum Lächeln und Lachen zu bringen.
- Ich vergesse Probleme, wenn ich viel lächle und lache.
- Ich bin erfolgreich.
- Erfolg und ich sind eins.
- Ich lerne jeden Tag etwas Wertvolles, wenn ich meine Ziele verfolge.
- Ich liebe es herausfordernde Ziele zu erreichen.
- Ich kann es tun ... ich weiß, ich kann es.
- Ich sehe die alltäglichen Probleme als Herausforderungen.
- Ich sehe Hürden als Sprungbretter.
- Meine Herausforderungen helfen mir, zu wachsen und zu lernen.
- Ich habe mein Erfolgstagebuch immer bei mir.
- Wenn ich mein Erfolgstagebuch anschau, fühle ich mich kraftvoll.
- Meine Erfolge geben mir Vertrauen.
- Ich habe jeden Tag viele kleine Erfolge.
- Ich lobe mich, wenn ich etwas gut mache.

- Meine Ziele steigern meine Leidenschaft zu leben.
- Ich fühle mich beschwingt von meinen Zielen.
- Ich bin wirklich glücklich, am Leben zu sein.
- Ich kann durch jedes Bedrängnis gehen, egal, was es ist.
- Meine Fähigkeiten und mein Vertrauen wachsen jeden Tag.
- Heute konzentriere ich mich auf das, was gut ist.
- Ich bin jetzt lösungsorientiert.
- Ich helfe heute anderen, sich gut zu fühlen.
- Ich erlaube mir jetzt, grenzenlose Freude zu fühlen.

Heutige Meditation

Yep, du weißt, was du tust.

Heutige Energieanhebung

Teile deine Freude heute mit jemandem – einem Fremden, einem Freund oder einem Familienmitglied – du wirst wissen, mit wem – sei einfach offen.

Heutige Inspiration

„Ihr seid Erweiterungen der Quell-Energie hier in diesen physischen Körpern. Die erstaunliche Vielfalt eurer Raum-Zeit-Realität stellt die perfekte Balance zur Verfügung, von der aus ihr erschaffen und anziehen könnt. Es hat niemals eine bessere Zeit auf eurem Planeten dazu gegeben.“ (Abe)

„Vermeide, Übertreibungen oder Tatsachen umzudrehen mit der Absicht, andere zu beeindrucken: Das mag nett sein bei einem Kind, aber bei einem Erwachsenen ist es eine Art und Weise, auf dem Ego zu beharren, um Illusionen am Leben zu halten. Wenn du daran festhältst, bleibst du deinem höheren Selbst fern, das keine Übertreibungen braucht, um sich in den Augen anderer wichtig zu fühlen.“ (Wayne Dyer)

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 35!

Wie geht's heute so? Na gut, eine bessere Frage: Was ist gerade gut in deinem Leben? Schreibe jetzt sofort 3 Dinge auf, die jetzt in diesem Moment gut sind in deinem Leben. Ich mach mal grad das Gleiche, bin gleich wieder da, ok? Los geht's.

So, das war schon mal ganz gut. Wenn du dich darauf konzentrierst, was gut ist und das auch fühlst, bestimmst du die Richtung für den ganzen Tag. Die Richtung bestimmen, das ist es, worum es beim bewussten Erschaffen geht. Wir wollen unseren geistigen Fokus die ganze Zeit bei *uns* haben. Wie geht das? Erinnerungen und Zeichen helfen dabei. Lass die Welt dich an deine geistige Verbindung erinnern. Du kannst zum Beispiel ganz einfach Verkehrsschilder dazu benutzen. Vorfahrt achten bedeutet z.B. nachgeben und nicht im Widerstand sein - lass es fließen – ein Stoppschild heißt anhalten, einen tiefen Atemzug nehmen und über mein Zitat des Tages nachdenken; gelbes Licht heißt, du brauchst nicht supervorsichtig in deinem Leben zu sein, du bist immer auf dem richtigen Weg; grünes Licht steht für: Ich habe mich der Quelle ganz geöffnet. Es gibt noch viele andere Zeichen, gib ihnen neue Bedeutungen, die dir weiterhelfen, höher zu kommen.

Ein anderer Vorschlag. Suche nach Botschaften und Lektionen, wenn du Radio hörst, fernsiehst, ins Kino gehst, Bücher, Zeitschriften oder Magazine liest. Ich sage dir, was du wirklich tust: Du erkennst, dass das ganze Leben spirituelle Kommunikation ist, du öffnest deine `Ohren` und kannst die Botschaft der Quelle (Inneres Sein, Gott, Universum, göttlicher Geist) immer und überall hören. Weißt du, wie ich das nenne? Leben! Wirkliches Leben! Hi life! So, schreib das mal in dein Reisetagebuch.

Tagesperspektive

Dankbar sein bringt mich jedes Mal nach oben, nur indem ich meine Dankbarkeitsliste lese. Schreibe 6 Dinge auf, für die du dankbar bist und fang an mit Sachen wie: Haus oder Wohnung aus der Gegenwart oder Vergangenheit, Haustiere, Job, Auto. Was liebst du an diesen Dingen? Fühl es für eine Minute. Spürst du, wie sich die Schwingung hebt?

Hier sind noch ein paar Messages, die du vielleicht mit Freude lesen kannst:

- Ich ärgere mich nicht über Nichtigkeiten, damit ich mich auf wirklich Wichtiges konzentrieren kann.
- Ich öffne meine Augen für die Lektionen des Lebens.
- Der heutige Tag wird mein Meisterstück!
- Ich lebe diesen Tag, als wäre er mein letzter.
- Ich lebe heute, und es fühlt sich gut an.
- Heute ist mein Tag.
- Ich schätze meine Herausforderungen, weil sie mich wachsen lassen.
- Ich gebe heute mein Bestes.
- Ich liebe es, etwas zu tun.
- Wenn ich eine neue Aufgabe bekomme, erfülle ich sie, teile sie mir ein oder gebe sie ab.
- Meine Zeit ist wertvoll, und so gehe ich auch mit ihr um.
- Ich entdecke meine tiefere Bestimmung - jetzt.
- Meine Bestimmung ist größer als ich selbst.
- Ich messe meinem Leben unglaubliche Bedeutung bei.
- Meine Bestimmung lässt alles ins rechte Licht rücken.

**Effortless Transformation by Heather Macauley –
dem Leben eine neue Richtung geben**

- Heute werde ich mich selbst übertreffen.
- Ich genieße mich selber.
- Ich liebe es, ich zu sein.
- Freude und ich sind eins.
- Ich schätze dieses Geschenk eines neuen Tages.
- Großartige Ideen kommen leicht und einfach zu mir.
- Ich benutze den Erfolg anderer, um meine eigene Vorstellung zu entwickeln.
- Ich erledige heute wichtige Aufgaben schnell.
- Ich mache die Dinge, die mich glücklicher, reicher und weiser machen.
- Ich bin ein Selbststarter.
- Ich bin motiviert, herausfordernde Aufgaben zu schaffen.
- Es fällt mir leicht, mich auf wichtige Dinge zu konzentrieren.
- Wenn ich versage, hilft mir das, den Wunsch zu nähren, es besser zu machen.
- Ich mach zu Ende, was ich anfangen, und ich fange eine Menge an.
- Fehler sind notwendig, um ein glückliches erfolgreiches Leben zu leben.
- Ich lerne alles, was ich kann, aus einem Fehler.
- Ich sehe Fehler als einen Teil dessen, was ich schnell lernen muss.
- Ich beginne heute mit Mut.
- Ich kann es – ich weiß, dass ich es kann.
- Ich nutze Furcht und Ärger, um meinen Mut und meine Entschlossenheit zu stärken.
- Mut und ich sind eins.
- Angst ist für mich der Impuls, mich mutig zu fühlen.
- Ich lasse mich heute führen.
- Ich schätze meinen Charakter höher als jeden Besitz.
- Ich bin stolz darauf, wer ich bin, und wer ich sein werde.
- Ich bin stolz auf mich und strahle das aus.
- Mein Selbstbewusstsein wächst heute.
- Ich habe mich von meiner Angewohnheit aufzugeben gelöst.
- Mein Entschluss zu gewinnen ist stark.
- Ich glaube fest daran, meine höchsten Ziele erreichen zu können.
- Ich verdiene Erfolg genauso wie jeder andere.
- Ich kontrolliere meine Handlungen und mein Schicksal.
- Richtige Entscheidungen kommen leicht zu mir.
- Ich kann mit jeder Situation, die mir begegnet, umgehen.
- Ich wachse und entwickle mich mit jeder neuen Erfahrung.
- Ich nutze mein Wissen, mir und anderen zu helfen.
- Mein Vertrauen in meine Fähigkeiten wächst mit jedem Tag.
- Wenn ich etwas wissen muss, werde ich es wissen.
- Bei Dingen, die mir wichtig sind, bleibe ich am Ball.
- Ich bin der Mühe wert, meine Fähigkeiten und mein Wissen auszubauen.
- Ich bin mein eigener bester Freund und handle auch so.
- Dienen und ich sind eins.
- Mein Zweck ist es, anderen zu dienen.
- Ich bekomme alles, was ich will, wenn ich anderen helfe.
- Je mehr Leuten ich helfe, um so mehr empfangen ich.
- Ich habe die Fähigkeit, anderen so zu helfen, wie sie es am meisten brauchen.
- Liebe steht hinter all meinen Handlungen.
- Ich bin in meiner Mitte.
- Ich weiß, dass die Qualität meiner Gedanken die Qualität meines Lebens bestimmt.
- Ich bin positiv und optimistisch.
- Ich habe alle selbstsüchtigen Gedanken und Handlungen losgelassen.

**Effortless Transformation by Heather Macauley –
dem Leben eine neue Richtung geben**

- Ich sehe in jeder Situation die Möglichkeit zu lernen.
- Das Leben macht Spaß und ist interessant.
- Ich bestimme heute meine Stimmungen.
- Ich akzeptiere heute das Mögliche als das Wahrscheinliche.
- Ich lasse alle Ängste los, was heute passieren könnte.
- Meine Fähigkeiten wachsen schnell.
- Ich ignoriere meine Selbstzweifel.
- Ich lasse alle Angst, Fehler zu machen, los.
- Ich sehe meine Ziele klar und nehme sie in Angriff.
- Ich habe von dem, was war, gelernt und bin froh, dass alles so passiert ist.
- Ich suche jeden Tag aktiv nach Dingen, die ich lernen kann.
- Ich habe die Angst davor, neue Dinge zu lernen, abgelegt.
- Ich nehme neue Informationen leicht auf und erinnere mich daran.
- Meine gewohnheitsmäßigen Fragen bringen mich in die richtige Richtung.
- Ich stelle Fragen, die mir verschiedene Optionen und Möglichkeiten offen lassen.
- Ich schenke meinen Fragen Aufmerksamkeit und Wertschätzung.
- Ich frage „ wie?“ und bekomme Antworten.
- Meine Fragen ermächtigen mich in allen Bereichen des Lebens, glücklich und erfolgreich zu sein.
- Ich sehe mir die Konsequenzen an, bevor ich handle.
- Ich stelle Fragen, die lebensverändernd sind.
- Ich suche immer Wege, höher zu kommen.
- Der Sieg ist immer in der Nähe.
- Ich glaube immer, dass ich erfolgreich sein werde, egal was passiert.
- Ich bin ein Gewinner.
- Ich schaffe andere Gewinner.
- Ich umgebe mich mit Gewinnern.
- Meinen Fragen helfen mir, mich darauf zu konzentrieren, was richtig und gut ist.
- Ich stelle großartige Fragen und bekomme großartige Antworten.
- Ich kann Freude erschaffen, indem ich die Gedanken verändere.
- Ich bin erfolgreich, weil ich diszipliniert bin.
- Ich bin groß darin, Probleme so zu verändern, dass sie großartig ausgehen.
- Es macht mir Freude, anderen zu helfen.
- Ich sehe das Gute in anderen.
- Ich habe Glück, dass es in meinem Leben andere Menschen gibt.
- Ich lerne alles, was ich kann, von anderen.
- Die anderen lehren mich.
- Ich mache mir selbst Freude.
- Ich schätze alles, was ich habe, zu jeder Zeit.
- Ich bin dankbar für alle Herausforderungen.
- Ich helfe anderen, wo immer ich kann.
- Wenn ich jemandem helfen kann, fühle ich mich besser als je zuvor.
- Ich kann die Welt zum Positiven verändern, und ich tue es.
- Jedes kleine Bisschen hilft, und ich bin bereit, mein kleines Bisschen zu geben.
- Ich konzentriere mich auf die Lösung eines Problems.
- Ich ersetze Hilflosigkeit durch die Frage – was kann ich tun?
- Ich setze mir jede Stunde ein Ziel und erreiche es leicht.
- Ich habe alle Widerstände abgelegt, meine Ziele aufzuschreiben.
- Ich verfolge meine Ziele mit Leidenschaft.
- Wenn ich mir ein Ziel setze, setze ich Himmel und Erde in Bewegung, um es zu erreichen.

Effortless Transformation by Heather Macauley – dem Leben eine neue Richtung geben

- Ich übernehme die volle Verantwortung für meine Reaktion in jeder Situation.
- Ich nehme alles, was mir im Leben geschieht, an.
- Ich bin größer als alles, was mir geschehen kann.
- Ich vermeide erfolgreich Hindernisse.
- Ich komme schnell wieder in die Spur, wenn etwas Unvorhergesehenes geschieht und ich zurückgeworfen werde.
- Meine Fähigkeit, mich zu konzentrieren, wächst mit jedem Tag.

Tägliche Meditation

Du machst das jetzt schon eine lange Zeit. Wie fühlt es sich an? Lass es zu. Nimm an und lass gehen. Fühle die hohe Schwingung.

Heutige Energieanhebung

Sag jemandem ein freundliches Wort. Wenn du niemanden triffst, benutze Telefon oder E-mail.

Heutige Inspiration

„Wenn du es zulässt, wirst du die Liebe spüren, die zu dir und durch dich fließt. Du wirst immer gesehen, immer verstanden und immer geliebt.“

„Übe dich im Geben, ohne zu nehmen. Mache ein anonymes Geschenk oder eine Spende. Ein Gefühl des Friedens und der Zufriedenheit wird deine Belohnung sein.“ (Wayne Dyer)

Genieße die Reise!! Heather

Willkommen zu Tag 36!

Schreibst du immer noch Teile deines Tages ab oder Teile deines Lebens? Bist du immer noch dabei zu tolerieren, auszuhalten, durch die Emotionen zu gehen und auf die seltenen Momente zu warten, die du als das ‚gute Leben‘ bezeichnen kannst? Fühlst du immer noch, dass du von den Dingen, die geschehen oder nicht geschehen sind in deinem Leben, getäuscht wurdest?

Hier ist meine Annahme: Du bist getäuscht worden. So etwas nennt man Selbst-Täuschung. Möchtest du aufhören, dich selbst zu täuschen? Erkenne, dass du in jedem Moment, in dem du widerstrebst, verneinst oder wegläufst, dich selber täuschst. Wenn du meine Sprache lernen wirst und sie wie ein Muttersprachler sprechen wirst, dann wirst du jeden Moment alles, was in deinem Leben passiert, bejahen – und auch alles, was nicht passiert. Ich spreche davon, Seele und Leben zusammen zu bringen. Während der 40 Tage habe ich herausgefunden, dass ich mehr Leidenschaft für alles in meinem Leben habe. Früher gab es viele Momente jeden Tag, die ich ignoriert, abgelehnt habe oder vor denen ich weggelaufen bin. Jetzt akzeptiere ich jeden Moment und erkenne ihn als ein notwendiges Stück im Mosaik meines Lebens. Du kennst diese Momente, die irritierend erscheinen. Ich nehme an, dass sie mir auch wichtig sind. Ich lerne, dass jeder Moment des Lebens es wert ist, bejaht zu werden. Ich sage nicht länger ‚Nein‘ zu großen Teilen meines Lebens. Ich sage ‚Ja‘ zu allem in meinem Leben.

Ich rede nicht davon, bei unerwünschtem Kram zu bleiben, aber ich rede davon zu fühlen, was immer in mein Fühlen kommt, um zu wissen, was das ist, was ich fühle. Von hier aus kann ich überall hingehen – hoch, hoch und weg – zu einem besseren Gedanken. Denk daran, dass alle diese Gefühle eine Kommunikation mit deinem inneren Wesen sind. Deshalb lass uns die Arme öffnen und jeden Moment des Lebens empfangen. Das große Geheimnis im Leben ist es, alles lieben zu lernen, was passiert (und die Führung zu sehen). Das befreit mich, ‚Ja‘ zu allem in meinem Leben zu sagen.

Tagesperspektive

Versuche, eine höhere Schwingung zu erreichen – wofür bist du wirklich, wirklich dankbar? Lass uns drei weitere Sachen aufschreiben.

Heutige Meditation

Genieße dein Tönen. Wachst du schon mit inspirierenden Ideen auf? Das passiert mir oft und glaube mir: Ich passe auf und handle nach solchen Ideen, die direkt da sind, wenn ich aufwache, und ich nicht viel Zeit habe anzufangen, darüber nachzudenken.

Heutige Energieanhebung

Lass ein bisschen Liebe in dein Herz und schau, mit wem du sie teilst – ein freundliches Wort kann ein Wunder erschaffen.

Heutige Inspiration

„Niemand kann DEINE Erfahrung erschaffen, weil niemand kontrollieren kann, wohin du deine Gedanken lenkst. Auf dem Weg zu deinem Glück wirst du alles entdecken, was du sein, haben oder tun willst.“ (Abraham)

„Achtung . . . Achtung . . . hier . . . ist das Universum. Heute werde ich jeden Gedanken und jedes Gefühl von dir aufnehmen, egal wie gut oder schlecht, wie großzügig oder geizig, wie hilfreich oder schmerzhaft sie auch sein mögen. Und alles, was ich aufnehme... wird zu dir zurückgespielt, so bald wie möglich als irgendeine Form von physischer Manifestation in Raum und Zeit. Danke! Das ist alles.“ (Mike Dooley)

„Es ist lebensnotwendig, nur die Ideen zu denken, zu sprechen oder ihnen zuzustimmen, von denen du möchtest, dass sie sich manifestieren.“ (Alan Cohen)

„Glaube ist die Spur, auf der der Motor des Wünschens fährt. Du kannst etwas unbedingt wollen, aber wenn du nicht glaubst, dass es passiert, begrenzt du ernsthaft die Möglichkeit, es zu erhalten.“ (Alan Cohen)

Hey – Es ist Tag 36 – ! Kannst du etwas erzählen aus den letzten 35 Tagen? Ich hoffe, du berichtest anderen davon.

Segenswünsche für dich! Heather

Willkommen zu Tag 37!

Erwischst du dich auch noch dabei, dass du deinen Fokus auf das lenkst, was du verloren hast, anstatt auf das, was du gewonnen hast? Schaust du mehr auf das, was nicht deins ist anstatt auf das, was dich erfreut?

Manchmal denken wir nicht nur einfach, sondern danken auch. Oh - das ist sehr gut – lass es mich noch mal sagen – wirklich denken heißt danken. Wenn dein Leben nicht mehr voller Dankbarkeit ist, steuerst du auf eine ‚Dankbarkeitsstörung‘ zu. Wir haben unser 40-Tage-Programm damit begonnen, über Dankbarkeit zu sprechen und es sieht so aus, dass wir auch damit aufhören. Dankbarkeit ist mehr als nur ‚danke‘ zu sagen. Dankbarkeit ist die Erkenntnis, dass Leben Geben ist.

Mein Leben mit Dankbarkeit zu leben bedeutet, es als einen Kreislauf von Geben und Nehmen zu erfahren. Meine Dankbarkeit fängt damit an, lebendig zu sein, das Geschenk des Lebens jeden Moment wertzuschätzen, dankbar zu sein für jeden Atemzug, für jedes Stück blauen Himmel und grünes Gras. Freude erschafft Dankbarkeit, und Dankbarkeit in ihrer Fülle teilt die Freude mit anderen. Ohne Großzügigkeit wäre meine Leben grässlich. Leben heißt Geben. Wenn ein Herz wirklich mit Dankbarkeit und Wertschätzung gefüllt ist, kann es nicht anders, als überzuquellen in das Leben anderer. Teile deine Freude!

Wen kennst du, der auch von diesem Programm profitieren würde? Warum teilst du es nicht mit ihm/ihr? Wie kannst du es weitergeben? Geben und Bekommen sind eins.

Tagesperspektive

Bist du schon bereit? Du weißt schon wofür, nicht wahr? Dankbarkeit ändert deinen Blick auf das Leben grundlegend. Schreib sechs Dinge auf, für die du dankbar bist.

Heutige Meditation

Tiefer und tiefer gehen wir – genieße die guten Schwingungen.

Heutige Energieanhebung

Geh raus aus deiner Komfort-Zone und sei heute ein ausgelassener ‚Uplifter‘ – wechsele ein freundliches Wort und beobachte jemanden beim Lächeln.

Heutige Inspiration

„Du bist nicht hier, um irgendetwas in Ordnung zu bringen, weil nichts kaputt ist, aber alles sich ständig verändert und erweitert. Gib deinen Kampf auf und suche Freude und Spaß, und wenn du das machst, verbindest du dich mit dem fantastischen erweiternden Rhythmus des Universums.“ Abraham

„Allein dadurch, dass du weißt, dass Glaubenssätze dich beschränken, bekommst du mehr Kraft. Ein Glaubenssatz ist bloß wie ein mentaler Zettel, der dir von deiner Mutti angeheftet wurde. Wissen dagegen ist in die Zellen deines Wesens eingraviert, und daher gibt es in dir ein Leben ohne Zweifel.“ (Dyer)

**Effortless Transformation by Heather Macauley –
dem Leben eine neue Richtung geben**

„Wenn du absolut sicher wüsstest, dass sehr bald alle deine Wünsche wahr werden würden, was würdest du heute machen, um dich darauf vorzubereiten? (Tue es!) Wie könntest du feiern? (Mach das auch!) Wem würdest du es erzählen? (Schreibe eine kleine Notiz darüber, du musst sie heute noch nicht abschicken.) Welche Gefühle von Dankbarkeit hättest du? (Drücke sie aus!) Und zum Schluss – wem würdest du helfen, das zu erreichen, was du erreicht hast? (Hilf ihnen)“ (Mike Dooley)

Genieße die Reise mein Freund ...genieße! Heather

Willkommen zu Tag 38!

Weißt du, was Gegensätze sind?

Gegensätze sind unerwünschte Sachen, die sich gelegentlich im Leben zeigen. Ein Leben ohne Chaos ist wie ein Maler ohne Farbe. Man sagt, dass nur diejenigen mit Chaos in sich ein Tanzstar werden können. Freude verwandelt Chaos in Kosmos. Ich bin dankbar für die unerwünschten Sachen, weil sie mir Klarheit über das geben, was ich im Leben will. Wünsche sind gut.

Erforsche deine Werte. Sei beobachtend im Leben – es wird nicht lange dauern, bis du weißt, was du wirklich willst. Wir stehen hier auf dem Rücken eines Wales und fischen nach kleinen Fischen. Lass uns das Wasser nicht mit einem Fingerhut ausschöpfen, lass uns einen richtig großen Korb nehmen und uns um etwas wirklich Großes bemühen – oder noch besser eine Pumpe und einen Schlauch!! Es gibt keine Begrenzungen. Das, was zu dir kommen kann, ist nicht begrenzt. Es gibt genug um dich herum. Deshalb entstaube deine Träume und geh ihnen nach. Wenn du in diese unerwünschten Sachen Energie reinsteckst, mache eine kleine Pause und werde klar, und du wirst immer wissen, was dein größter Wunsch ist. Bitte - und es wird dir gegeben. Erlaube - und es wird getan. Es liegt an dir!

Tagesperspektive

Dies ist der Höhepunkt des Tages – was für ein schöner Blick – es ist der Blick der Wertschätzung. Schreibe sechs Sachen auf, die dir die meiste spirituelle Anhebung geben.

Heutige Meditation

Möchtest du mehr? Mache es. Versuche das Tönen heute 20 Minuten lang. Es ist einfach. Versuche es mit deinem Liebsten, wenn die Chi-Energie hoch ist! (Auch wenn du keinen Liebsten hast, versuche es, wenn deine Chi-Energie hoch ist)

Heutige Energieanhebung

Ermutige heute einen Fremden.

Heutige Inspiration

„Wenn du dich fragst, warum du es willst, wird die Essenz deines Wunsches aktiviert – und das Universum beginnt, es zu dir zu bringen.“ (Abraham)

„Entwickle die Fähigkeit, deine Gedanken zu beobachten, indem du zurück trittst und beobachtest, wie sie in deinen Kopf hinein- und hinausgehen. Wenn du einfach beobachtest, wird der Fluss der Gedanken den Geist beruhigen bis zu dem Punkt, an dem du Gott erfahren kannst.“ (Wayne Dyer)

„Vertraue niemals äußeren Erscheinungen.“ (Mike Dooley)

„Hier ist ein kleiner Trick, wie du die Szenerie deines Lebens ändern kannst, radikal, fantastisch und vielleicht für immer (wenn du das wirklich willst). **Schau in die andere Richtung.**“ (Mike Dooley)

**Effortless Transformation by Heather Macauley –
dem Leben eine neue Richtung geben**

„Wenn du auf deine Quelle baust, brauchst du nicht mehr im Außen Gutes zu suchen. Dein Erkennen des Guten in dir zieht all das an, was du brauchst.“ (Alan Cohen)

Genieße. Genieße. Genieße die Reise! Heather

Hallo Transformierer! Willkommen zu Tag 39.

Hast du schon die große Strategie für dein Leben herausgefunden? Hast du einen Plan? Im Leben geht es darum, einen Tag nach dem anderen zu leben. Einfach nur höher zu gehen. Je mehr ich daran denke, desto mehr denke ich, dass der große Plan LIVE heißt - love intensive, value everything. (liebe intensiv, wertschätze alles) L.I.V.E.

Anstatt die Person zu sein, die ihr Leben lang nach einem Plan zu leben sucht, habe ich ihn gefunden: Der Plan heißt einfach LEBEN. Wenn ich intensiv liebe und alles wertschätze, dann ist mir aufgefallen, dass ich alles liebe, was passiert, und dass ich unglaubliche Freude empfinde. Auf diese Art kann ich leben, anstatt Leben zu planen. Dieser Zugang öffnet alles im Leben für mich.

Emily Dickinson schrieb: ‚Die Seele muss für Überraschungen bereit gehalten werden.‘ Du kann deine Seele überraschen, indem du zuhörst. Lebe in dem Zustand der Erwartung. Du wirst feststellen, dass du es den nächsten Tag kaum erwarten kannst. Wolle immer mehr vom Leben. Wenn die Quelle das Leben trifft, wohnt diesem Zusammentreffen Überraschendes inne. Ich verspreche dir, dass du jeden Tag vom Leben überrascht sein wirst, wenn du dich einmal dafür geöffnet hast und anfängst, der wunderbaren Kommunikation zuzuhören, die deinen Weg leitet.

Tagesperspektive

Sei dankbar – schreibe auf, wofür du heute dankbar bist.

Heutige Meditation

Mache das Tönen mit der Absicht, mehr und mehr mit deinem inneren Wesen in Harmonie zu kommen. Die Weisheit wird anfangen zu fließen. Die Erkenntnisse werden anfangen, zu dir zu kommen. Genieße heute deine Zeit der Stille.

Heutige Energieanhebung

Heb jemanden, der dir nahe steht, mit ein paar guten Worten an.

Heutige Inspiration

“Auf die gleiche Art und Weise, wie du dein Radio nicht auf 98.6 stellen und die Lieder von Kanal 101FM erhalten kannst, musst du deinen eigenen Schwingungs- Empfänger auf Wohlgefühl ausrichten. Gefühle von Liebe, Freude, Leidenschaft, Heiterkeit, Spaß, Interesse... sind Hinweise auf deine schwingungsmäßige Einstimmung auf Wohlgefühl.”
(Abraham)

“Sei dir bewusst, dass nichts dich schneller in innere Aufruhr versetzt, als deine Erlaubnis, dich in Kampf und Streit zu verwickeln. Du hast immer die Wahl – zu streiten oder nicht zu streiten, etwas feindlich gegenüber zu stehen oder nicht; wähle den friedlichen Ansatz.”
(Wayne Dyer)

**Effortless Transformation by Heather Macauley –
dem Leben eine neue Richtung geben**

“Eine Frage von deinem Freund, dem Universum: Wie viel Zeit verbringst du damit, Großartiges zu denken? Ich meine wirklich Großartiges? Gut, sehr gut! Weil das genau das ist, das dir zeigt, wie viel du bekommen wirst! Welch ein Zufall.” (Mike Dooley)

“Der Zweck eines Gebets ist es nicht, Gottes Gedanken zu ändern, die immer deine Ganzheit und deinen Verdienst kennen. Der Zweck eines Gebets ist es, deine Gedanken zu ändern, so, dass du durch die Augen Gottes denken kannst.” (Alan Cohen)

“Wenn du das, was du willst, mehr willst als fürchtest, wirst du es haben.” (Alan Cohen)

Genieße die Reise! Heather

Tag 40. Wow! Wir haben es geschafft! Herzlichen Glückwunsch!

Ich weiß, du kannst dir mein Lächeln vorstellen! Und ich kann deins auch sehen! Darauf wette ich! Ich liebe dich dafür, dass du diese Reise mit mir gemacht hast.

Den Lebensweg transformieren – lass uns nach heute ein oder zwei Tage ausruhen, atme ein bisschen und verarbeite alles. Was hat am Besten bei dir funktioniert? (Es ist mir egal, was nicht funktioniert hat und das sollte es dir auch sein.) Was war gut? Was hat dich angehoben? Welche Idee? Welche Übung oder welcher Prozess hat dir geholfen? Feiere ein bisschen. Bald wird es weiter gehen, höher und höher – wo halten wir an – nun, es gibt kein Anhalten. Wir sind wie der Hase – wir gehen einfach und gehen und gehen.

Jede Person gibt ihr Leben an etwas – bewusst oder unbewusst. Ich weiß, was du und ich machen werden – wir entscheiden uns mutig dafür, unser Leben dem zu geben, was wirklich wichtig ist für uns. Wir stehen nicht nur rum Tag für Tag und verlieren unsere Leben als Opfer der Umstände. Nein - nicht mehr.

Ein Dichter hat geschrieben, dass Mut Zauber in sich trägt – die Kraft der Absicht, glücklich zu sein, den Mut anders zu sein und die Weisheit, gleichgültig gegenüber Lob und Tadel zu sein. Es geht nur darum, zum Takt der eigenen Trommel zu wandern. Ich hoffe, du hast in den letzten 40 Tagen ein bisschen von dieser Trommel gehört. Lass uns wach bleiben. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt – das ist immer noch die Wahrheit des Lebens. Die Tapferen wagen alles, und davon hängt es ab, wie viel sie bekommen.

Jemand sagte: Der Optimist glaubt, das Glas ist halb voll. Der Pessimist glaubt, das Glas ist halb leer. Der Überschwängliche weiß, dass das Glas überfließt. Überfließen klingt gut für mich. Überschwang ist das richtige Wort für unser Leben. Überschwang ist das Überfließen des verborgenen Lebens der Quelle. Überschwang gibt uns Energie, Freude, Liebe und Kraft. Ich weiß jetzt etwas. Diese Fontäne ist nicht etwas, das ich auffüllen muss – alles, was ich tun muss, ist ERLAUBEN. Ich muss nur der Quelle erlauben, durch mich zu fließen. Alle Eigenschaften der Quelle gehören mir - sie gehören rechtmäßig mir.

Ich habe das Gefühl, als würde ich dich jetzt besser kennen, als hätten wir Stunden zusammen verbracht. Ich liebe dich dafür, dass du diese Reise gemacht hast. Ich wertschätze dich. Deine Quelle verändert die Welt. Ich fühle mich geehrt, mit dir auf dieser Reise zu sein.

Mache weiter – immer in dem Zauber des Mutes.

Tagesperspektive

Schreibe 10 Dinge auf, für die du dankbar bist – yeah, du kannst 10 schreiben - es ist Tag 40 heute!

Heutige Meditation

Ich habe gerade an die Liebe-Freundlichkeit-Meditation gedacht. Hier sind ein paar mehr Sätze, die du für eine solche Meditation benutzen kannst:

- Möge ich in jeder Weise sicher sein.
- Möge ich glücklich sein.
- Möge ich in Leichtigkeit leben.

Du kannst diese Sätze auf dich selbst anwenden, auf deinen Mentor, deinen Freund, einen Fremden oder auf eine schwierige Person. Es geht nur darum, dir und anderen liebende Freundlichkeit zu schicken.

Ich wünsche dir Stille, Einblicke und viel Freude.

Heutige Energieanhebung

Drücke heute ein bisschen Liebe aus. Bringe jemanden zum Lächeln.

Meilenstein des Tages

Nichts ist wichtiger, als dass du dich gut fühlst.

Heutige Inspiration

„ Übe dich darin, die Gefühle von Angst und Schuld gehen zu lassen und ersetze sie durch Liebe, Vergebung und Freundlichkeit. Wenn du dich schuldig für dein vergangenes Verhalten fühlst, denk daran, dass du damit Aufruhr in dein Leben einlädst. Lass die Schuld los, indem du dir vergibst und dir selbst gelobst, diese Art von Verhalten in der Zukunft zu vermeiden. “
(Wayne Dyer)

“Heute bist du ein Magnet ... für unbeschränkte Fülle, göttliche Intelligenz und unbegrenzte Liebe. Dies ist tatsächlich immer schon wahr gewesen...” (Mike Dooley)

“Du HAST Zeit.” (Mike Dooley)

“Je mehr du dich auf das konzentrierst, was dich erfreut, desto mehr wird dein Geist Ideen anziehen, die dazu führen, deine freudige Vision zu manifestieren.” (Alan Cohen)

“Glück ist der Flur, der zu allen Räumen des Erfolgs führt. Freude ist die Atmosphäre, in der wir uns anheben. Sieh zu, dass du glücklich bist und du wirst die großartigsten Ereignisse, die möglich sind, anziehen, oft auf wundersame Weise.” (Alan Cohen)

Denk daran – genieße die Reise! Heather