

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