

Herzlich Willkommen zu Tag 3!

Lass uns ein bisschen mehr über Dankbarkeit sprechen. Lass uns heute über die Ebene deiner Gefühle sprechen. Das Gefühl von Dankbarkeit zu entwickeln, ist genauso wichtig, wie unsere Gedanken zu trainieren, sich auf Dankbarkeit zu fokussieren. Gefühle funktionieren wie Gedanken, wenn es darum geht, die Zukunft zu gestalten.

Wenn wir daran denken, unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren, prägt das unsere Erwartungen und erschafft unsere Zukunftserfahrungen, genauso ist es mit dem Fühlen. Ein Gefühl von Freude erschafft eine mentale Atmosphäre, die **mehr** Freude in unser Leben einlädt. Ein Gefühl von Dankbarkeit zieht mehr davon an, wofür wir dankbar sein können.

Wir denken normalerweise, dass Gefühle ein Ergebnis von oder eine Reaktion auf Ereignisse in unserem Leben sind, z.B. wenn dir jemand ein nettes Kompliment macht und du dich glücklich fühlst. Ich möchte, dass wir weit darüber hinausgehen. **Es ist möglich**, Gefühle ohne Stimulierung von außen zu fühlen. Es ist möglich, Dankbarkeit zu fühlen, ohne einen aktuellen Anlass für Dankbarkeit zu haben.

Um das zu erreichen, erinnere dich daran, wie es sich angefühlt hat, als du für etwas in der Vergangenheit dankbar warst oder stell dir vor, wie es sich anfühlen würde, ein Geschenk zu bekommen, auf das du gewartet hast.

Wenn du das machst, beobachte den Zustand deines Geistes und deines Körpers, der sich dann einstellt. Mit etwas Übung (wir machen davon eine Menge in den nächsten Wochen), wirst du bald in der Lage sein, diesen Zustand wieder zu erschaffen und dein Gefühl von Dankbarkeit ohne irgendeinen Anlass zu vertiefen. Versuche es jetzt direkt. Schließe deine Augen für einen Moment und stell dir vor, dass du dankbar bist. Ich sage dir, nichts kann deine Energie so anheben wie Dankbarkeit. Es braucht nur etwas Übung.

Tagesperspektive

Schreibe weiter in deinem Dankbarkeitsjournal. Lass uns drei Dinge, für die du dankbar bist, am Morgen und drei vor dem zu Bett gehen aufschreiben. Oh yeah! Das wird wirklich sehr, sehr gut!

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 Toning Meditation.

Die Energieanhebung

Finde einen Fremden und wechsele ein nettes Wort mit ihm. Ich weiß, dass du genau zu der richtigen Person geführt wirst. Lächle und teile ein bisschen Liebe.

Heutiges Abraham-Zitat:

„Je mehr ich wertschätze, umso besser fühle ich mich. Je besser ich mich fühle, umso mehr erlaube, dass der, der ich bin, durch mich hindurch fließt. Je mehr ich erlaube, dass der, der ich bin, durch mich hindurchfließt, umso besser fühle ich mich.“

Lass uns morgen eine aufregende Übung anschauen, die das Leben interessanter machen wird.

Genieße deine Reise! Heather

P.S.: Ich drucke die Abraham-Zitate gerne in großen Buchstaben aus und hänge sie mir an eine Küchenschranktür. Es ist eine tolle Gedankenstütze!