

### **Meine Verpflichtung:**

Während der nächsten 40 Tage der Transformation meines Lebens übernehme

ich (Name) \_\_\_\_\_:

1. die Verantwortung für mein geistiges Wachstum, damit ich mehr und mehr ein bewusster Schöpfer werde. Ich beabsichtige, mir jeden Tag Zeit für meine persönliche Weiterentwicklung zu nehmen.
2. Ich beabsichtige, alle vorgeschlagenen Aktivitäten mit Freude zu tun.

\_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_ Datum

„Bereite deinen Verstand darauf vor, das Beste zu empfangen, das das Leben anzubieten hat.“ Ernest Holmes

Die Neuorientierung deiner Lebensrichtung wird deine persönliche Reise in die Welt der bewussten Schöpfung sein. Sie wird möglicherweise nicht immer einfach oder bequem sein. Du wirst dabei herausbekommen, was du einsetzt. Ich stelle mir vor, dass es eine Zeit des Wachstums, der Aufregung und des Spaßes sein wird.

Zunächst benötigst du einen Stift und eine Art Tagebuch für deine Reise. Zweitens nimm dir einige Karteikarten, um das Motto des Tages zu notieren.

### **Grundregeln:**

1. Ich beabsichtige, 40 Tage lang Selbstkritik aufzugeben.
2. Ich beabsichtige, beobachtend und bewusst zu sein, was ich erlerne und das anzuwenden, was ich erlerne.
3. Ich beabsichtige, 40 tagelang positiv zu sein, mich nicht zu beschweren.
4. Ich beabsichtige, Spaß zu haben.
5. Ich beabsichtige, wirkliche Veränderungen in meinem Leben stattfinden zu lassen.

Anmerkung der Übersetzerin: In diesem Programm wird oft von Abraham gesprochen. Abraham ist eine 'Wesenheit', die von Esther Hicks aus den USA gechannelt wird. Etwas bodenständiger könnte man auch sagen, es ist eine innere Weisheit, die aus ihr spricht.

## **Tag 1**

Ich begrüße dich ganz herzlich zu **Tag 1** unserer gemeinsamen 40 Tagesreise! Etwas zu tun, ist ein Gegenmittel zu Depression, zu Verwirrung und Ärger sowie der Schlüssel, um kreative Gedanken freizusetzen.

1. Hast du dein Reisetagebuch?
2. Nimm einen Stift und notiere folgende Frage:  
**„Was kann ich heute tun, damit mein Leben besser wird?“**  
Denk darüber ein paar Minuten nach. Schreibe in dein Tagebuch, was dir spontan dazu einfällt.
3. Als nächstes mache eine Liste, welche Veränderungen du dir innerhalb der nächsten 40 Tage für dein Leben wünschst? Was soll am Ende dieser Reise rauskommen?

Erinnere dich selber: Ich bin eine wirkungsvolle, kreative und intelligente Kraft für Veränderung in meinem Leben.

Ich würde auch die folgenden Empfehlungen vorschlagen, die sicherstellen, dass du das meiste aus deiner 40 Tagesreise herausholst:

1. Ich beabsichtige, 40 Tage lang Selbstkritik aufzugeben.
2. Ich beabsichtige, mir aller Lektionen bewusst zu sein, die jeden Tag zu mir fließen werden. Ich werde aus allem um mich herum lernen – von Menschen, aus Situationen und aus dem Leben im Allgemeinen.
3. Ich beabsichtige, von Jammern oder Beschwerden die nächsten 40 Tage Abstand zu nehmen.
4. Ich beabsichtige, wirkliche Veränderungen in meinem Leben stattfinden zu lassen.

## **Tagesperspektive**

Eine der großartigsten Arten, unseren Geist anzuheben, besteht darin, Dankbarkeit zunehmen zu lassen. Lass uns heute einfach anfangen, indem wir an drei Einzelpersonen denken, die unser Leben in einer speziellen Weise beeinflusst haben. Schreibe ihre Namen in dein Reisetagebuch und spüre die Wertschätzung für sie.

## **Die heutige Meditation**

Nimm dir 2 Minuten Zeit, um den Gedanken zu halten „Ich bin bereit, im Frieden zu sein.“ Singe oder summe mit der Musik, die du dir herunter geladen hast.

## **Die Energieanhebung**

Unser 40-Tagesprogramm kann dich aus deiner gewohnten Alltagszone herausbringen. Das ist eine gute Sache. Ich werde dich bitten, heute einfach mal ein freundliches aufmunterndes Wort mit jemand zu teilen. OH - es muss ein Fremder sein. Sei nicht schüchtern - es ist Spaß.

**Heutiges Zitat**

„Wertschätzung ist das Geheimnis des Lebens. Werde eine Person, die wertschätzt und du kommst vorwärts; du erfüllst deinen Grund, hier zu sein.“

Genieße deine Reise! Heather