

Schlüssel zum Unterbewusstsein und Dankbarkeitstagebuch



Für ein besseres
JETZT und eine
bessere **Zukunft**

Dies ist nicht nur ein Dankbarkeitstagebuch; es ist ein Weg, sich auf das Positive im Leben zu konzentrieren, das Negative beiseitezulegen und das eigene Wohlbefinden zu steigern. Das heutige Zeitalter ermöglicht es dir, jede nur erdenkliche Information im Internet zu finden. Somit hast du die Möglichkeit, alles zu erreichen, was du möchtest.

Gleichzeitig erscheint dieser „Segen“ jedoch wie eine unüberwindbare Mauer, die es dir schwer macht, herauszufinden, was du wirklich willst.

Dieses Buch liefert dir ein Werkzeug, um diese Mauer zu durchbrechen und dir deinen Weg klar und deutlich selbst zu ebnet.

Das bloße Aufschreiben der Dinge, für die man täglich dankbar ist, ist allerdings nicht genug.

Der Prozess kann beschleunigt werden, indem man zu Beginn seine Ziele, Träume, Schwächen und Stärken klar definiert. Dies fördert die Auseinandersetzung mit dem eigenen Unterbewusstsein und legt durch innere Reflexion die Fehler des Verstandes offen.

Wenn du dieses Buch liest, weißt du vermutlich schon, dass der von System, Lehrern oder deinen Eltern vorgegebene Pfad nicht deiner ist und du deinen eigenen Weg finden musst. Dieses Buch dient also nicht nur dazu, dankbarer zu werden und das Leben mehr zu genießen, sondern es ermöglicht dir auch den Zugang zu deinem inneren Navigationssystem – deinem Nervensystem – um deine Bedürfnisse, Widerstände, Wünsche und Talente zu erkennen und zu erfüllen.

„Das Einzige, was das Schulsystem richtig macht, ist die Förderung von konstantem Lernen mit einem festgelegten Ziel.“

Leider nimmt das Schulsystem dabei die natürliche Neugier, und 92% aller Schüler verlieren nach Schule und Uni die Lust am Lernen.

Dabei ist lebenslanges Lernen der Weg zu einem erfolgreichen und erfüllten Leben, und aus Neugier zu lernen, kann sogar nachweislich dabei helfen, Alzheimer zu verhindern.

Das Leben ist ein Strategiespiel, und um es zu meistern, musst du dir deiner Fähigkeiten, Schwächen und Ziele bewusst sein.

Deshalb gliedert sich das Buch in folgende Bereiche:

- SWOT-Analyse
- Werkzeuge
- Übergeordnetes Ziel
- Meilensteine
- Werte
- Fähigkeiten
- Druck
- Vier Dimensionen, die dich an dein Ziel bringen
- Routinen
- Programmierung deines Nervensystems auf Erfolg.

SWOT-Analyse

SWOT steht für **Strengths** (Stärken), **Weaknesses** (Schwächen), **Opportunities** (Chancen) und **Threats** (Risiken). Diese Analyse Methode wird von jedem großen Unternehmen jährlich neu angewandt, um Klarheit über den IST Zustand zu bekommen und Chancen für die Zukunft zu identifizieren.

Fülle daher bitte die folgenden Quadranten aus, um neue Klarheit in deinem Leben zu gewinnen.

Strength	Weaknesses
Opportunities	Threats

Nehme ein extra Blatt Papier falls der Platz nicht reicht

Werkzeuge

Eines der wichtigsten Werkzeuge, um zu erreichen, was du möchtest, ist die Meditation. Meditation hat nicht nur wissenschaftlich nachweisbare gesundheitliche Vorteile, sondern sie ist auch die Lösung für soziale oder finanzielle Probleme im Leben.

Sie dient dazu, Blockaden und Widerstände im Geist zu glätten und den Überblick über das Leben zu erweitern.

Vielleicht kennst du das Gefühl einer unerwarteten Rechnung, die mit der Post kommt. Vielleicht erscheint es dir wie ein aufziehendes Unwetter an einem schönen Sommertag.

Meditation ist der Schlüssel, um die vermeintlichen Türen, die durch äußere Umstände geschlossen werden, wieder zu öffnen. Meditation hilft, eine neue Sichtweise und Lösungen allein durch das Beobachten der Gedanken zu finden. Wenn du also das nächste Mal an einem Punkt bist, an dem du denkst, dass es so nicht weitergeht und du nicht weißt, was du tun sollst, setze dich einfach hin und frage dich:

"Wer beobachtet hier eigentlich?"

Diese Frage musst du dir vielleicht anfangs öfter stellen, um Abstand von deinem Körper, deinem Verstand und dem inneren Beobachter, deiner Seele, zu gewinnen.

Erkennst du nun den Unterschied zwischen der Imagination deines Verstandes und dem inneren Beobachter, der die Realität deiner Seele darstellt? Dann gehe weiter zum **zweiten Schritt**.

Nimm alles wahr: Deine Gedanken, Gefühle, Impulse und Ereignisse in der Außenwelt. Deine Seele beobachtet all dies sehr genau.

Wenn du dir dabei die Frage stellst:

"Was passiert als Nächstes?"

und sie mantraartig wiederholst, gelangst du immer tiefer in einen Zustand der Ruhe und heilsamen Integration überschüssiger Energie von äußeren und inneren Reizen, die dich triggern.

Übergeordnetes Ziel – Vision

So lässt du dein Unterbewusstsein für dich arbeiten:

Um das Spiel des Lebens spielen zu können, benötigst du ein Ziel, eine "Happy End"-Situation, die deine und die Welt deiner Mitspieler verbessert. Das kann ein utopisches Ziel sein, wie Weltfrieden, das Paradies auf Erden bringen, bei der Besiedelung des Weltalls helfen oder der Schutz der Natur.

Es sollte etwas sein, durch das du zu einer besseren Welt beitragen kannst und dabei die Macht der Kontribution nutzt. Diese Macht, die jemanden über sein Ego hinauswachsen lässt, hat schon Mütter Autos anheben lassen, weil ihr Kind darunter lag, oder Soldaten, die höchste Auszeichnungen erhielten, weil sie, um das Leben ihrer Kameraden zu retten, auf übermenschliche Kräfte zurückgreifen konnten.

Dieses Ziel dient als Anker und Richtschnur für dein Nervensystem. Du musst dieses Ziel nur ein paar Mal aufschreiben, und dein Nervensystem leitet dich durch seine autonome Funktion dorthin und nutzt die unbegrenzte Macht des Unterbewusstseins für dich.

Schreibe daher am besten dein Traumleben auf ein extra Blatt Papier. Du kannst ruhig übertreiben und unrealistisch sein.

Dein übergeordnetes Ziel wird sich in den ersten Monaten ändern. Solange du es monatlich aufschreibst, legst du schichtweise konditionierte Vorstellungen ab, bis nur noch das übrig bleibt, wofür du wirklich brennst.

Du musst dein übergeordnetes Ziel nicht unbedingt erreichen; es dient mehr als Wegweiser. Früher haben Menschen Götter erfunden, um ihren Charakter zu verbessern und sich an einem Vorbild orientieren zu können, das ihnen hilft, nach dem zu streben, was sie sich wirklich wünschen.

Meilensteine

Da das übergeordnete Ziel zu Anfang vielleicht zu groß erscheint und dich verunsichert, ist es ratsam, es in untergeordnete Meilensteine aufzuteilen, die dich schrittweise an dein übergeordnetes Ziel heranführen.

Steve Jobs sagte einmal: "Man muss die Dinge vom Ende her denken."

So baust du keine unnötigen Meilensteine in deinen Weg ein und verhinderst, dass du dich im Kreis drehst.

Jeder Meilenstein sollte Variablen, Prinzipien und Fähigkeiten beinhalten, etwa so:

Meilenstein 1

- Variablen: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Pausen, Meditation
- Prinzipien (Die Hauptaufgaben): Verzicht auf Medien, die dich herunterziehen; Recherche nach Lösungen
- Fähigkeiten: Welche Fähigkeiten brauche ich für das Ziel?

Wenn beispielsweise Weltfrieden dein Ziel ist, könnte im letzten Meilenstein stehen, dass du ein einflussreicher Unternehmer oder Politiker sein musst. Davor benötigst du das nötige Wissen und musst gewählt werden oder die passende Geschäftsidee zusammen mit den richtigen Fähigkeiten entwickeln. Zunächst musst du aber dein eigenes Leben in den Griff bekommen und geeignete Routinen etablieren. Dies führst du dann bis zu deinem aktuellen Zustand zurück, um den Startpunkt deiner Reise zu bestimmen.

Die Meilensteine könnten dann etwa so aussehen:

1. Meilenstein Gesund werden und Energiespeicher auffüllen. Aufgaben: Passende Bücher lesen, Experten befragen, mit Gleichgesinnten vernetzen, die geeignete Routine entwickeln, die deine Energiespeicher auffüllt und dich gesund werden lässt.

Es ist wichtig, den ersten Schritt zu machen. Befrage Freunde, deinen Arzt oder recherchiere bei Google. Mit etwas Geduld findest du das richtige Buch, die richtige Gruppe, Methode oder Ernährung, die dir hilft, den ersten Meilenstein zu erreichen.

2. Meilenstein Lerne, deine Energie zu konservieren. Hierfür benötigst du klare Grenzen, Richtlinien und Werte im Leben, damit du nicht mehr wie ein Fähnchen im Wind agierst. Es gibt Hunderte von Werten und Tugenden. Suche dir am besten sieben aus dem Internet heraus, die zu dir passen, und versuche, nach diesen zu leben.

3. Meilenstein Um dein übergeordnetes Ziel zu erreichen, musst du wahrscheinlich erst finanzielle Unabhängigkeit erlangen oder einen passenden Arbeitsplatz finden.

Auch hierbei kannst du "vom Ende her denken".

Zuerst musst du ein Problem identifizieren und dieses lösen wollen. Als Unternehmer benötigst du ein Produkt, als Arbeitnehmer bist du das Produkt. Du musst das Produkt so gestalten, dass es das Problem beheben kann. Hierbei helfen dir Marktbeobachtungen, Problemstudien oder Stellenausschreibungen anderer Unternehmen.

Im nächsten Schritt suchst du Unterstützung bei der Produktentwicklung, beim Ausbau deiner Expertise oder beim Verfassen von Verkaufs- bzw. Bewerbungstexten.

Du kannst diesen Prozess so lange fortsetzen, bis du einen soliden Plan hast, der dich zu deinem übergeordneten Ziel führt. Du wirst selbst am besten wissen, welche weiteren Schritte dafür nötig sind.

Weitere Werkzeuge

Jetzt, da du einen Plan erstellt hast – der sich durchaus noch ändern kann, da du noch nicht ganz frei von Fremdeinflüssen bist – solltest du dir Gedanken über die Hilfsmittel machen, die dich zu deinem übergeordneten Ziel führen. Zunächst gibt es Werte, die dich dabei unterstützen, auf Kurs zu bleiben. Es gibt Hunderte von Werten; suche dir sieben aus dem Internet heraus und integriere sie in dein Leben.

Es gibt auch Fähigkeiten, die du benötigst, um deine Ziele zu erreichen. Hierbei hilft dir die SWOT-Analyse, die du zu Anfang durchgeführt hast. Auch der 16 Personalities Test gibt dir einen groben Überblick über deine Stärken und Schwächen.

Du solltest deine neuen Fähigkeiten nicht nur danach auswählen, wie sie im Lebenslauf wirken oder ob du sie bei einer anerkannten und renommierten Bildungseinrichtung erworben hast. Diese Fähigkeiten können zwar eine Basis darstellen, jedoch erreichst du dein Ziel schneller, wenn du dir die benötigten Fähigkeiten selbst aneignest und sie auf deinem Weg einsetzt. Dabei wirst du viele Fehler machen, doch genau so erlangst du echte Expertise.

Versuche, entweder drei Fähigkeiten zu perfektionieren oder in einer Fähigkeit Weltklasse-Niveau zu erreichen.

Fähigkeiten, die dich zu deinem Ziel führen könnten, sind:

- Netzwerken
- Programmieren
- Ansprechende Texte verfassen
- Beeindruckende Videos erstellen
- Handwerkliche Fertigkeiten verbessern
- Webdesign
- ...

Wenn du dein Ziel und deinen Plan klar vor Augen hast, weißt du, welche Fähigkeiten du benötigst.

Idealerweise sollte "Netzwerken" eine deiner Fähigkeiten sein, denn durch Teamwork und Austausch erhältst du Zugriff auf weitere Kompetenzen und machst schneller Fortschritte.

Ein Tipp, um die Fähigkeiten mit dem größten Potenzial für dich zu finden: Was hast du als Kind besonders gerne gemacht? Gebaut, erforscht, gemalt? Dann könnten Fähigkeiten als Unternehmer, Designer oder Programmierer für dich infrage kommen.

Oder gab es Dinge, die andere konnten und um die du sie beneidet hast, die du aber nie selbst ausprobiert hast aus Angst, Fehler zu machen? Wenn du schon immer ein Buch schreiben oder etwas Eigenes erschaffen wolltest, dann wage den Schritt! Zu Beginn wird es nicht perfekt sein, doch mit der Zeit und Erfahrung wird es das werden.

Druck

Hindernisse und Druck ist der Weg. Dein Nervensystem baut eine Komfortzone auf um deine Energie und dein Leben zu schützen.

Wir leben aber heute in einer sicheren Welt, welche allerdings, und das ist paradox die Komfortzone verkleinert.

Das Anregen des Belohnungszentrums im Gehirn durch all die Ablenkungen, wie Fast Food, social Media, oder dem gemeinsamen Beschwerden über Politik und die Welt mit Freunden und bekannten, schüttet Neurotransmitter namens Dopamin aus. Dadurch denkt das Gehirn es hätte etwas erreicht und das Leben ist sichergestellt. Dadurch will es dich schonen und der innere Schweinehund wird immer größer.

Daher rede auch bitte NIE über alle deine Ziele oder Pläne mit anderen Menschen, Studien konnten zeigen, dass dabei Dopamin ausgeschüttet wird und das Gehirn dabei die Vorstellung kreiert, als hätte es das Ziel schon erreicht, was dann die Erreichung des Ziels erheblich erschwert.

Wenn du aber dennoch gegen deinen Schweinehund handelst und jedes Hindernis, welches sich dir in den Weg stellt, überwindest, wirst du dein Belohnungszentrum umpolen können und eine Art "inneren Heißhunger" auf das Ziel entwickeln, welcher dich unaufhaltsam näher bringt.

Natürlich wirst du auch mal wieder ein "tief" erfahren, das ist okay.

Fange zunächst klein an. Es ist wichtig, dass du jeden Tag ein bisschen machst.

Wenn du beispielsweise nur 15 Buchseiten täglich zur Lösung deiner Probleme liest, dann sind das bei 200 Seiten langen Büchern 27 Bücher in einem Jahr, das ist die Macht des Zinseszinses, stell dir vor wie viel Wissen du dir so innerhalb von 5 Jahren aneignen kannst. Klar das Wissen muss auch angewandt werden, doch Bücher sorgen auch für bessere Glaubenssätze, bei so vielen Büchern wirst du schon nach 2 Jahren ein exzellentes Mindset entwickelt haben.

Dazu schleift Druck ab und dirigiert dich in ein Leben welches du wirklich leben möchtest.

Der Druck und das Hindernis ist der Weg, wenn du das machst wovor du jetzt Angst hast wirst du sofort dafür belohnt. Ich hatte eine unglaubliche Angst vor meinem ersten Interview auf Youtube doch danach stieg die Downloadzahl meines Ebooks erheblich an und ich bekam und bekomme immer noch sehr viele Mails und Netzwerk Vorschläge durch dieses Video.

Zusätzlich nimmt dir LOSSLASSEN den Druck. Ich muss zugegeben das loslassen besonders am Anfang schwer ist. Aber hier ist wie ich die Technik des Loslassens für mich entwickeln konnte.

Loslassen ist einfach nur zu Entspannen wenn etwas in dir Anspannt oder Angespannt is. Anspannung verhindert es im Flow zu sein und du stellst dir in entscheidenden Momenten selbst ein Bein da negative Gefühle, wie Scham, Wut, Angst, Hass oder Schuld kontrahierend wirken.

Nehme dir um loszulassen etwa 20 Minuten Zeit und beobachte und nehme deine angespannten Gewebe Teile, Organe, Muskeln etc. welche auch für eine schlechte Körperhaltung verantwortlich sind wahr, dann visualisiere wie sich in dir eine Entspannung breit macht und alle Gewebeteile und Zellen in deinem Körper expandieren. Je besser und länger du visualisieren kannst, desto tiefer kommst du in die Entspannung.

Hilfreich ist sich beim Loslassen zu einem Thema oder schlechten Gefühl die Frage zu stellen:

“Kann ich es akzeptieren? Kann ich es loslassen?”

Mit der Zeit hilft dir deine innere Stimme beim Loslassen, wenn sie die Akzeptanz und das Loslassen bejaht, dann kannst du sicher sein, dass du gerade etwas loslässt. Am Anfang wirst du oft ein “Nein” hören, das hängt mit einem negativen Selbstwert zusammen, und dafür ist dieses Dankbarkeitstagebuch da.

“Es gab da mal eine Schlange, die über eine Säge kroch und sich dabei verletzte, vor lauter Wut, wollte sie das Leben aus der Säge quetschen, bis sie letztendlich selber starb” – Moral = dem Nachgehen negativer/kontrahierender Gefühle schadet der Gesundheit.

4 Dimensionen des Erfolgs

Bevor wir abschließen, kommen wir zum letzten Abschnitt und den Grundlagen, die es dir ermöglichen, jeden deiner Meilensteine mühelos zu überwinden. Es sind die vier Dimensionen, durch die du fast im Autopiloten das erreichst, was du dir wünschst:

1. Eine Routine, um deinen Verstand zu kultivieren.
2. Eine Routine, um deinen Körper zu formen.
3. Eine Routine, um dein Business und deine Finanzen zu verbessern.
4. Eine Routine, um dein Sozialleben zu bereichern.

- Erschaffe eine Routine für deinen Verstand mit Meditation, Lesen und Schreiben.
- Erschaffe eine Routine für deinen Körper durch eine natürliche, gesunde Ernährung, gelegentlichem Fasten, achtsamem Essen und regelmäßigem Training.
- Erschaffe eine Routine für finanzielle Unabhängigkeit, indem du deine Problemlösungsfähigkeiten verbesserst und dir neue, zielführende Fähigkeiten aneignest.
- Erschaffe eine Routine für ein besseres Sozialleben: Gib mehr, als du erhältst, höre anderen zu, anstatt nur von dir zu sprechen, und entwickle eine Neugier gegenüber anderen Menschen.

Das sind die groben Grundlagen für ein stetig besser werdendes Leben. Passe sie bitte deinen Bedürfnissen an. Mit diesem Gerüst vermeidest du es, wie viele andere Menschen heutzutage, in die Falle einer emotionalen Abwärtsspirale zu geraten und ständig die "guten alten Zeiten" zu vermissen. Denn bald wird deine Gegenwart und Zukunft dir mehr bieten.

Nimm dir, wenn du Zeit hast, einen Moment, um die folgenden zwei Fragen für dich selbst zu beantworten, bevor du mit dem Dankbarkeitstagebuch beginnst:

- Was bedeutet für dich Wahrheit?
- Wie definierst du den Selbstwert eines Menschen?

Es gibt keine "richtige" Antwort auf diese Fragen. Jeder hat seine eigene Definition. Stelle dir diese Fragen alle drei Monate erneut, sie werden dir helfen, klarere Antworten zu finden.

Die folgenden Seiten des Dankbarkeitstagebuchs solltest du ausdrucken und handschriftlich ausfüllen, da so dein Nervensystem die Dankbarkeitssuggestionen und -erfahrungen besser aufnimmt. Achte auf deine Emotionen beim Ausfüllen des Tagebuchs: Eine gleichgültige Haltung bringt keinen Fortschritt, strebe also eine neugierige Haltung an.

Die folgenden Seiten sollten nicht mehr als 7 Minuten deines Tages in Anspruch nehmen und sind in "Morgens" und "Abends" unterteilt. Bitte fülle den morgendlichen Teil direkt nach dem Aufstehen aus, da dein Unterbewusstsein zu dieser Zeit besonders aufnahmebereit für Suggestionen ist.

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

„Die Dankbarkeit öffnet die Fülle des Lebens. Sie verwandelt, was wir haben, in genug und mehr.“ – Melody Beattie

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

„In jedem Moment unseres Lebens haben wir die Wahl, uns für Dankbarkeit oder für Unzufriedenheit zu entscheiden.“ – Henri Nouwen

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

„Das Bewusstsein ist das größte Geheimnis im Universum und zugleich das offensichtlichste, das jeder von uns in jedem Augenblick erleben kann.“ – Deepak Chopra

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

„Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben. Wer andere glücklich macht, wird glücklich.“ – André Gide

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

„Erkenne dich selbst und du wirst das Universum und die Götter erkennen.“ –
Sokrates

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

„Dankbarkeit schafft das Bewusstsein, das wir im Fluss des Lebens sind, statt gegen den Strom zu schwimmen.“ – Wallace D. Wattles

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

„Echte Dankbarkeit erwartet nichts und schätzt alles.“ – Michael Beckwith

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

„Die wahre Methode, den Wert von allem zu erkennen, besteht darin, sich den Verlust dessen vorzustellen.“ – Marcel Proust

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

„Die wahre Methode, den Wert von allem zu erkennen, besteht darin, sich den Verlust dessen vorzustellen.“ – Marcel Proust

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

„Das Bewusstsein für das eigene Bewusstsein ist der höchste menschliche Intellekt.“ –
Platon

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

„Wenige Dinge tragen so viel zu einem glücklichen Leben bei wie die Fähigkeit, dankbar zu sein.“ – Joseph B. Wirthlin

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

„Alles, was du erkennst, aber von dem du nicht beeinflusst wirst, das machst du dir untertan.“ – Paulo Coelho

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

„Zu erkennen, dass man einen Traum in einem Traum hat, ist Erwachen.“ – Zen-Spruchwort

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

„Das Geheimnis der Veränderung besteht darin, seine ganze Energie darauf zu konzentrieren, Neues zu schaffen, statt Altes zu bekämpfen.“ – Sokrates

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

„Das Geheimnis der Veränderung besteht darin, seine ganze Energie darauf zu konzentrieren, Neues zu schaffen, statt Altes zu bekämpfen.“ – Sokrates

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

„Die höchste Form der Dankbarkeit ist die Harmonie zwischen unseren Wünschen und unseren Taten.“ – Albert Schweitzer

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

„Das tiefste Geheimnis ist, dass das Leben nicht ein Entdeckungsprozess, sondern ein Schöpfungsprozess ist.“ – Neale Donald Walsch

Meditations Schlüssel zu Selbstheilung

Jetzt, da du schon etwas Kontrolle über dein Leben erlangt hast, gebe ich dir eine weitere Meditationstechnik, die deine Selbstheilungskräfte enorm steigert.

Du kannst sie wunderbar im Liegen vor dem Schlafengehen oder tagsüber mit dem VNS anwenden.

Stelle dir vor, wie sich ab nun Anspannungen und schlechte Gefühle in heilsame Gefühle umwandeln.

Wenn du dich dabei an positive Gefühle aus deiner Kindheit erinnern kannst, dann bist du auf einem guten Weg, diese Technik zu meistern.

Stelle dir vor, wie sich deine Energiekanäle öffnen und du mit heilsamer Energie durchflutet wirst, die dein Körper selbst akkumuliert.

Diese Energie war schon immer da, doch dein Verstand hat sie abgeblockt, ähnlich wie eine Schlange, weil er am alten, „tödlichen“ Schmerz festhalten wollte.

Habe Geduld bei dieser Technik. Sie ist vergleichbar mit dem Erlernen des Laufens. Du musst dabei deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper lenken und das positive Gefühl zulassen, ohne Druck zu erzeugen.

Wenn du denkst, dass du nicht weiterkommst und auf ein Hindernis stößt, dann akzeptiere dieses Hindernis.

Die Akzeptanz ist ein weiteres Paradoxon, welches zur Auflösung des Hindernisses beiträgt, da du ihm durch die Akzeptanz die Energie entziehst. Dein Verstand hat seine Energie zur Aufrechterhaltung dieses Hindernisses verwendet. Durch Akzeptanz nimmst du ihm den Wind aus den Segeln.

Wichtig: Eine Sache musst du dabei unbedingt verstehen.

Jede kleine Gefühlsänderung ist bei dieser Technik ein Indiz dafür, dass du langsam, aber sicher, in eine Entspannung und heilsame Energie übergehst. Der Verstand versucht, dich dabei abzulenken. Versuche nicht, dagegen anzukämpfen, sondern lass dich von dem „Fluss deiner Energie“ mitreißen.

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

"Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir ungenügend sind. Unsere tiefste Angst ist, dass wir über alle Maßen kraftvoll sind." - Marianne Williamson

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

"Jeder Augenblick ist ein Neuanfang." - T.S. Eliot

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

"Das wirkliche Zeichen von Intelligenz ist nicht Wissen, sondern Vorstellungskraft." -
Albert Einstein

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

"Die beste Zeit für einen Neuanfang ist jetzt." - Unbekannt

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

""Bewusstsein bedeutet, dass man sich seiner selbst bewusst wird. Es ist die höchste Form von Intelligenz." - Jiddu Krishnamurti

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

"Alles, was wir sind, ist das Ergebnis dessen, was wir gedacht haben." - Buddha

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

""Erkenne dich selbst." - Sokrates

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

"Das Geheimnis des Wandels besteht darin, deine ganze Energie darauf zu konzentrieren, Neues zu bauen, anstatt Altes zu bekämpfen." - Sokrates

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

"Wenn du das Universum in seiner Tiefe betrachten willst, betrachte es nicht als Materie, sondern als Energie, Vibration und Frequenz." - Nikola Tesla

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

"In der Stille findest du die Antwort." - Buddha

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

"Das größte Abenteuer ist nicht, in fremde Länder zu reisen, sondern sich selbst zu sehen." - Rumi

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

"Das, was du suchst, sucht auch nach dir." - Rumi

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

"Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und Freiheit." - Viktor E. Frankl

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

"Die einzigen wahren Weisheiten sind jene, die uns an die Wunder des gegenwärtigen Augenblicks erinnern." - Thich Nhat Hanh

Morgens:

Wofür kannst du heute dankbar sein?

Abends:

Was hat dich heute positiv geprägt?

Was wirst du morgen besser machen?

"Das Bewusstsein, nicht die Materie, ist der Grundbaustein des Lebens." - Max Planck

Führe das Tagebuch so lange fort wie möglich....

Jede Seite dieses Tagebuchs war eine Reflexion deiner Reise, ein Spiegel deiner inneren Welt und eine Erinnerung an die unzähligen Segnungen, die das Leben dir schenkt.

Möge die Praxis der Dankbarkeit zu einer ständigen Flamme in dir werden, die selbst in den dunkelsten Zeiten Licht bringt. Erinnerung dich daran, dass Dankbarkeit nicht nur ein Gefühl, sondern eine Wahl ist, und diese Wahl hat die Kraft, deinen Blickwinkel zu verändern und dein Leben zu bereichern.