

Willkommen zu Tag 9!

Ich weiß, dass alle von uns eine Vergangenheit haben. Wir sind alle in einer speziellen Kultur und Umgebung aufgewachsen, egal ob wir sie als angenehm oder unangenehm betrachtet haben, und es ist normal für uns, uns auf unsere Vergangenheit zu beziehen, wenn wir in den heutigen Tag gehen. Dies kann hilfreich sein, wenn wir unsere Vergangenheit als Hinweis nehmen, nicht als Vorhersage. Wenn die Vergangenheit uns zeigt, warum wir Dinge so und nicht anders machen, ist das eine Sache, aber wenn wir uns selbst mit unserer Vergangenheit verwirren, eine andere.

Unser Leben gehört nicht der Vergangenheit. Es gehört nicht den Verletzungen, Enttäuschungen und nicht einmal den Erfolgen, die wir gehabt haben. Unser Leben gehört dem Hier und Jetzt.

Ich habe letzte Woche einen Film gesehen – „Der Butterfly Effect“ mit Ashton Kutcher. Er handelt von einem jungen Mann, der mehrere Blackouts hatte während traumatischer Ereignisse in seiner Kindheit. Als Erwachsener entdeckt er, dass er zu diesen vergessenen Ereignissen zurückreisen und ihren Ausgang ändern kann. Ich denke, du und ich, wir können etwas Ähnliches machen – eine Art von Neuschreiben unserer Vergangenheit. Lass uns von vergangenen Ereignissen lernen und sie dann in einer Weise neu schreiben, die uns Kraft gibt anstatt uns Kraft zu nehmen. Die meisten Leute erinnern vergangene Ereignisse nicht exakt. (Wenn 2 Leute das gleiche Ereignis sehen, erinnern sie es niemals in der gleichen Weise) – wir erinnern im Wesentlichen nur unsere Version der Vergangenheit, die uns gefangen nimmt und unseren Fortschritt begrenzt. Lass uns die Fäden durchschneiden und fliegen.

Erschaffe eine neue Geschichte von dir. Du bist viel mehr als deine Vergangenheit. Ich sag dir dies: Deine Vergangenheit ist nicht das gleiche wie deine Zukunft. Deine Identität ist so veränderlich und fließend. Mach sie zu dem, was du dir wünschst.

Erinnere dich selbst daran: Lerne aus deiner Vergangenheit und dann lass sie gehen...

Tagesperspektive

Gibt es etwas Kraftvolleres, als das Gute im Leben zu erkennen? Das Universum ist tatsächlich freundlich. Lass es zu, dass sich das Gute in deinem Leben entfaltet. Achte darauf, dass du all das Gute um dich herum siehst – das, wofür du dankbar bist. Schreibe diese Dinge auf.

Die heutige Meditation

Achte darauf, dass du deine Toning-Meditation zweimal am Tag machst. Wenn du dich schlecht fühlst, töne ein bisschen... (Du wirst dich wundern, was passiert, wenn dir das zur Gewohnheit wird). Du kannst überall tönen, während du abwäschst, zur Arbeit fährst ... also lass Zeit keine Ausrede sein.

Die Energieanhebung

Sprich ein freundliches Wort mit einem Fremden. Welche Reaktionen hast du bisher gehabt? Was lernst du aus diesen kleinen Situationen?

Der heutige Meilenstein

„Ich möchte mich gut fühlen“

Heutiges Abraham-Zitat

„Egal, wohin ich heute gehe, egal, was ich heute tue – überall werde ich das sehen, was **ich** sehen will.“

Genieße die Reise! Heather