

Effortless transformation

von Heather Macauley

Ein 40-Tage-Programm, um dem Leben
eine neue Richtung zu geben!

übersetzt und bereitgestellt von
Dagmar Oertel - <https://heilsames-coaching.de/>

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. Nimm dir außerdem 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.

Effortless Transformation by Heather Macauley – dem Leben eine neue Richtung geben



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 heruntergeladen 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 jemandem 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

Herzlich Willkommen zu Tag 2!

Wie geht es dir? Lass uns direkt anfangen...

Dankbarkeit ist ein Vorgang des Anerkennens und des Dankbarseins für das Gute, das man erfahren hat. Dankbarkeit ist eine der höchsten Schwingungen. Dankbarkeit wirkt auf 2 Ebenen: der Ebene des Denkens und der Ebene der Gefühle. Lass uns heute die gedankliche Ebene von Dankbarkeit betrachten.

Um Dankbarkeit auf einer gedanklichen Ebene zu benutzen, mach dir einfach eine Liste all der Dinge, Menschen und Ereignisse in deinem Leben (aus der Vergangenheit und Gegenwart), die du wertschätzt und an denen du dich erfreust.

Warum hat solch eine einfache Methode solch eine machtvolle Wirkung? Ein Grund ist, dass du die Aufmerksamkeit auf das Gute in deinem Leben richtest, wenn du deine Gedanken auf das richtest, was du wertschätzt.

Je mehr du auf dein Leben mit einer Haltung von Dankbarkeit schaust, umso mehr wirst du dein Bewusstsein auf die Dinge in deinem Leben lenken, für die du dankbar sein kannst, genauso wie auf deine Fähigkeit, das Gute zu sehen. Im Laufe der Zeit hat dieses Verhalten die machtvolle Wirkung, das Gute in **jeder** Situation zu sehen. Es transformiert. Ich verspreche es dir. Versuche es und schaue. Fang heute an - notiere dir das Gute in deinem Leben.

Tagesperspektive

Schreib drei Dinge, für die du dankbar bist, in dein Reisetagebuch - fühle dich dankbar. Visualisiere, was sie in deinem Leben bedeuten. Schreib dir auf, wie du dich fühlst!

Die heutige Meditation

Nimm dir 2 Minuten Zeit, um den Gedanken zu halten „Ich bin bereit, im Frieden zu sein.“ Singe oder summe zu der Musik, die ich dir geschickt habe.

Die Energieanhebung

Sprich heute ein freundliches Wort mit einem Fremden. Eine Energieanhebung ist immer gut. Dein 'neues' Selbst ist nicht so schüchtern. Plane es direkt jetzt und lass es heute passieren. Wer weiß, du könntest es auch mit etwas anderem machen. Okay, ein Tier zählt auch - natürlich – es kann sogar eine Pflanze sein, aber versuche es heute mit mindestens einem Menschen. Hab Spaß daran!

Der heutige Meilenstein

Schreibe die heutige Affirmation auf und konzentriere dich mindestens dreimal am Tag auf sie ... und hier ist sie:

„Ich bin nicht hier, um etwas in Ordnung zu bringen. Ich bin hier, um Spaß zu haben.“

Zitat des Tages

„Du bist nicht hier, um irgendetwas in Ordnung zu bringen, weil nichts kaputtgegangen ist. Gib deinen Kampf auf und suche Freude und Spaß, und wenn du das machst, verbindest du dich mit dem fantastischen, sich erweiternden Rhythmus des Lebens!“

Genieße deine Reise! Heather

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 hindurchfließt. 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!

Willkommen zu Tag 4!

Heute möchte ich eine meiner Lieblingsübungen von Abraham an euch weitergeben. Sie ist eine der ersten, die ich benutzt habe, und die mein Leben wirklich verändert hat. Ich benutze sie immer noch.

Die „Servietten-Methode“

Die Servietten-Übung ist eine der kraftvollsten Prozesse bewusster Schöpfung, weil sie dir hilft, dich ganz klar auszurichten, ohne Widerstand.

Eine Frau sagte, „Abraham, das ist wie Zauberei!“ Abraham antwortete, „Es scheint wie Zauberei, weil du diese Dinge schon seit Jahren wolltest, aber jetzt willst du sie ohne Widerstand.“

Das Kraftvolle an der Servietten-Methode ist, dass sie die einzigen zwei Bedingungen für bewusstes Erschaffen erfüllt.

1. Mach dir klar, **was** du willst
2. Lass es zu (ohne Widerstände zu haben)

Wolle es, erlaube es, und es ist!!!

Jerry und Esther nennen es die Servietten-Methode, weil sie auf Reisen damit begannen, auf die Rückseite von Servietten (Platzdeckchen) zu schreiben, während sie oft in Restaurants aßen.

Teile dein Blatt in zwei Spalten, links überschreibst du mit ICH, rechts mit UNIVERSUM.

Auf die linke Seite (deine Seite) schreibe die Dinge, für die du bereit bist, etwas zu tun, die Dinge, die du *wirklich* willst, oder zu denen du dich inspiriert fühlst (nicht etwas, von dem du denkst, dass du es *solltest*, oder etwas, zu dem du dich verpflichtet fühlst, denn dabei ist der Widerstand schon vorprogrammiert.)

Auf deine Seite schreibe Dinge wie z.B.:

- Nach mehr Dingen suchen, die ich wertschätzen kann
- Ganz im Hier und Jetzt sein
- Mein Klo saubermachen
- Drei Dankeschönbriefe schreiben
- Die Erleuchtung erreichen 😊

Auf die rechte Seite schreibe all das, was du in deinem Leben haben, tun oder sein willst, für das du noch nicht bereit bist, etwas zu tun (oder von dem du noch nicht weißt, wie du es anstellen sollst, oder denkst, du hast nicht die Möglichkeiten dazu). Dann erlaube dem Universum und denen dort oben, diese Dinge für dich zu erledigen.

Deine Liste kann sehr kurz sein und die des Universums so lang, wie du willst. Das Beste daran, etwas auf die Universumseite zu schreiben, ist, dass es für dich danach nichts weiter zu tun gibt.

Effortless Transformation by Heather Macauley – dem Leben eine neue Richtung geben

Du musst dem Universum nicht dauernd erzählen, was du willst, ein einziges Mal reicht völlig. Der Vorteil damit weiterzumachen, daran zu denken, zu sagen oder zu schreiben, was du willst, ist, dass es dir selber dadurch klarer wird. Je mehr du deine Aufmerksamkeit darauf richtest, desto besser kannst du dich darauf einschwingen, desto besser klappt es mit der Feinabstimmung.

Du sagst „ich will es“ und das Universum beginnt. Dann sagst du, „ich möchte es so und so haben“, und das Universum wird es in diese Richtung abändern, dann sagst du „ein kleines bisschen hiervon wäre ganz nett“ und das Universum fügt es hinzu...

Wenn dir einmal klar ist, was du willst, wenn du völlig darauf ausgerichtet bist, dann ist es auf dem Weg zu dir. Es ist geschafft! Die Manifestation dessen wird wahrscheinlich später folgen, weil meistens noch gerade genug Widerstand da ist, so dass du es nicht sofort haben kannst.

Erinnere dich, dass es einen konstanten gleich bleibenden Strom von Wohlgefühl in jedem von uns gibt (die reine positive Energie), und in dem Moment, wo du sagst, „Ich ziehe dies oder das vor.“, „ich mag.“, „ich schätze.“, in diesem Moment, öffnet sich dir der Himmel und alle nichtkörperlichen Energien (nenn sie ruhig die Elfen, Zauberer des Universums...) beginnen deinen Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen ... genau in diesem Augenblick!

Schneller als du gucken kannst, beginnt die Energie zu fließen und Umstände und Ereignisse spielen auf eine Weise zusammen, die du dir kaum vorstellen kannst. Alles mit dem Ziel, dir genau das zukommen zu lassen, was du willst.

Das Universum irrt sich nicht. Es liefert dir immer genau das, was du bestellt hast.

Die Frage ist jetzt: Wie bald kannst du das zulassen? Wie viele Dinge wirst du als Entschuldigung vorbringen, Widerstände zu haben, die es nicht zulassen? Wie lange wirst du noch an den alten gewohnten Gedanken hängen, die verhindern, dass das, was du wirklich willst, zu dir gelangen kann?

Die gute Nachricht ist, wann immer du etwas nicht zu dir lässt, bekommst du ein Signal, das dir genau das klarmacht. Das ist negative Emotion. Negative Emotion bedeutet, dass du gerade auf einer Ebene schwingst, auf der du nicht annehmen kannst ... du widersetzt dich.

Solange du auf das Problem schaut, widersetzt du dich der Lösung, denn wenn du auf das Problem schaut, schwingst du auf der Ebene des Problems, und die Energie der Lösung kann nicht zu dir kommen.

Manchmal fragen die Leute Abraham, „Sollte ich mich nicht der Realität stellen?“ und Abraham sagt, „Nein! Stelle dich niemals der Realität! Sieh niemals der Realität ins Gesicht, bevor sie nicht absolut perfekt ist!“

Alles was ist, ist gut für dich. Dein Job ist nur, zu entspannen und das anzuerkennen. Habe Spaß und mach nicht aus allem eine zu große Sache. Handle nicht, als ob es um Leben oder Tod ginge, denn es gibt keinen Tod.

Es geht um dein Wohlbefinden, das du verbesserst, um Wohlgefühl, das ungehindert fließen kann. Wohlgefühl und Glück sind im Übermaß vorhanden!! Manchmal musst du einfach ein Stück zurücktreten von den Umständen und Bedingungen deines momentanen Lebens, um das erkennen zu können.

Also: Bleib locker und habe Spaß! 😊

Die Servietten-Methode in deinem Alltag

Beginne mit dieser Methode entweder für deine alltäglichen Aktivitäten oder für ein Projekt oder ein bestimmtes Ziel, das du erreichen möchtest. Den Nutzen daraus wirst du nur ziehen können, wenn du dich entscheidest, sie so zu nutzen und zu üben, wie jede andere neue Sache, die du lernen willst. Ich empfehle, jeden Tag damit zu arbeiten. Es ist die kraftvollste Technik, die ich für mich bis jetzt gefunden habe und ich nutze sie täglich. Viel Spaß damit!

Ich möchte noch kurz erwähnen, dass dieser Prozess auch dann auf unglaubliche Weise wirkt, wenn du dich überfordert und gestresst fühlst. Schreibe alles, von dem du glaubst, es nicht schaffen zu können und keine Zeit dafür zu haben, auf die Seite des Universums und beobachte, wie die Dinge sich zu lösen beginnen, ohne großartige Bemühungen deinerseits.

Tagesperspektive

Wie geht's dir mit der Dankbarkeitsliste? Versuche jeden Morgen und jeden Abend drei *neue* Dinge hinzuzufügen. *Neu?* wirst du fragen. Ja! Auf alle Fälle. 😊

Die heutige Meditation

Wie gehabt: Nimm dir 2 Minuten Zeit, um den Gedanken zu halten „Ich bin bereit, im Frieden zu sein.“ Singe oder summe mit der Musik. Versuche dies 2x am Tag zu machen, einmal morgens, einmal abends.

Meilenstein des Tages

Schreib es dir auf und lies es so oft, wie es dir möglich ist: **„Das Geheimnis, alles zu erschaffen, was ich mir wünsche, ist: in die Freude zu kommen!“**

Die Energieanhebung

Jemand wartet darauf, von dir heute ein positives Wort zu hören. Deine Worte sind Magie. Teile deine Energie heute mit einem Fremden – oder – warum nicht – auch mit jemandem, den du kennst.

Heutiges Abraham-Zitat:

„Denke freudige Gedanken und du verbindest dich mit der Quelle und dem Wohlgefühl. Aus dem Zustand der Freude heraus hast du Zugang zu allem, was du dir wünschst!“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 5!

Heute lassen wir es ein wenig langsamer angehen. Der körperliche und geistige Nutzen von Entspannung ist hinlänglich belegt. Es gibt keinen Zweifel daran, dass Zeiten der Entspannung während des Tages gesund für den Körper sind und dem Geist erlauben, besser zu arbeiten.

Aber wie leicht werden wir vom Alltag überrollt. Die Anforderungen des Augenblicks bestimmen uns völlig. Der Druck wird groß.

Ich werde dir eine neue Methode vorstellen. Ich möchte, dass wir heute über das „Zentrieren“ nachdenken.

Alle, die damit Erfahrung haben, sagen, dass es dabei ums Atmen geht.

Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Nimm dir jetzt einen Moment Zeit (du kannst ruhig aufhören zu lesen) und schließe deine Augen.

Atme langsam ein und zähl dabei bis vier, halte deinen Atem an und zähle dabei weiter bis acht, atme dann LANGSAM aus, während du wieder bis acht zählst. Wiederhole das 4x und mache das ganze mindestens 4x während des Tages, einmal pro Stunde könnte allerdings Wunder bewirken! Es verändert dein Tagestempo. Diese zwei Minuten könnten dein Leben verändern. Beständigkeit zahlt sich dabei aus. Was ich vielleicht noch sagen sollte, „darüber nachzudenken, sich die Zeit dafür zu nehmen“ bringt nicht die gleichen Ergebnisse, wie es auch wirklich zu tun. Ich weiß, dass es einfacher ist, nur darüber *nachzudenken* es zu tun, aber das gilt nicht. Wir müssen es heute *tun*. Wir schaffen so die Grundlage für Größeres in der Zukunft.

Das ist es, worum ich dich heute bitte: Nimm dir einmal pro Stunde die Zeit, deine Mitte zu finden. Mach es regelmäßig, ich schlage vor immer zur vollen Stunde (oder immer um halb, oder viertel vor, egal...). Wenn du es im Laufe des Tages irgendwann nicht einhalten kannst (oder vergisst), nimm dir die Zeit bei der nächsten Möglichkeit (oder wenn du dich daran erinnerst). Versuche es wirklich zu tun, es ist nur *ein* Tag. Am Ende des Tages, setz dich einen Augenblick und schreibe alles das, was diese Übung bewirkt hat, in dein Reisetagebuch.

Erwarte nichts Großes. Schließlich haben wir gerade erst angefangen 😊 Aber wir *haben* angefangen und bewegen uns in Richtung des höchsten Gipfels.

Erinnere dich selbst daran:

Was immer in meinem Leben passiert, ich nehme mir einen Moment, um in meine Mitte zukommen und zu mir selbst zurückzukehren.

Tagesperspektive

Dankbarkeit ist die höchste Emotion. Schreibe am Morgen 3 Dinge auf, für die du dankbar bist und am Abend noch mal: Das macht dann insgesamt 6 neue Dinge für den Tag 😊

Heutige Meditation

Na, wie läuft es denn jetzt mit der Meditationssache? Ich schlage dafür 8-10 Minuten pro Tag vor. Bei der Meditation auf die Zeit zu achten ist gut, aber ich würde empfehlen, dass nicht mit Uhr oder Wecker zu tun.

Wenn du die Musik hörst, ist es wichtig, dass du auch tatsächlich singst oder summt. Ah und OM zu singen ist das Allerbeste, achte darauf, langsam und tief zu atmen. Über diese Töne werden wir noch sprechen, aber fürs Erste reicht es zu wissen, Ah ist der universelle Ton der Anziehung, OM der universelle Ton der Dankbarkeit.

Wenn du mitsingst (und tief ATMEST), dann sage dir innerlich ‚Ich bin bereit im Frieden zu sein‘. Je friedvoller du dich fühlst, umso besser.

Wenn du dir über irgendetwas Sorgen machst, dann sage dir selber, dass du darüber später noch nachdenken kannst, aber jetzt im Moment willst du im Frieden sein (oder willst es wollen!).

Es geht wirklich mehr darum, was du fühlst, als was du denkst, und wenn du Frieden in dir zu *fühlen* beginnst, macht es auch nichts, wenn du noch an irgendwelchen Gedanken festhältst.

Die Energieanhebung

Ein nettes Wort zu einem Fremden. Du bekommst, was du gibst!

Meilenstein des Tages

Hier ist etwas Gutes, auf das du dich heute fokussieren kannst: „Der Maßstab meines Erfolges ist meine Freude!“

Fühle die Freude, wenn du dich ‚zentrierst‘!

Heutiges Abraham-Zitat

„Die Menge an Freude, die du dir erlaubst zu fühlen, ist der beste Maßstab für das Fließenlassen von Energie und Erfolg. Wann immer du dich gut fühlst, bist du ein großer (erfolgreicher) Mitschöpfer.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 6!

Erinnerst du dich an Sophia Loren? Sie hat mal gesagt: „Fehler sind ein Teil der Schulden, die man für ein erfülltes Leben bezahlt.“

Ist dir schon aufgefallen, dass dir deine Fehler oft bedeutsamer erscheinen als anderen Leuten? Jemand hat mal gesagt: Wir werden weise, indem wir Erfahrungen machen, und Erfahrungen machen wir durch Fehler. Ich nenne Fehler gerne Fehlgriffe (mistake - *mis-take*). Lass uns sehen, was wir machen können.

Wir erwarten, immer alles perfekt zu machen, sogar, wenn wir etwas Neues ausprobieren. Das ist sehr einschränkend. Ich möchte, dass du einmal folgendes tust:

1. Wenn du heute irgendetwas tust, das du als Fehler ansiehst, schreib es in dein Reisetagebuch.
2. Bewerte jeden `Fehler` auf einer Skala von 1 bis 10 auf der Grundlage der folgenden Fragen
 - a. Wie wichtig ist das für mich?
 - b. Wie wichtig ist es für andere Leute?
 - c. Wie wichtig wird es in fünf Jahren sein?
3. Schreibe dir alles auf, was du aus diesem Ereignis, dieser Begebenheit gelernt hast, (z.B. in Zukunft werde ich mich daran erinnern, dass...)
4. Notiere dir deinen Fehler auf einem anderen Stück Papier, wenn du fertig bist.

Wirf das Blatt in den Mülleimer und sage dabei laut: „Ich bin zutiefst menschlich und ich entlasse jetzt meinen Fehler mit Dankbarkeit für die Erfahrung, die er mir gebracht hat:“

Sage dir selber: Ich akzeptiere jeden Fehler als einen natürlichen Schritt auf dem Weg des Lernens und der Weisheit. Ich lerne von jedem Fehler und bewege mich so weiter.

Tagesperspektive

Ich bin so dankbar für..... Na, wie geht's mit deiner Liste? Fühlst du es? Schreibe heute 6 neue auf (3 morgens und 3 abends). Du musst es fühlen! 😊

Die heutige Meditation

Mache die Meditation heute für 10 Minuten. Wenn du bemerkenswerte Ergebnisse haben willst, versuch es zweimal am Tag zu machen, morgens und abends, kurz bevor du zu Bett gehst (dein Unterbewusstsein wird die ganze Nacht ‚am Frieden arbeiten‘). Das Ganze kannst du natürlich auch ohne Musik machen, aber wahrscheinlich wirst du merken, dass es einen großen Unterschied macht, ob du mit oder ohne Musik tönst. Probier es aus, es macht Spaß!

Tägliche Energieanhebung

Such dir heute einen Fremden aus und lass ihn wissen, dass er etwas ganz großartig macht. Freundliche Worte können Türen öffnen. Hattest du schon ein paar interessante Reaktionen?



Meilenstein des Tages

„Das Wichtigste ist nicht das Ziel an sich, sondern meine freudvolle Reise.“

Zitat des Tages

„Du bist nicht gekommen, um bestimmte Aufgaben zu erfüllen, du bist gekommen, um deine Energie fließen zu lassen, zu lieben und das Leben zu genießen. Auch wenn du nach jedem Urlaub wieder nach Hause zurückkehren wirst, machst du ihn doch nicht, um ihn möglichst schnell von deiner Liste abhaken zu können, sondern der Grund deines Urlaubs ist doch, freudige Erfahrungen zu machen! Amen!“

Genieße deine Reise! Heather

Herzlich Willkommen zu Tag 7!

Heute möchte ich über etwas Großes sprechen - das Universum.

Du erinnerst dich, dass Albert Einstein fragte: „Ist das Universum freundlich oder nicht?“

Mir fiel dieser Tage eine Lehre von den Inuit in die Hände: „Die Seele des Universums wird niemals gesehen, nur ihre Stimme wird gehört. Alles, was wir wissen ist, dass sie eine zarte Stimme hat, wie eine Frau, eine Stimme so zart, dass nicht einmal Kinder davon Angst bekommen können. Und was sie sagt, ist: „Hab keine Angst vor dem Universum.“

Hier ist, was ich weiß: Wenn ich mein Vertrauen in das Universum setze, haben die Dinge die Tendenz, gut auszugehen. Ich denke, ich bin gerade dabei, das zu lernen und kennen zu lernen - Alles ist gut. Wirklich! Feiere diesen Tag. Du wirst geliebt und über alles bewundert.

Die Tagesperspektive

Es gibt viele Dinge, die um uns herum passieren - einige Dinge betrachte ich als angenehm, andere als nicht so angenehm - die wirkliche Frage ist: Worauf soll ich meine Aufmerksamkeit richten? Ich sag dir, was ich heute machen werde: Ich beabsichtige, meine Aufmerksamkeit auf die guten Sachen zu richten (das, was ich mag), weil ich gemerkt habe - wenn ich das mache, bekomme ich mehr davon.

Eine der besten Arten, dies zu tun, ist, sich darauf zu fokussieren, wofür du wirklich dankbar bist. Da gibt es viel, was du auswählen kannst. Schreibe 6 Dinge auf oder Menschen, die du sehr wertschätzt. Fühle die Dankbarkeit!

Die heutige Meditation

Toning - Meditation. Üben, üben. Hab Spaß daran! Ich lege ich mich oft hin, wenn ich töne. Wenn ich dabei einschlafe, umso besser. Wirklich! Ich habe fantastische Träume und wache wirklich gut auf! Meditation muss nicht eine ernsthafte Sache sein, es fühlt sich wirklich gut an zu atmen und zu singen und schöner Musik zuzuhören. Ahhhhhh.....OMMMMMM.....

Die Energieanhebung

Bringe einen Fremden zum Lächeln. Es liegt an dir, wie du das machst.

Der heutige Meilenstein

Wenn ich mich gut fühle, lade ich das Gute ein!

Heutiges Abraham-Zitat (Dies ist eins von meinen liebsten!!)

„Die Art, wie du dich fühlst, ist ein Hinweis darauf, wie du energetisch mit deiner Quelle verbunden bist. Je besser du dich fühlst, umso besser ist die Verbindung; je schlechter du dich fühlst, umso mehr verweigerst du dich der Verbindung. Nichts ist wichtiger, als dass du dich gut fühlst - weil nichts wichtiger ist als deine Verbindung zu dem, was deine Quelle ist.

Genieße deine Reise! Heather

Wow! Kannst du es glauben? Es ist Tag 8!

Weißt du, dass 8 meine Lieblingszahl ist? 8, 18, 88 – ich liebe sie alle. In der biblischen Numerologie spricht die Zahl 8 oft von einem Neuanfang. Das ist es, worum es in unserem 40-Tageplan geht – ein ganz neues Leben, ein Neuanfang. Eine Sache, die uns wirklich helfen kann, etwas Neues anzufangen, ist: Gute Fragen zu stellen. Wie du weißt, stellen wir uns permanent innerlich Fragen – normalerweise die gleichen, immer und immer wieder.

Hier ist das, was ich weiß: Gute Fragen schaffen ein gutes Leben. Fragen helfen uns, uns zu fokussieren. Fragen bestimmen, was wir im Leben sehen und was wir nicht sehen können. Die meisten Leute laufen auf Autopiloten, stellen sich gewohnheitsmäßig die gleichen Fragen, immer wieder und wieder.

Hier ist das, was ich vorschlage: Weil Fragen unseren Fokus bestimmen und unser Fokus unsere Gefühle bestimmt und unsere Gefühle unsere Energie bestimmen und unsere Energie bestimmt, was wir anziehen und das, was wir anziehen unser Leben bestimmt – lass uns jeden Morgen und Abend ein paar kraftvolle Fragen stellen.

Ja, – das ist eine große Sache. Es ist ein Lebensveränderer. Ich weiß, du fragst jetzt: Woher bekomme ich meine Fragen? Fang damit an, über das, was dir wichtig ist, nachzudenken, das, was du **gerne** als Teil deines Lebens hättest. Meine Liste schließt Freude, Aufregung, Stolz, Dankbarkeit, Genuss, Hingabe und Liebe ein.

Meine Fragen sehen so aus:

1. Was macht mir gerade jetzt in meinem Leben Freude?
2. Was finde ich jetzt spannend an meinem Leben? Was regt mich an?
3. Worauf bin ich in meinem Leben jetzt stolz? Was macht mich stolz?
4. Wofür bin ich in meinem Leben jetzt dankbar? Was macht mich dankbar?
5. Was genieße ich jetzt am meisten in meinem Leben?
6. Wofür setze ich mich im Moment in meinem Leben ein?
7. Wen liebe ich? Wer liebt mich?

Lass dir 2 oder 3 Antworten auf diese Fragen einfallen und fühle deine Antwort. Stell sie dir bildlich vor. Wenn du Schwierigkeiten hast, eine Antwort zu finden, nimm einfach das Wort **könnte** dazu. ‚Worüber könnte ich jetzt am glücklichsten in meinem Leben sein? ‘

Deine Abendfragen könnten Dinge beinhalten wie:

1. Welchen Beitrag habe ich heute geleistet?
2. Was habe ich heute gelernt?
3. Wem habe ich heute etwas bedeutet? (Denke zumindest an eine Person.)

Wie klingt das für dich? Lass uns das ein paar Tage machen. Lass dir morgens und abends ein paar Fragen einfallen und lass dir zwei oder drei Antworten für jede Frage einfallen. Denk daran, die Antwort zu fühlen.

Vergiss nicht: Gute Fragen erschaffen gutes Leben.

Tagesperspektive

Ich bin dankbar für so viele Dinge. Weißt du, was ich entdeckt habe? Wenn meine Aufmerksamkeit sich auf die Dinge richtet, für die ich dankbar bin, fühle ich mich wirklich gut. Es ist wichtig, deine Liste zu erweitern. Schreibe, wenn du aufwachst, drei Sachen auf,

für die du dankbar bist und schreibe ein paar auf, wenn du ins Bett gehst. Heute lese ich meine ganze Dankbarkeitsliste. Versuche es – es wird dir Spaß machen.

Die heutige Meditation

Genieße deine 10 Minuten mit der Toning-Meditation. Warum machst du sie nicht zweimal am Tag – einfach nur so?

Die Energieanhebung

Wenn wir innehalten und das richtige Wort wählen (das uns anhebt), fühlen wir uns besser und jeder um uns herum auch. Sprich mit irgendjemandem heute ein Wort, das dich und ihn anhebt. Hab Spaß dabei.

Der heutige Meilenstein

„Ich kann immer einen Gedanken wählen, der sich besser anfühlt.“

Heutiges Abraham-Zitat

„Deine Entscheidung, einen Gedanken zu wählen, der sich gut anfühlt, ist eine kraftvolle Entscheidung, weil sie dir auf viele Weise gut tut. Der sich besser anfühlende Gedanke strahlt zu dir zurück, öffnet dich für Wohlbefinden, das weit über diesen einen sich gut anfühlenden Gedanken hinausreicht.“

Genieße deine Reise! Heather

P.S. Und noch was...

Ich habe einen Artikel in „Spirituality & Health“ Magazine (Aug. 2004) gefunden mit der Überschrift „Erschaffe deine Visionen.“ Der Autor, Terry Helwig, formuliert eine Reihe von Fragen, deshalb füge sie hier bei – für den Fall, dass du deine täglichen Fragen erweitern möchtest, (dies ist eine absolute Kurzfassung).

Terry spricht davon, die folgenden 7 Gedankengänge zusammenzuweben:

1. Der Gedankengang des Gewahrseins lässt eine Idee wachsen, auch wenn du noch nicht weißt, wie du sie manifestierst.

Fragen: Welche Ideen habe ich mehr als einmal gehabt?
Was möchte geboren werden?

Wann immer du dich wie David fühlst, der vor Goliath steht, denke an die Worte von Margaret Mead: „Zweifle nie daran, dass eine kleine Gruppe engagierter Menschen die Welt verändern kann - tatsächlich ist dies die einzige Art und Weise, in der die Welt jemals verändert wurde.“

2. Der Gedankengang des Nachforschens fordert uns auf, eine Idee zu untersuchen, um sie zu vertiefen...

Frage: Inwiefern ist meine Idee oder Vision symbolisch?

Wenn du deine besondere Idee mit etwas Universellem oder Archetypischem verbinden kannst, dann wird deine Idee die tiefsten Ebenen der menschlichen Erfahrung ansprechen.

3. Der Gedankengang der Hingabe handelt von Ausdruck und Wahl. Er sagt: ich werde ...

Fragen: Wie kann ich auf rituelle Weise Ja zu meiner Idee oder Vision sagen?
Wo kann ich sicher meine Ideen äußern?

In 'Geistkörper- Anatomie' spricht Caroline Myss von Kreativität. Sie stellt sich vor, dass sich ein Engel dem Altar unseres Lebens nähert und auf ihn das Geschenk einer Idee legt. Wir haben dann die Wahl. Wir können das Geschenk akzeptieren und JA sagen: Ich werde helfen, diese Idee Wirklichkeit werden zu lassen. Oder wir können „Nein, danke.“ sagen.

4. Der Gedankengang des Herzenswegs handelt davon, darauf zu hören, was unser Herz will.

Fragen: Was will mein Herz?
Inwiefern drückt meine Idee oder Vision meinen Herzenswunsch oder einen Herzenswunsch der Welt aus?

Wenn man sich dem Herzen verpflichtet, ruft man Leidenschaft und Energie hervor, die nötig sind, um eine Idee bis zu ihrer Vollendung umzusetzen.

5. Der Gedankengang des Vertrauens unterstreicht den Glauben, dass wir die Fähigkeit in uns haben, die Mittel zu finden, die wir brauchen, um unsere Vision umzusetzen.

Fragen: Vertraue ich darauf, dass ich zu den Mitteln geführt werde, die ich brauche?
Welche Angst könnte mich davon abhalten, ein Risiko einzugehen?
Wenn ich nicht scheitern könnte, was würde ich tun?

Der Gedankengang des Vertrauens geht davon aus, jetzt alles zu wissen: Er vertraut darauf, dass dir die Mittel gegeben werden, die du brauchst.

Georgia O'Keeffe sagte, „Ich bin jeden Moment meines Lebens erschrocken gewesen, aber ich habe mich nicht von einer einzigen Sache abhalten lassen, die ich machen wollte.“

6. Der Gedankengang des Einfallsreichtums bedeutet genial, innovativ und kreativ zu sein – er lässt deine Idee sich entwickeln.

Frage: Wie kann ich meine Probleme als Katalysator für Kreativität sehen?

Dieser Gedankengang ermutigt uns, sich Problemen als Schwellen für kreative Lösungen zu nähern, die eine Idee weiterbringen können

7. Der Gedankengang der Ausdauer kann der Friedhof von Ideen sein. Ideen und Visionen berauschen und erregen. Aber um sie umzusetzen, ist es harte Arbeit... Dieser Gedankengang bedeutet, sich jeden Tag damit auseinander zu setzen ... Er bedeutet, das Bild zu malen, das Buch zu schreiben, Zeit einzusetzen, um die Vision Wirklichkeit werden zu lassen.

Frage: Welchen Plan habe ich, um meine Idee in der Wirklichkeit zu verankern?

Dieser Gedankengang fordert uns auf, unsere Inspirationen als Teil unserer spirituellen Reise zu verwirklichen. Indem wir den Weg der Möglichkeiten abklären, können unsere einzigartigen Geschenke und Ideen in der Welt manifestiert werden.

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 – dass, 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

Herzlich Willkommen zu Tag 10!

Hier ist die Abraham-Übung, die ich versprochen habe: Abraham Calendar, p. 679.

„Die meisten von euch schreiben kein bewusstes Skript. Die meisten von euch antworten auf Vorbedingungen; ihr sprecht über das, was geschehen ist. Ihr sprecht über das, was ist oder gewesen ist. Die meisten von euch sind sich nicht darüber bewusst, was sie wollen. Und manchmal am Anfang bist du mehr im Widerstand, obwohl du benennst, was du willst... Du musst es wollen und erlauben und es ist. Oder wollen und glauben und es ist. Jetzt sagen wir euch noch bewusster: Wollte es und leistete keinen Widerstand und es ist; jedes Mal ohne Ausnahme.“

Notizen aus dem Abraham Seminar in Dallas 1995.

„Dein Drehbuch zu schreiben, bedeutet, dein größtes Schreckgespenst zu nehmen, das, was dich wirklich immer schon genervt hat, und dann deine energiemäßige Gewohnheit dazu im wahrsten Sinne des Wortes zu ändern.“

Spiel einfach damit, mache es leicht und habe Spaß daran. Wir können sehr viel daran arbeiten, aber wenn du das tust, kannst du leicht frustriert werden. Und das ist es nicht, was wir wollen. Wir wollen es leicht machen.

Jeder von uns hat eine innere Führung in sich. Wenn wir davon abgeschnitten sind, fühlen wir uns schlecht. Wenn du also ein negatives Gefühl hast, egal ob Ärger, Enttäuschung oder Einsamkeit und Schuld, halte einen Moment inne und frage dich: Wogegen wehre ich mich? Da gibt es immer etwas, wozu du Nein sagst und dann frage dich: Was wäre das offensichtliche Ja in dieser Situation und dann wird sich normalerweise der Widerstand verringern, oft sogar wesentlich.“

In einem Vortrag erklärt Abraham etwas zum Drehbuchschreiben und fügt dann hinzu: 'Du schreibst dein Drehbuch nicht, um etwas zu bekommen. Du schreibst es, um dich gut zu fühlen. Und um dich gut zu fühlen, schreibst du etwas auf, das du dir wünschst. '

Das ist interessant. Ich denke, das heißt auch: Wenn du ein Drehbuch schreibst über etwas, das du willst, kannst du nur in den Mangel geraten, weil du es nicht hast. Aber wenn du ein Drehbuch aus Spaß schreibst, verbindet dich das mit deinem inneren Flow. Und das Lustige daran: Du kannst ein Drehbuch über eine Sache schreiben und dabei eine andere erschaffen.

Wenn (z.B.) mir ein Partner fehlt, und das für mich wichtig ist, kann ich mir einen wunderschönen Sonnenuntergang vorstellen und mich dabei mit dem Ursprung wieder verbinden. Und dieses gute Gefühl kann meinen Widerstand gegen einen Partner auflösen... Das ist auch der gemeinsame Nenner aller Techniken: Verbinde dich mit deiner Quelle, deinem inneren Selbst.

Wenn Abraham das Schreiben eines Drehbuches erklärt, spricht er oft über den Film „Delirium“ mit John Candy. Der spielt in diesem Film den Drehbuchautor von Seifenoper, der einen Unfall hat und im Krankenhaus erwacht. Das Krankenhaus ist genau das, das er in seiner Seifenoper verwendet hat und er weiß, dass es nicht wirklich ist. Alle Ärzte sind Schauspieler, aber sie benehmen sich wie Ärzte. Das normale Set umfasst nur einige wenige

Räume, aber wenn er aus dem Fenster schaut, dann sieht er die ganze Stadt. Er wird verrückt und versucht wegzulaufen, er erklärt allen, dass er sie erfunden hat und dass sie nicht echt sind. Aber dann sagt jemand zu ihm: „Gut, wenn du das geschrieben hast und es dir nicht gefällt, dann ändere das Drehbuch.“ Und er erkennt, dass er das tun kann! Er schreibt es einfach so, wie er es möchte. Zum Beispiel: Er braucht sein Auto, aber die Werkstatt sagt ihm, dass es eine Woche dauert, bis es repariert ist. Zuerst runzelt er die Stirn, aber dann geht er zur Schreibmaschine und tippt: „Sein Auto wurde sofort repariert“. Und das Telefon läutet, und es ist die Werkstatt, und man sagt ihm, dass sein Auto bereits repariert ist.

Abraham erzählt, dass Esther, als sie diesen Film sah, nicht aufhören konnte zu lachen. Sie sagte zu Jerry „Sie glauben, es ist nur ein Film, aber es ist wirklich so!“. Abraham hat oft beschrieben, wie Esther bemerkt, dass sie schwingungsmäßig an einem schlechten Ort ist, sie sich dann an ihrem Laptop setzt, um ein neues Drehbuch zu schreiben, mit all den Teilen die ihr helfen, das Gefühl der Entspannung und Annahme und Dankbarkeit aufzubauen, damit sich eine neue Situation in ihrem Leben einstellen kann.

Es ist eine gute Idee ein Drehbuch wie folgt zu beginnen:

„Wenn ich es mir aussuchen könnte...“

Abraham sagt, dass wir es uns aussuchen können, wenn wir die entsprechende Schwingung aufbauen und es auch erlauben. Es ist daher lustig und lohnend sich hinzusetzen und ein neues Drehbuch zu schreiben, denn es bewirkt eine rasche Veränderung der Schwingungen, die sehr bald Veränderungen im Leben nach sich ziehen.

Es gibt eine ganze Reihe verschiedener Methoden ein Drehbuch zu schreiben, und sie funktionieren alle. Eine besteht darin, einfach die Visionen niederzuschreiben, so wie im nachfolgenden Beispiel.

Beispiel eines Drehbuches:

Ich sehe uns alle in jeder Situation erfüllt und umgeben von Liebe, wir fühlen uns angenehm und mit uns selbst im Reinen. Wir fühlen uns zu jeder Zeit geliebt. Wir sind die verehrten Kinder eines verstreuten Universums. Jeder, mit dem wir in Kontakt kommen, baut uns auf, liebt und erwärmt uns bis in die Tiefe unserer Seele. Wohin wir auch blicken, sehen wir Liebe und Licht. All die Liebe, die wir sind, strahlt zu uns von tausenden kleinen reflektierenden Oberflächen unseres Lebens zurück, und aus allen Richtungen empfangen wir kleine Liebesblitze, sogar aus den unerwartesten! Wir fühlen uns in allem, was wir tun, sicher und geliebt, wo immer wir sind, unabhängig davon, ob wir allein oder mit anderen zusammen sind. Wir werden geliebt! Diese Liebe erfüllt uns und überflutet uns, sie fließt hinaus, um alle, die mit uns in Kontakt kommen, zu erwärmen. Wir sind überquellende Seen der Liebe, und diese Liebe bringt liebende Individuen in unser Leben, die uns mehr davon zurückstrahlen! Es gibt ÜBERALL so viel Liebe für uns! Wie wunderbar es ist, von so viel Liebe umgeben und erfüllt zu sein! Und so ist es!

Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich auf das zu konzentrieren, was du liebst, wie im folgenden Beispiel:

Effortless Transformation by Heather Macauley – dem Leben eine neue Richtung geben

Ich liebe Menschen, die sich wirklich selbst mögen. Ich liebe Menschen, die lachen können, auch über sich selbst. Ich liebe Menschen, die mich zum Lachen bringen. Ich liebe Menschen die gerne spielen, die neugierig und intelligent sind, und doch ein nicht endendes Verständnis haben, dass das hier nicht alles ist. Ich liebe Menschen, die mich zum Nachdenken anregen. Ich liebe Menschen, die gerne lernen. Ich liebe Menschen, die mir erlauben, ich selbst zu sein ... Ich liebe Menschen, die zuhören können und die mit einem offenen Herzen und einem offenen Geist sprechen. Ich begrüße den Mut von Menschen, die mir ihre Wahrheit sagen, auch wenn ich weiß, dass ich sie nicht hören möchte. Ich liebe kreative, einfallsreiche Menschen, die Zusammenhänge sehen, die ich nicht sehe. Ich liebe Menschen, die etwas riskieren und die selbständig denken. Ich liebe Menschen, die dich einfach umarmen können und die mit ihren Augen zwinkern. Ich liebe Menschen, die auch zu Unsinn bereit sind ..., die nicht immer „den Regeln“ folgen! Ich liebe Menschen, die versuchen, sich weiterzuentwickeln ... intellektuell, gefühlsmäßig und geistig. Ich liebe Menschen, die es sich erlauben, einen Fehler zuzugeben und ich liebe Menschen, die es auch mir erlauben, welche zu machen. Ich liebe großzügige, leidenschaftliche, verständnisvolle Menschen mit reiner positiver Energie ... Ich liebe euch alle ...

Vor kurzer Zeit hat mir eine Freundin ein Drehbuch über ihren vollkommenen Partner gezeigt und ich hatte, während sie es mir vorlas, den Eindruck, dass es ein Drehbuch über ihn und nicht über sie war. Ich empfand es ein wenig künstlich, und ich erkannte nicht die Begeisterung, die durch ein Drehbuch entsteht, welches die 17 Sekunden immer und immer wieder erreicht. (Das Prinzip der 17 Sekunden ist eine eigene Lehrthese von Abraham – Anm. des Übersetzers). Fast jeder Satz begann mit „er ist“. Unsere Macht kommt aber aus dem „ich bin“.

Ich habe ihr vorgeschlagen, eine Neufassung zu versuchen, beginnend mit: „Ich bin eine wunderbare Frau. Ich habe einen wunderbaren Gatten. Lass mich dich mit allem, was wir seit unserer Heirat getan haben, erfüllen.“ Und dann, als sie zu all den Details kommt, dass sie eine kleine Geschichte über etwas schreibt, was sie gemeinsam erlebt haben, die jene Details der männlichen Charakteristiken beschreibt, die sie bereits aufgeschrieben hatte. Aus „Er gibt mir Blumen, besonders Rosen“ wird „Ich erinnere mich, wie er mir an einem Samstag während unserer stürmischen Verlobungszeit, eine Woche nach unserem ersten Kuss, Rosen geschickt hat. Und was für Rosen! Ozeanik-Rosen – die längsten Stiele, die ich jemals gesehen hatte! Sie hatten die wunderbarste Pfirsichfarbe und ihr Duft war außerordentlich. Eine war vollkommener als die andere. Die Menge eines ganzen Dutzends war so wahnsinnig, und ich konnte zwei davon nehmen und in eine Bodenvase im Badezimmer stellen, eine andere in mein Schlafzimmer, so dass ich, wohin ich auch in meiner Wohnung ging, an seine Glorie erinnert wurde. Nach nur einer Woche fühlte ich, dass er alles in meinem Leben verändert hatte. Ich fühlte mich entschlossen, überzeugt und sicher inmitten der größten Begeisterung, die ich jemals erlebt hatte. Ich erglühte an jedem Tag, wenn ich an ihn dachte, und heute, 10 Jahre später, tue ich es noch immer. Er ist noch immer so romantisch. Welch ein Mann!“

Erkennt ihr den Unterschied? Ich schon, ich bekomme eine Gänsehaut. Wenn sie sich ihn real genug vorstellen kann, dass „er ist“, dass er bereits ist, wird er es in 'ihrem' Leben sein. Aber wir können wirklich nur das „ich bin“ schwingen; beginnt daher immer mit euch selbst und werdet sehr genau in den Details, die ihr wirklich glauben könnt und in denen ihr schwelgt.

Welche Methode ihr auch wählt, schreibt etwas, wobei ihr euch gut fühlt! Ich schreibe oft Drehbücher und was mir auffällt ist, dass, obwohl sich die Details manches Mal sehr stark verändern, sich das gleiche Gefühl wie beim ursprünglichen Drehbuch einstellt!“

Aufgabe

Suche dir einen Wunsch, den du in deinem Leben hast und schreibe darüber ein neues Drehbuch, so wie es dir wirklich geschehen wird. Nimm dir mindestens 15 Minuten Zeit, in denen du träumen und schreiben kannst, wieder träumen und wieder schreiben. Das Schreiben lenkt deine Aufmerksamkeit und erlaubt es dir, mehr in der positiven Haltung zu verweilen, als wenn du über deine Wünsche nur nachdenkst. Hab Spaß dabei! Arbeite es so aus, wie es dir gefällt... So lange sich die Einzelheiten gut anfühlen, machst du es sehr gut.

Tagesperspektive

Ich bin immer von Dankbarkeit erfüllt, wenn ich an dich denke. Schreibe 6 Personen auf, denen du dankbar bist. Vielleicht rufst du sie an oder schreibst ihnen. Es ist gut zu lieben!

Die heutige Meditation

Genieße deine 10 Minuten mit der Toning-Meditation zweimal am Tag oder mehr, wenn nötig!

Die Energieanhebung

Ein ermutigendes Wort kann ein Leben verändern. Ich erinnere mich an zentrale Momente in meinem Leben, die wirklich lebensverändernd waren – viele von ihnen begannen aufgrund eines aufmunternden Wortes. Lass heute jemanden aufsteigen!

Der heutige Meilenstein

„Ich lerne, dass alle Probleme sich selbst lösen.“

Heutiges Abraham-Zitat

„Wenn du ein Problem hast, strahlt ein Wunsch von dir aus, und die Quelle hört ihn und antwortet sofort: Wenn du erstmal die Aufmerksamkeit von dem Problem abgezogen hast, dann erst erlaubst du die Lösung. Stelle die Frage und dann lass sie los – und erlaube der Antwort zu fließen!“

Genieße deine Reise!

Heather

Willkommen zu Tag 11!

Hallo, du wunderbares, dich transformierendes Wesen! Ist dein Leben gut?

Ich habe diese Woche gelesen, dass Kinder im Durchschnitt 1000 Mal am Tag lachen, Erwachsene dagegen nur 14 Mal am Tag.

An welchem Punkt verlieren wir das Licht in uns selbst und die Welt um uns herum?

Wir sind hier, um Freude zu haben. Jemand hat gesagt, dass ‚Erleuchten‘ zwei Bedeutungen hat: Eine ist es, weiser zu werden und die andere ist es, eine leichtere, nicht so ernste Grundhaltung einzunehmen. Lass uns heute einen leichten und hellen Tag haben. Erzähl jemandem etwas, das dich wirklich anregt. Kennst du irgendwelche Witze? Erzähl einen!

Kannst du dir vorstellen, warum ich dir vorschlage, dass du dich ein bisschen anheben sollst? – Es ist so, wenn wir uns anheben, fangen wir an zu erlauben, dass etwas Neues in unser Leben kommt.

Tagesperspektive

Lies immer wieder deine Dankbarkeitsliste. Deine Aufgabe heute ist es, ein paar Dinge aufzuschreiben, die dich im letzten Monat zum Lachen gebracht haben. (Wenn du weiter in deine Vergangenheit zurückgehst, ist das in Ordnung, aber ich schlage dir vor, in Zukunft ein bisschen mehr zu lachen) Sei dankbar für Lachen und für Leute, mit denen du lachen kannst!

Die heutige Meditation

Übe weiterhin dein Tönen und versuche zu tönen, besonders dann, wenn du dich ein bisschen schlecht fühlst. Beobachte, wie das etwas in dir verändert.

Die Energieanhebung

Ich habe gestern gehört, wie jemand gesagt hat: „Freundlichkeit ist die einzige Religion“ – Wechsle heute ein freundliches Wort mit jemandem.

Meilenstein des Tages

Hier etwas Gutes, an das du tagsüber denken kannst: „Je mehr ich mich dagegen wehre, umso mehr lade ich es in mein Leben ein.“

Heutiges Abraham-Zitat

„Wenn du etwas hast, das du absolut nicht willst, sage nur kurz: nein und dann lenke deine Aufmerksamkeit auf das, was du willst. Jede Aufmerksamkeit auf etwas bedeutet, eine Energie zu erfahren, die du einlädst.“

Viel Spaß beim Anziehen schöner Dinge.

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 12!

Sehnsucht ist ein wesentlicher Teil der Sprache der Seele. Sehnsüchte können die Stimme des Geistes sein, der durch dich fließt. Öffne dich für sie.

Gehe ein bisschen durch deinen Tag und schaue – was würdest du gerne deinem Leben hinzufügen? Welche Qualitäten hättest du gerne - wonach sehnst du dich jetzt?

Tagesperspektive

Wir wählen immer bewusster, um im Zustand der Dankbarkeit zu leben. Es gibt unzählige Geschenke. Schreibe heute ein paar auf, besonders die, die dich wirklich erfreuen, die dich anregen, die wirklich dein Herz berühren.

Heutige Meditation

Lass uns die Toning-Meditation zweimal am Tag machen. Wenn du nicht einschlafen kannst, höre die Musik und töne und dann schau, was passiert.

Die Energieanhebung

Charlie Brown hat mal gesagt: „Ich liebe die Menschheit. Nur Leute kann ich nicht ausstehen.“ Ist dir mal aufgefallen, dass du bei bestimmten Leuten bestimmte Verhaltensweisen hervorrufen kannst? Sieh das Gute, und es entsteht direkt vor dir. Schau dir **heute** das Gute an, und dann geh einen Schritt weiter und erzähl jemandem von dem Guten, das du siehst. (Du weißt ja, ohne Übung keine Transformation, stimmt's?) Da wir ja Verwandler sind, können wir verkünden: Ja, ich liebe die Menschheit, ich liebe die wunderbaren Menschen, die ich jeden Tag treffe. Ich liebe sie wirklich!

Der heutige Meilenstein

„Meine Freude hängt nicht von der Zustimmung anderer ab.“

Heutiges Abraham-Zitat

„Du kannst dich von deiner inneren Führung niemals führen lassen, solange du den Beifall der anderen suchst, denn sie alle wünschen und sehnen sich andere Dinge als du. Echte, dauerhafte Führung von der Quelle kommt aus dir. Sie ist immer da.“

Genieße die Reise!

Heather

Willkommen zu Tag 13!

Heute lade ich dich ein, über dein inneres Wesen nachzudenken. Ich möchte, dass wir uns öffnen für unsere innere Stimme. Intuition spricht auf verschiedene Weise zu verschiedenen Zeiten. Sie kann in Gedanken, Gefühlen, Worten, Bildern, Tönen oder körperlichen Empfindungen auftauchen. Sie kann auch zu uns in Form von Nachrichten aus der Welt um uns herum kommen - durch eine Stelle in einem Buch, eine Aussage in einem Film oder einen Kommentar von einem Freund. Wenn wir zuhören, wird das Universum zu uns sprechen.

Wenn wir anfangen, uns für die innere Führung zu öffnen, kann es sein, dass wir verwirrt sind, von den verschiedenen Arten von Botschaften. Einige Botschaften können auf spontanen Reaktionen beruhen, auf Angst, auf Ego, auf Stimmen aus der Vergangenheit. Wie kannst du den Unterschied erkennen? Intuition geht einher mit einem starken Gefühl von „Wissen“. Deine innere Stimme sucht immer das Beste für dich. Im Laufe der Zeit wirst du ein klares Gefühl von „Wissen“ entwickeln, woher die Botschaft kommt.

Die heutige Meditation

Ich habe diese Woche ein Buch über einen Prozess gelesen, der ‚Visioning‘ genannt wird und von Michael Beckwith entwickelt wurde (Autor des Buches: Seeing God at Work). Der Visioning-Prozess kann dir helfen, das Gute in deinem Leben dauerhaft zu vergrößern.

Setz dich zwanzig Minuten hin und Sorge dafür, dass du nicht gestört wirst. Nimm dein Reisetagebuch und dann beginne dich daran zu erinnern, dass du Zugang zu großer Weisheit in dir hast. Sei dir sicher, dass deine innere Führung da ist. Wenn du nun die folgenden Fragen stellst, erlaube dir selbst mindestens 2 Minuten der Stille, in denen deine Intuition dir Botschaften in Form von Gedanken, Gefühlen, Worten, Bildern oder körperlichen Empfindungen vermitteln wird. Registriere ohne Bewertung einfach, was in dein Bewusstsein kommt.

Jetzt denke an eine Situation, in der du von deiner inneren Führung begleitet werden möchtest. Frage:

1. Was hat mein Inneres Selbst zu dieser Situation zu sagen?
(Erlaube dir 2 Minuten der Stille)
2. Was sagt mir mein inneres Wesen über die Rolle, die ich in dieser Situation spielen soll? (Erlaube dir 2 Minuten der Stille)
3. Was muss ich loslassen, damit mein inneres Wesen mich erfolgreich in dieser Situation führen kann? (Erlaube dir 2 Minuten der Stille)
4. Was ist mein nächster Schritt, um mehr Gutes in dieser Situation zu entdecken?
(Erlaube dir 2 Minuten der Stille)

Wenn du alle diese Fragen gestellt und du dir Zeit für Antworten gelassen hast, schreib alles auf, was in der Stille zu dir gekommen ist. Denk ein paar Minuten darüber nach, was das bedeutet. Die Bedeutung kann bei einigen Dingen, die auftauchen, offensichtlich sein. Andere Dinge können ein Rätsel sein, wie Bilder in einem Traum; ihre Bedeutung wird erst im Laufe der Zeit klar. Schließe diese Übung ab, indem du deine innere Stimme einlädst, dich mit Weisheit und Führung in deiner Situation zu unterstützen.

Tagesperspektive

Ausdruck. Das ist ein großartiges Wort. Was du ausdrückst, wird zu dir zurückkommen. Die höchste Energieschwingung ist Dankbarkeit. Wenn wir Dankbarkeit ausdrücken, ziehen wir mehr und mehr Dinge in unser Leben, für die wir dankbar sein können. Schreibe 3 Dinge am Morgen und drei am Abend auf. Denk daran, sie auch zu fühlen. Dann sind wir nicht nur im Kopf, sondern erreichen auch die Tiefe unseres Herzens.

Heutige Energieanhebung

Komfortzonen sind nichtphysische Strukturen, die an jeder Seite über uns hinausgehen, wie Energiefelder. Es sind unsere Gewohnheiten, Hobbys und unsere normale Art, uns zu verhalten. Ich weiß, dass wir uns unwohl fühlen, wenn wir aus unserer Komfortzone heraustreten, aber wenn wir das eine Weile machen, passiert etwas Magisches – dann erweitert sich die Zone. Weißt du, wie das genannt wird? Transformation. Es ist gut, deine Komfortzone zu erweitern, denn das ist es, worum es bei der Energieanhebung geht. Wechsle ein aufmunterndes Wort mit jemandem. Wenn dich das nicht ausdehnt, dann mach es solange, bis es dich ein bisschen ausdehnt. Du bist fantastisch!

Der heutige Meilenstein

„Meine Zukunft ist nicht meine Vergangenheit. Leben ist nur JETZT.“

Heutiges Abraham-Zitat

„Nichts, was jemals geschehen ist, hat irgendetwas mit Jetzt zu tun, solange ich in meinem Jetzt nicht weiter darüber nachdenke und darüber spreche. Frische neue Gedanken werden mir eine frische neue Erfahrung geben.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 14!

Ich weiß, dass es dir gut geht. Als ich heute Morgen aufgestanden bin, fühlte ich mich ok. Ich habe meine Morgen-Fragen gestellt und in weniger als 5 Minuten fühlte ich mich großartig, aufgeregt, motiviert, bereit loszulegen. Es ist erstaunlich, wie einfach wir unseren Tag mit Freude starten können, einfach nur mit ein paar Fragen. Denk einfach darüber nach, welche Qualität du in deinem Leben haben möchtest und stell dazu eine Frage. Einfach, stimmt's?

Tagesperspektive

Schreib weiter deine Dankbarkeitsliste. Sie wird immer länger. Sie wird eine deiner kraftvollsten Werkzeuge sein.

Die heutige Meditation

Zusammen mit der Toning-Meditation probiere doch mal eine Technik aus, die **„Nichts“** genannt wird. Diese einfache und trotzdem wirksame Methode hilft dir, deine Aufmerksamkeit zu fokussieren. Hier ist eine kurze Beschreibung, wie sie geht:

Nimm einen tiefen Atemzug, schließe deine Augen und entspanne dich. Bist du mit deiner Aufmerksamkeit bei einer Empfindung, innen oder außen? Vielleicht hast du das Gefühl, dass ein Teil deines Körpers sich meldet. Gut. Merke dir, wo es ist und lenke dann deine Aufmerksamkeit auf diesen Teil. Bald danach wird sich ein anderer Teil deines Körpers melden. Geh auch da mit deiner Aufmerksamkeit hin und beobachte einfach. Wenn Gedanken auftauchen, nimm sie einfach zur Kenntnis und geht dann zurück zu deiner Körperempfindung. Beobachte die Empfindung, ohne sie zu untersuchen oder zu bewerten. Einfach nur beobachten. Du brauchst also nichts weiter zu machen, als die Empfindung zu fühlen und deine Aufmerksamkeit darauf zu lenken.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Technik anzuwenden: Ohne Musik oder mit Toning oder mit Toning **und** Musik. Es gibt da kein Richtig oder Falsch. Es kommt nur auf Folgendes an:

- Wenn du eine Körperempfindung wahrnimmst, registriere sie.
- Wenn du deinen Atem beobachtest, beobachte ihn.
- Wenn du das Toning hörst oder summt, höre es.

Heutige Energieanhebung

Liebe regiert die Welt. Finde ein liebendes Wort – suche es dir im Laufe des Tages aus – und teile es mit jemandem. Dann sag ihm/ihr am Telefon oder persönlich: „Ich liebe dich wirklich.“ Viel Spaß dabei!

Der heutige Meilenstein

Sich besser zu fühlen, ist die Wurzel von jeder Sehnsucht. Der einzige Grund, warum wir überhaupt etwas wollen, liegt darin, dass wir uns besser fühlen wollen. Fang an damit!



Heutiges Abraham-Zitat

„Wenn du nur ein Ziel hättest und das wäre, dich gut zu fühlen, würdest du glücklich und erfolgreich leben und – auf irgendeine Weise - auch deinen Lebenszweck erfüllen – sogar danach!“

Genieße deine Reise! Heather

Willkommen zu Tag 15!

Wie geht's? Schon gut – ich weiß es schon - **DU bist!**

Hallo hochschwingender Freund – Willkommen zu Tag 15. Ich liebe Worte. Worte haben so eine positive Kraft. Der Schamane sagt: „Wähle deine Worte sorgfältig, sie sind dein kraftvollstes Werkzeug.“

Hier ist die Wahrheit: Wenn wir über etwas reden, bringen wir es mehr in unsere Aufmerksamkeit. Je mehr wir über etwas sprechen, desto mehr bestimmt es unsere Aufmerksamkeit und desto mehr wird es unsere Erfahrung beeinflussen.

Dieses Prinzip bezieht sich nicht nur auf das, was wir sagen, sondern auch auf die Momente, in denen wir anderen zuhören, in einer Unterhaltung oder auch in den Medien. Wir können anfangen, unsere Erfahrung zu bestimmen, indem wir darauf achten, was wir sagen, genauso, wie auf das, was wir in uns allein durch Zuhören und Lesen aufnehmen.

Mache heute den ersten Schritt, deine Erfahrung in eine bessere Richtung zu lenken, indem du dir bewusst wirst, was oder wem du mit Worten oder durch Zuhören deine Aufmerksamkeit gibst.

Nimm dir jetzt einen Moment Zeit und schreibe drei Dinge in dein Reisetagebuch, über die du am meisten sprichst im Laufe des Tages. Sind damit bestimmte Gefühle verbunden? Hier ist die große Frage: Gibt es eine Verbindung, zwischen dem, womit du Zeit verbringst, darüber zu reden und den Dingen, die dir passieren? Schreib alles auf, was dir jetzt einfällt. Wir ziehen Dinge in unser Leben durch Gefühle, und manchmal werden unsere Gefühle von Worten beeinflusst.

Erinnere dich selbst daran: Ich wähle bewusst, was ich spreche und wem ich zuhöre.

Tagesperspektive

Drei Dankbarkeitsdinge am Morgen und drei am Abend.

Heutige Meditation

Experimentiere ein bisschen mit der Toning-Meditation: Versuche 2 Minuten zu meditieren, während du der Musik zuhörst ohne zu singen. Versuche ein paar Minuten ohne Musik zu singen und dann 2 Minuten zu meditieren ohne zu singen und ohne Musik. Schau einfach, wie du dich fühlst. Und dann mach weiter mit der Toning-Meditation. Wie fühlst du dich?

Heutige Energieanhebung

Sage etwas Nettes zu einem Fremden. Zweck: Energie anheben!!

Heutiges Abrahamzitat

„Wenn du der Sehnsucht erlaubst, zu dir zu kommen, hast du nicht nur die Befriedigung, sie erhalten zu haben – du bekommst auch eine ganz neue Perspektive, von der aus du mehr wünschen kannst.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 16!

Was erwartest du? Was sind deine Absichten? Was willst du? Irgendwelche Wünsche? Weißt du, was du willst?

Wenn du jetzt gerade nicht sicher bist, was du willst, vielleicht weißt du ja...

1. was du nie hattest und was du nicht willst
2. was du hattest und nicht noch mal wiederholen möchtest
3. was du jetzt hast und gerne loswerden möchtest
4. etwas, das schön war und in dieser Art jetzt wunderbar wäre
5. etwas, was du nie hattest, dir aber gut vorstellen kannst und das du annehmen kannst, sobald du genug Gründe gesammelt hast, die dir erlauben, es auch zu erlangen.

Jeder dieser „Forschungsabschnitte“ bringt uns näher an unsere Herzenswünsche. Nummer 1 schaltet schon mal viele Ablenkungen von diesen aus. Nummer 2 und 3 sehen aus wie Fehler, aber kreative und entschlossene Menschen gehen diesen nicht aus dem Weg. Was daran ist sinnlos oder schrecklich? Leg die Angst und den Widerwillen ab und du wirst höchst wertvolle Erkenntnisse haben.

Wir wollen nicht nur, dass etwas Besseres geschehen wird, wir wissen, dass schon etwas Besseres geschieht. Wenn du das verstehst, bringt dich das zu Punkt 5 auf der Liste: Wir wissen eigentlich, was wir wollen, haben es aber noch nicht wirklich erkannt. Unser Herz weiß es, aber unser Kopf hat Angst, es könnte ein Fehler sein. Also - was willst du? Finde es heraus. Fühle es. Denke es.

Tagesperspektive

„Ein einziger dankbarer Gedanke gen Himmel ist das vollkommenste Gebet“
(G. E. Lessing)

Der sicherste Weg, Dinge, die wir wünschen und ersehnen, auch empfangen zu können, ist es, dankbar dafür zu sein, schon bevor sie in unserem Leben in Erscheinung treten. Dankbar zu sein, segnet jeden Bereich unseres Lebens. Es hebt unsere Schwingung und das bedeutet, dass das Gute sozusagen schon auf dem Weg ist. 😊

Sei dankbar für all das Gute in deinem Leben und all das Gute, das dich heute umgibt. Du kannst all das vergrößern und vervielfachen, indem du es wertschätzt. Wovon möchtest du mehr in deinem Leben? Sei dankbar dafür. Schreibe 6 Dinge oder Menschen auf, für die du dankbar bist. Fühle die Dankbarkeit.

Die heutige Meditation

Und, welche Erfahrungen machst du so beim Tönen und mit der Musik? Erstaunlich, was? Mach nur weiter damit, heute mindestens zweimal für 10 Minuten. Versuche auch nur der Musik zu lauschen, wenn du deinen Geist beruhigen und deine Gedanken „runterfahren“ möchtest. Auch wenn du versuchst ein Kind zu beruhigen, wirkt es Wunder!

Heutige Energieanhebung

Wechsle ein aufmunterndes Wort mit irgendetwas Lebendigem. Sieh das Göttliche in Allem. Begrüße es, ehre es. Mach das heute dreimal - entweder mit einem Tier, einer Pflanze oder einem Menschen. Wenn es lebt, liebe es - „Hebe es an“.

Heutiges Abraham-Zitat

„Du könntest heute jede dem Menschen bekannte Krankheit in dir haben, und wenn du morgen andere Gefühle und Gedanken wählen würdest, würde sie deinen Körper verlassen. Der Schlüssel ist den Dingen, die du nicht willst, nicht zuviel Aufmerksamkeit zu geben. Wenn es sich nicht gut anfühlt – richte deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 17!

Heute möchte ich mit euch eine von Abrahams Übungen teilen. Sie machen immer Spaß.

Der Konzentrationskreis

Der Zweck des Konzentrationskreises besteht darin, sich erleichtert zu fühlen."

Das Folgende ist ein Auszug einer Antwort Abrahams an jemanden, der eine Frage über seine schlechten Augen stellte. Es stammt von einem Mitschnitt, der im Dezember 1995 in Los Angeles aufgenommen wurde. Sie nannten es den „Konzentrationskreis“.

„Zeichne einen Kreis auf ein Blatt Papier. Mache ihn ungefähr zweimal so groß wie deine Faust. Und dann schreibe in kleinen Buchstaben, so wie du auf einem Uhrzeigerblatt schreiben würdest, ungefähr dort, wo 12:00 Uhr ist:

Ich liebe meinen physischen Körper

Dann schreibe an einer anderen Stelle ein wenig weiter im Uhrzeigersinn:

Mein Körper hat mich so gut behandelt.

Dann schreibe an einer anderen Stelle ein wenig weiter im Uhrzeigersinn:

Dieser physische Mechanismus ist wunderbar!

Dann schreibe an einer anderen Stelle ein wenig weiter im Uhrzeigersinn:

Dieser physische Körper ist eine geniale Ingenieurleistung.

Dann schreibe an einer anderen Stelle ein wenig weiter im Uhrzeigersinn:

Die nichtphysische Welt hat sich mit diesem Körper wirklich übertroffen.

Dann schreibe an einer anderen Stelle ein wenig weiter im Uhrzeigersinn:

Erstaunlich diese Muskeln, Gefäße, Organe, Nerven.

Dann schreibe an einer anderen Stelle ein wenig weiter im Uhrzeigersinn:

Dieser Körper gedeiht.

Dann schreibe an einer anderen Stelle ein wenig weiter im Uhrzeigersinn:

Ich fühle mich gut in meinem Körper.

Dann komme zurück zum ersten Satz, den du geschrieben hast, lies ihn und mache einen Pfeil von den Worten in Richtung Zentrum des Kreises.

Und dann den nächsten Satz, lies ihn & ziehe ihn ins Zentrum usw.

Und direkt im Zentrum des Kreises schreibe:

MIT MEINEM KÖRPER IST ALLES IN ORDNUNG.

Wir nennen das einen Konzentrationskreis, denn in der Zeit, in der du deine Gedanken über den physischen Körper niedergeschrieben hast, waren es reine Gedanken. Nirgends eine widersprechende Schwingung. Daher antwortet das Gesetz der Anziehung jetzt auf eine reine Schwingung und in diesen zwei Minuten wirst du das Gleiche erreichen, als wenn du 5 Jahre lang Augenübungen machen würdest. Erwähne dich nur daran, was du tun willst.

Zeichne jetzt irgendwo auf deinem Papier einen kleinen Kreis. Dieser kleine Kreis ist deine Schöpferschachtel, es ist deine Schöpferwerkstatt, und in diesen Kreis schreibe das Wort „**Reinigung**“. Denn das ist es, was diese Schöpferschachtel für dich machen wird, sie wird dir helfen deine eigenen Gedanken in Beziehung auf alle Wünsche, die du haben magst, zu reinigen. Dann warte was passiert.

Die Methode des Konzentrationskreises dient der Reinigung deiner Schwingungen über ein bestimmtes Thema. Erinnerst euch, Abraham hat gesagt: „Wollt es und schwingt es und es ist.“ Unsere Aufgabe ist es, unsere Schwingung immer höher, schneller und reiner zu machen. Und alle Methoden von Abraham sind so konzipiert, dass sie dies auf die eine oder andere Art tun. Abraham hat jedoch in verschiedenen Bändern gesagt, dass sich der Konzentrationskreis ganz besonders dazu eignet, eine widersprüchliche Schwingung in Gleichklang zu bringen.

Abraham sagt auch sehr oft, dass es einfacher ist, eine reine Schwingung durch allgemeine Aussagen zu erreichen, als durch sehr spezifische. Jede Aussage innerhalb eines Konzentrationskreises muss in uns überprüft werden, damit wir erkennen können, ob wir uns gut fühlen, wenn wir sie niederschreiben. Andernfalls ändere sie in eine andere Aussage, bei der du dich gut fühlst. Indem wir eine allgemeine Aussage nach der anderen in den Kreis schreiben, gelangen wir nach und nach zu genaueren Aussagen, und wir werden uns immer noch gut fühlen. Es ist nicht wirklich entscheidend, wie viele Aussagen du aufschreibst, Abraham hat Beispiele mit nur 6 Aussagen gebracht. Ich habe es mit 20 bis 25 versucht. Schreib so viele wie du dir spielerisch, einfach, freudig ausdenken kannst, und erkläre sie für vollständig, denn so empfindest du das!

Ich glaube - und mein Inneres Wesen hat das bestätigt - dass der Konzentrationskreis, zumindest für mich, eine besondere Kraft aufweist, WEIL er die Sicht verändert. Im **Kreisformat** zu denken ist eine steigernde Aktivität, sie scheint die Energie schneller und vollständiger auszurichten, die Kreativität und den Fluss der Ideen anzuregen. Vielleicht hat das damit zu tun, dass die Abfolge der Gedanken in einem Kreis ein stärkeres elektromagnetisches Feld erzeugt, das die Energie einfacher ausrichtet und mehr Ordnung und Fluss erzeugt. Vielleicht verbindet die Kreisbewegung die beiden Seiten des Gehirns auch schneller?

Abraham hat erklärt, dass der Zweck des Konzentrationskreises darin besteht, ein Denken anzunehmen, das du haben möchtest aber noch nicht hast. Sie haben gesagt, dass du das Ergebnis bereits kennst, wenn du beginnst. Ich habe das so verstanden, dass die Überzeugung, nach der du suchst, jener Satz ist, der **am Ende** in der Mitte stehen wird. Jene Sätze, die du an die Außenseite des Kreises schreibst, sollten die sein, von denen du bereits überzeugt bist oder bei denen du wenig Widerstand empfindest und die die Überzeugung unterstützen, die du suchst. Bei diesem Seminar brachten sie ein Beispiel über den Mann, der eine Tournee als Schlagzeuger einer Band machen wollte. Sie empfahlen ihm Aussagen wie: „Die Menschen hören mich gerne spielen“ (der Mann stimmte zu), und „ich liebe es mit anderen zu spielen“, und „ich freue mich für andere zu spielen“ (stimmte beiden zu). Sie haben ein paar Aussagen gestrichen, denen er nicht zustimmte und sie sagten auch, dass es eine gab, bei der er zustimmend nickte aber „nein“ vibrierte (sie haben uns nicht gesagt welche). Sie haben vorgeschlagen, dass er mit den Aussagen spielen möge.

Ein anderes Beispiel eines Konzentrationskreises, um die Energie in einer Weise auszurichten, um mehr Überfluss in Form von Geld zu erlauben... direkt aus dem Mund von Esther und Abraham.

1. Alles wird für mich immer besser und besser.
2. Ich weiß, dass das Universum in allen Dingen Überfluss besitzt.
3. Wenn ich lerne, mich auf die Dinge, die ich möchte, auszurichten, werden sie zu mir kommen.
4. Ich verfüge über viele Arten des Überflusses! Ich fühle mich lebendiger und voll Energie.
5. Es gibt die verschiedensten Wege, wie das Geld zu mir kommt. Ich habe nicht einmal damit begonnen, an der Oberfläche all dieser Möglichkeiten zu kratzen.
6. Ich weiß, dass Überfluss reichlich vorhanden ist, und ich finde immer mehr Wege, durch die er mir zufließt. Ich kann es schon fühlen.
7. Es ist erheiternd die Dinge zu finden, die ich will, und es ist so zufrieden stellend zu wissen, dass das Universum einen Weg finden wird, sie zu überbringen.
8. Alle Dinge, die ich mir wünsche, fließen mir zu.
9. Schreibe im Zentrum: ÜBERFLUSS IST REICHLICH VORHANDEN!
10. Ich weiß, dass das Geld zu mir unterwegs ist, denn ich erlebe es so.

Aufgabe:

Nimm einen Wunsch, den du in deinem Leben hast, vielleicht einen, der sich noch nicht schnell realisieren ließ. Nimm dir mindestens 15 Minuten Zeit, in der du mit deinem Konzentrationskreis mit diesem Thema herumspielst. Das Schreiben konzentriert deine Aufmerksamkeit und erlaubt es dir, beständiger positiv zu bleiben, als wenn du nur über deine Wünsche nachdenkst. Habe Spaß dabei! Mache es so ausführlich, wie du möchtest. Solange sich die Einzelheiten für dich positiv anfühlen, machst du das sehr gut!

Heutige Energieanhebung

Ermutige heute jemanden mit deinen Worten... einen Fremden oder einen Freund.

Tagesperspektive

Schreibe heute 6 neue Dinge in dein Reisetagebuch. Genieße es!

Die heutige Meditation

Genieße heute deine Zeit der Stille mindestens 8 Minuten sollten es dir Wert sein.

Der heutige Meilenstein

„Ich suche in jeder Erfahrung etwas Positives“.

Heutiges Abraham-Zitat

„Innerhalb jedes Teils des Universums ist etwas, was gewollt ist und etwas, was darin fehlt. Indem du auf den positiven Aspekt von allem, dem du deine Aufmerksamkeit gibst, schaust, erhältst du die Verbindung zum Wohlgefühl.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 18!

Es gibt nichts Wichtigeres, als sich gut zu fühlen!!

Nevile sagt: „Du kommst in die Schwingung deines Wunschzustandes, indem du schon das Gefühl annimmst, das du hättest, wenn du schon der wärst, der du sein möchtest.“

Ich werde euch mal von einer Erfahrung berichten, die ich damit hatte. Ich war ungefähr 23 und arbeitete als Kellnerin in einem New Yorker Restaurant, als der Chef dort mich fragte: „Warst du eigentlich schon mal in einer Psychotherapie?“ Ich lachte und sagte: „Nein, warum fragst du?“ und er antwortete: „Nun, du arbeitest hier jetzt schon seit sechs Monaten und bist die ganze Zeit über fröhlich.“ Ich dachte eine Weile darüber nach, weil ich ja wusste, dass ich nicht immer fröhlich und glücklich war, und dann erkannte ich, dass ich es mir zur Gewohnheit gemacht hatte, immer, wenn ich müde oder schlecht gelaunt zur Arbeit kam, so zu tun, als ob ich fröhlich wäre, während ich die Tische deckte. Ich tat ein paar Minuten so als ob, und plötzlich *war* ich fröhlich, ich musste es gar nicht mehr vorgeben! Das funktioniert IMMER!

Wir können den ganzen Tag über Dinge nachdenken, von denen wir gerne hätten, dass sie geschehen und nichts davon passiert, aber wenn wir ein starkes positiv erwartendes Muster von guten Gefühlen drum herum entwickeln – bumm – dann kommt es zu dir. Wenn ich zurückdenke, dann waren die entscheidenden Momente in meinem Leben immer Momente tiefen Gefühls.

Wir leben unser Leben in dem Maße, in dem wir es fühlen. Der beste Wegweiser ist wirklich, wie du fühlst. Wenn wir nur im Kopf bleiben, dann ist es tatsächlich ein ziemlich leeres Dasein. Heute lade ich dich ein zu fühlen, wo du stehst, deine Wünsche und dein Sehnen zu fühlen. Wenn du dich dort, wo du jetzt im Moment stehst, nicht so wohl fühlst, ist das kein Grund, einen Quantensprung zu versuchen; versuche nur den bestmöglichen Gefühlsgedanken und konzentriere dich darauf. Eine Stufe auf der Schwingungsleiter ist großartig. Wenn du einen Schritt gehen kannst, dann kannst du auch weiter gehen – überallhin – ein Schritt nach dem anderen. Das ist Kraft und du hast sie: 😊

Wie gehst du nun einen Schritt höher auf der Schwingungsleiter? Tönen und Meditieren. Das wirkt mühelos und einfach. Nimm einfach wahr, wie du dich vor und nach dem Tönen fühlst, du wirst sehen, dass du dich jedes Mal ein bisschen besser fühlst. Das funktioniert nach demselben Prinzip, wie „so-zu-tun-als-ob-ich-fröhlich-bin“ und es hinterher wirklich zu sein. Du wirst es schon sehen.

Tagesperspektive

Eine der höchsten Schwingungen, die du erreichen kannst ist Dankbarkeit! Heute möchte ich, dass du 10 (ja, du hast richtig gelesen) Dinge aufschreibst, die du an DIR wirklich schätzt. Das kann deinen Körper, deinen Geist oder sonst was betreffen. Liebe dich heute selber! Sei dankbar dafür, wo du heute stehst! Gib dir selber einen Kuss! Du verdienst es!

Heutige Meditation

Vergiss das Tönen nicht, nimm die kleinen Wunder um dich herum wahr.

Heutige Energieanhebung

Teile die Freundlichkeit, die du im Herzen fühlst, mit jemandem. Siehst du jemanden, der niedergeschlagen ist, muntere ihn auf.

Heutiges Abraham-Zitat

„Weil mein Inneres ein starkes und ständiges Schwingungssignal sendet, kann ich meine Akzeptanz oder meinen Widerstand dazu immer *fühlen*; je besser ich mich fühle, um so ausgerichteter bin ich, je schlechter ich mich fühle, um so weniger bin ich es. Wenn ich gute Gefühle und Emotionen anstrebe, dann bin ich in Verbindung mit meiner inneren Quelle.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 19!

„**Jeder Tag ist ein guter Tag**“, sagt ein Zen Meister. Lass uns das als Leitfaden für heute nehmen. Genieße dein Leben heute – jeden Moment davon. Das ist alles, was du heute hast.

Ich habe mir gedacht, dass du dich heute vielleicht an ein paar Grundüberzeugungen von Abraham erfreuen möchtest. Es ist eine Menge zu verarbeiten – deshalb: mach langsam.

Du bist eine körperliche Ausdehnung des ewigen Bewusstseins, der Ursprungsenergie, und du bist in deinen physischen Körper gekommen, um mit deinem Denken voller Freude zu neuen Horizonten vorzustoßen. Die Urkraft oder Gott ist noch nicht vollständig und wartet darauf, dass du deinen Beitrag leistest. Du bist der Vorreiter eines Gedankens, der mehr sucht: mehr von allem, was sich gut anfühlt, mehr von dem, was frisch ist und Energie anhebend. (Du bringst so den Himmel auf die Erde)

Du bist in diesem Körper, weil du es gewählt hast, hier zu sein.

Du wolltest die Gelegenheit haben, die Raum-Zeit-Realität zu erfahren; und mit großer Erwartung bist du gekommen, um mit anderen Freude suchenden Wesen mitzuerschaffen, um den Prozess der bewussten Gedanken zu verfeinern. (Was, wo wann und mit wem - sind auch deine Wahlmöglichkeiten).

Die Basis deines Lebens ist Freiheit; der Zweck deines Lebens ist Freude.

Du hast die Freiheit, neue Wege der Freude zu entdecken. In deiner Freude wirst du wachsen, in deinem freudvollen Wachstum wirst du dieses Wachstum der Urkraft hinzufügen. (Du hast aber auch die Wahl, Unfreiheit und Schmerzen zu wählen)

Du bist ein Schöpfer; du erschaffst mit jedem Gedanken.

Du erschaffst oft aus Versehen, weil du das bekommst, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, gewollt oder ungewollt, aber - daran, wie du dich fühlst, kannst erkennen, ob du etwas willst oder nicht. (Worauf ist deine Aufmerksamkeit gerichtet?)

Alles, was du dir vorstellen kannst, kannst du sein und haben.

Wenn du dich fragst, warum du etwas willst, wird der Kern deiner Sehnsucht aktiviert, und dann bringt es das Universum zu dir. Je intensiver du positive Gefühle hast, umso schneller kommt es zu dir. (Es ist genauso leicht einen Hosenknopf zu erschaffen wie ein Schloss.)

Du wählst deine Schöpfungen genauso wie du deine Gedanken wählst.

Dein liebendes inneres Wesen bietet dir Führung in Form von Emotionen an. Gehe auf einen gewollten oder ungewollten Gedanken ein und du fühlst eine gewollte oder ungewollte Emotion. Entscheide dich dafür, einen Gedanken zu ändern und du veränderst die Schöpfung und das unerwünschte Gefühl. (Triff jeden Tag eine Wahl)

Das Universum bewundert dich, weil es deine umfassendsten Absichten kennt.

**Effortless Transformation by Heather Macauley –
dem Leben eine neue Richtung geben**

Du bist auf die Erde mit großen Absichten gekommen, und das Universum begleitet dich ständig auf deinem gewählten Weg. Wenn du dich gut fühlst, lässt du in dem Moment mehr von dem zu, was du aus deiner höheren Perspektive beabsichtigt hast. (Du bist inkarnierter Geist)

Entspanne dich in deinem natürlichen Wohlgefühl. Alles ist gut. (Ehrlich)

Der Kern dessen, was du wertschätzt, fließt permanent in deine Realität. Wenn du mehr Dinge findest, die du wertschätzt, öffnet dieser Zustand der Wertschätzung mehr Wege, um noch mehr Wertschätzung zu erfahren. (So, wie du denkst, schwingst du energetisch. So, wie du energetisch schwingst, ziehst du Dinge in dein Leben.) Du bist ein Schöpfer von Gedankenwegen auf deinem einzigartigen Weg in die Freude.

Niemand kann dich beschränken in deiner Art, deine Gedanken zu lenken (nur du dich selbst). Es gibt keine Grenzen, freudvolle Erfahrungen zu machen. Auf deinem Weg wirst du alles entdecken, was du sein oder haben willst (Erlaube anderen ihre Erfahrungen und erlaube du dir auch deine).

Handlungen, die du ergreifst und Geld, das du austauschst, sind Nebenprodukte deines Fokus auf Freude.

Auf deiner bewussten Reise werden deine Handlungen inspiriert sein, deine Mittel werden reichlich vorhanden sein und du wirst durch die Art und Weise, wie du dich fühlst, wissen, ob du deinen Lebenssinn erfüllst. (Die meisten erleben dies umgekehrt mit wenig Freude an ihren Handlungen und an dem, was sie besitzen).

Du kannst geeignete Wege finden, um Krankheit und Schmerz aus deinem Leben zu entfernen.

Du brauchst keine Krankheit oder Schmerz anzuziehen als Entschuldigung, um bei etwas nicht mehr mitzumachen. Dein natürlicher Zustand, der kommt, bleibt oder geht, ist Gesundheit und Wohlgefühl. (Du hast die Wahl.)

Du kannst nicht sterben: du bist ewiges Leben.

In Dankbarkeit kannst du wählen, dich zu entspannen und dir erlauben, sanft in deinen nicht- körperlichen Zustand von reiner, positiver Energie zurückzugehen. Dein natürlicher Zustand ist Ewigkeit. (Hab Spaß damit! Heb dich an. Du kannst damit nichts falsch machen!)

P.S. Es ist für niemanden nötig, dass er die Gesetze des Universums, die wir hier anbieten, versteht, um ein wunderbares, glückliches, produktives Leben zu haben. Du bist der Erschaffer deiner Erfahrung. Nur du!

Heutige Tagesperspektive

Das habe ich heute gelesen – es stammt von den Navajo-Indianern und wurde 1897 übersetzt:

„Ich bin am Ende der Welt gewesen.

Ich bin am Ende der Meere gewesen.

Ich bin am Ende des Himmels gewesen.

Ich bin am Ende der Berge gewesen.

Ich habe nichts gefunden, was nicht mein Freund war.“

Wer sind deine Freunde heute – in der Gegenwart und in der Vergangenheit? Schreibe sechs Namen auf. Fühle ihre Gegenwart.

Heutige Meditation

Mache weiter mit der Toning-Meditation zweimal am Tag. Versuch für ein paar Tage lang, keine Zeitungen zu lesen und keine Nachrichten zu hören. Wenn du das sogar bis zum Ende unserer Reise kannst, wäre das noch besser. (Ich habe das vor 20 Jahren aufgegeben. Ich habe entdeckt, dass, wenn etwas wirklich wichtig für mich ist, es trotzdem seinen Weg zu mir findet.)

Heutige Energieanhebung

Benutze dieses wunderbare Gerät, das Telefon heißt - oder schreibe einen Brief. Vielleicht wählst du einen von den 6 Namen aus von heute. Sprich mit ihnen – sag ihnen, dass du sie liebst. Ahhh –das fühlt sich gut an.

Heutiges Zitat

„Es gibt Fülle überall. Mangel ist nur eine Wahrnehmung.“

Heutiges Abraham-Zitat

„Du denkst immer, dass es einen Mangel an Fülle gibt, aber Mangel ist nur eine Wahrnehmung. Es gibt einen nie endenden Fluss an Fülle; es gibt nirgends Mangel.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 20!

Ich denke gerade über diesen Moment nach. Er ist wirklich alles, was wir haben. Fühle das! Jetzt! Wo lebst du die meiste Zeit? Hast du schon mal auf den Kalender geschaut und dich dann entschieden, was für ein Tag es werden soll? Grundbedingungen des Tages sind manchmal verantwortlich für unseren Seinszustand - mehr nicht, denn wir sind größer als das.

Wie können wir umschalten zu dieser Art zu denken? Zuerst müssen wir uns entscheiden, wer unsere Quelle ist und dann müssen wir wissen, dass Freude von Innen kommt.

Wenn wir weiterhin an eine andere Zeit denken, zurück und in die Zukunft schauen, hält uns das davon ab, Gott und das Zauberhafte des Lebens in jedem Moment zu erfahren. Es gibt 86 400 Sekunden an einem Tag. Leben wir sie wirklich heute oder an einem anderen Tag? Sind nur ein paar Momente zauberhaft? Wer entscheidet, welche zauberhaft sind? Ist es möglich, dass alle Momente die Möglichkeit von Zauber enthalten?

Erinnere dich selbst immer wieder: Ich betrachte jeden Moment meines Lebens als heilig.

Heutige Tagesperspektive

Schreibe 6 Dinge auf, für die dankbar bist. Lies sie morgens und vor dem zu Bett gehen.

Heutige Meditation

Genieße die innere Stille, wenn du tönst. Genieße, erlaube, fühle, höre zu, erfahre!

Heutige Energieanhebung

Teile deine Liebe mit jemandem – wähle das Wie. Stell dir vor, du hast dafür nur heute - kein morgen, nur heute.

Heutiges Abraham-Zitat

„Du erschaffst mit jedem Gedanken. Durch das universelle Gesetz der Anziehung ziehst du den Kern von allem, dem du Aufmerksamkeit gibst, an – gewollt oder ungewollt.“

Genieße die Reise Heather

P.S. Wir haben die Hälfte erreicht. Wie geht es dir? Ich möchte mich bei allen meinen Transformationspartnern für die bisherige Reise bedanken. Ich liebe euch!

Willkommen zu Tag 21!

Lass uns ein bisschen tiefer gehen – sollen wir? Heute möchte ich, dass wir ein bisschen über unser Inneres Selbst und unsere innere Führung nachdenken. Kaum etwas ist so wichtig für unsere Transformation wie unsere innere Führung.

Abraham-Hicks – North Los Angeles, CA, 8/13/01

„Wenn wir das Wort Inneres Selbst benutzen, sind wir erfreut, denn es ist besser als das Wort Seele. Es beschreibt mehr, es ist sogar ein besseres Wort als Höheres Selbst, obwohl Höheres Selbst auch beschreibend ist. Aber Inneres Selbst schließt die Tatsache ein, dass es in dir ist, und das hilft dir mehr zu verstehen, woher diese Energie kommt.“

Extract from Abraham-Hicks tape G- 9/10/95

„...manchmal spricht ihr Menschen von euerem Höheren Selbst oder von eurer inneren Quelle. Das ist eine gute Beschreibung, weil damit gesagt wird, dass das innere Selbst schwingt und zwar auf einer hohen Frequenz. Das ist so, weil es in dieser Schwingung wenig Widerstand gibt. Was ist der Unterschied zwischen einer hohen und einer niedrigen Schwingung? Der Unterschied besteht im Widerstand - und ist nicht Widerstand eine widersprüchliche Energie?“

Abraham-Hicks tape G-5-18-96

„Wir wollen, dass ihr versteht, dass ihr reine Quell-Energie seid, dass Gott selbst in euch alles über euch weiß, dass eure Quell-Energie auf komplexe Weise die Tätigkeiten eurer Körper kennt, dass die Quell-Energie weiß, wohin du heute gehst und was dir wahrscheinlich passieren wird. Diese Quell-Energie ist wie einen Freund in einem Hubschrauber zu haben, der alles kennt, was dir heute passiert. Diese Quell-Energie ist dein Führungssystem auf höchster Ebene. Mit anderen Worten, dein inneres Selbst ist sich deiner wirklich bewusst. Es kennt alles von dir. Es weiß, was du willst. Es weiß, wo du im Verhältnis zu dem, was du willst, stehst.“

Deshalb ist es wichtig, dass du in den ersten zwei oder 3 Abschnitten des Tages nichts machst, das dich schwingungsmäßig von dieser Quell-Energie abschneidet – hast du das gehört? Höre keine Nachrichten, lies keine Zeitungen und tue nichts, was dich runterzieht. Dann bist du verbunden. Dann können all deine Handlungen aus dem Bewusstsein des Allwissens heraus erfolgen.

Du wirst die beste Fahrroute wählen, das für dich schwingungsmäßig richtige Radioprogramm einschalten, dein Essen genau richtig verdauen. Du wirst all das auswählen, bewusst oder unbewusst, was schwingungsmäßig in Harmonie mit dir ist. Und was du wirklich willst.“

Extract from Abraham-Hicks tape G-3/17/96

„Wir möchten, dass du mehr wie dein inneres Wesen bist. Dein inneres Wesen beobachtet dich in allem, was du tust, aber dein inneres Wesen begleitet dich niemals dorthin, wo du dich unwohl fühlst. Es weiß, dass alles gut ist. Und wenn es sieht, dass du dich in einem Kampf befindest, unterstützt es dich in dem Wissen, dass der Kampf dich zu einer stärkeren

Entscheidung bringen wird. Und dein inneres Wesen ahnt im Voraus, wie die Entscheidung sein wird und kennt deinen Erfolg mit dieser Entscheidung.

Dein inneres Wesen lässt sich niemals unterkriegen, jammert und beschwert sich nicht und schwelgt auch nicht im Kampf mit dir. Deshalb hör nicht auf zu beobachten. Gib deine Aufmerksamkeit den Dingen, die nicht zu deinem Wunsch passen, nie mehr als 17 Sekunden. Dein inneres Wesen führt dich zu Wohlgefühl. Immer! Ob du zuhörst oder nicht. Und daher die Frage: Hörst du zu? Und woher weißt du, ob du zuhörst? Und wir sagen dir:

Du kannst die innere Führung nicht hören, wenn du wütend bist.
Du kannst die innere Führung nicht hören, wenn du verrückt bist.
Du kannst die innere Führung nicht hören, wenn du Angst hast.
Du kannst die innere Führung nicht hören, wenn du launenhaft bist.
Du kannst die innere Führung nicht hören, wenn du dich schuldig fühlst.
Du kannst die innere Führung nicht hören, wenn du einsam bist.
Du kannst die innere Führung nicht hören, wenn dein Zugang verschlossen ist, verstehst du?

Deshalb! Versuche auf jede Art, die dir einfällt, glücklich zu sein. Mach die Sachen, die dich am meisten erfreuen. Verbringe Zeit mit Menschen, die dich am meisten begeistern. Geh dorthin, wo du dich wohl fühlst. Und triff wirklich die Entscheidung: ‚Nichts ist wichtiger, als dass ich mich wohl fühle.‘ Und unter diesen Bedingungen wirst du mit einer Genauigkeit geführt werden, die dich in Erstaunen versetzen wird – auf einer Ebene, die dir wirklich Erfolg verleiht, wo du Freude finden kannst, auf eine Ebene, wo du all das triffst, was du beabsichtigt hast.“

Extract from Abraham-Hicks tape G-4/17/94

„Dein sechster Sinn ist dein inneres Wesen, das einen kompletten Blick auf alles hat, was du lebst, alles, was du jemals erlebt hast und auf alles in der Zukunft. Dein sechster Sinn ist deine übergeordnete Sicht, du kannst ihn Gottessicht nennen, inneres Wesen, Seele, spirituellen Führer. Er ist der nicht-körperliche Teil von dir, der sich sehr bewusst ist, was du bist. Er ist dein Gefühlsbarometer, das dich die Entfernung zwischen dem, was du willst und der Art, wie du im Moment schwingst, spüren lässt – dein Gut-Fühlen.“

Tagesperspektive

Es gibt nichts Besseres als Dankbarkeit. Wofür bist du dankbar heute? Genieße es, wieder sechs Dinge aufzuschreiben – vielleicht sogar sieben??

Heutige Meditation

Genieße das Glück bei der Toning-Meditation. Beobachte einfach, wie deine Gedanken vorbeiziehen, wie Wolken an einem windigen Tag.

Heutige Energieanhebung

Geh raus und berühre jemanden, wechsle ein freundliches Wort. Ein Lächeln des anderen kann deinen Serotoninspiegel in deinem Körpertempel anheben – das ist ein großer Energielieferant – und auch ein Antidepressivum!

Heutige Inspiration

„Du wurdest mit einem wunderbaren emotionalen Führungssystem geboren, das dich in jedem Moment wissen lässt, ob du schwingungsmäßig mit dem im Kontakt bist, was zum Gesetz der Anziehung passt. Wenn es dein Wunsch ist, dich gut zu fühlen und du sich gut anfühlende Gedanken wählst, werden nur gute Dinge zu dir kommen.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 22!

Lass uns Gedankenkontrolle und Abschnittsabsichten erkunden.

„Wenn deine Gedanken im Einklang mit dem sind, was du aus dir heraus erschaffst, werden sich dir Tore öffnen – und alle daraus resultierenden Handlungen werden für dich problemlos und einfach sein.“ – Abraham-Hicks-Kalender, Seite 381.

Abschnittsabsichten und Gedankenkontrolle werden in einer Lektion behandelt, weil sie wesentliche Verhaltensweisen betreffen, die euch helfen, Verantwortung über eure Gedanken zu übernehmen. Gedankenkontrolle wird im Abraham-Hicks-Kalender auf Seite 381 wie folgt definiert:

„Bewusst die Richtung der eigenen Gedanken verändern. Bewusst einen Gedanken wählen, der in schwingungsmäßiger Harmonie mit den eigenen Wünschen ist.“

Um die Bedeutung der Gedankenkontrolle zu verstehen, wenn wir einen negativen Gedanken haben, hilft es, das zu erforschen, was Abraham über unser Führungssystem gelehrt hat.

Führungssystem und Gedankenkontrolle

Abraham lehrt, dass negative Gedanken negative Gefühle erzeugen. Jedes negative Gefühl ist eine Botschaft von deinem Inneren Wesen, dass du einen negativen Gedanken denkst. Wenn du einen negativen Gedanken denkst, dann beginnt der Ball in Richtung eines negativen Ergebnisses in deinem Leben zu rollen. Dein Inneres Wesen verwendet das negative Gefühl, um dich darauf hinzuweisen, dass es Zeit ist, jene Gedanken zu verändern, die du gerade denkst.

Es ist viel einfacher, deine Gefühle zu überwachen als deine Gedanken. Wir haben so viele Gedanken, und viele von ihnen sind für uns so normal, dass es schwierig ist, sie überhaupt zu bemerken. Es ist so normal, negativ zu denken, wir haben es so lange Zeit getan. Und ich bin motiviert, meine Gedanken zu verändern, wenn ich weiß, dass ich mich dann besser und nicht schlechter fühlen werde.

Um die negativen Gefühle in unserem Leben zu verringern, lernen wir zuerst die Gedanken zu entdecken, welche Angst, Zorn und Enttäuschung verursachen, und darin besser zu werden, unsere Gedanken zu verändern, so dass diese Gedanken weniger und weniger häufig auftauchen und ihr euch immer öfter besser fühlt. Das ist das Wesentliche an der Gedankenkontrolle.

John McCurdy (ein wunderbarer metaphysischer Lehrer für das Abraham Gedankengut) hat eine Aussage geprägt, die das Konzept für mich wirklich klar gemacht hat – „Wenn ich ein negatives Gefühl habe, dann denke ich etwas Unwahres. Punkt.“

Wenn du deinen negativen Gedanken an einen wirklich schlimmen Ort gefolgt bist, dann bist du in arger Pein, dann ist es schwer die Gedanken zu steuern. An diesem Punkt, sagt Abraham, ist es für dich am Besten zu schlafen, einen Film anzuschauen, ein Buch zu lesen, zu schwimmen, spazieren zu gehen, über Sex zu fantasieren oder dich auf eine andere Weise abzulenken, damit du in einen Zustand zurückkehrst, in dem du dich gut fühlst.

Wenn du in diesem Zustand, in dem du dich gut fühlst, das erste Anzeichen eines negativen Gefühles bemerkst, dann ist DAS der Zeitpunkt aktiv zu werden, und ernsthaft herauszufinden, welcher Gedanke dir im Augenblick durch den Kopf geht. Es sind Gedanken, die dein Inneres Wesen herausgefiltert hat, damit du sie erfahren kannst. Dieser spezielle Gedanke ist – aus kosmischer Weltsicht – nicht WAHR, obwohl er in deiner augenblicklichen Situation eine Tatsache sein mag. Wenn du denkst „ich bin nicht gut genug“ oder „ich kann mir selbst nicht vertrauen“, dann klinkt sich dein Inneres Wesen aus!

In dem Moment in dem dein Inneres Wesen aufhört in dir zu fließen, empfindest du ein negatives Gefühl. Halte inne, erkenne, dass du dich schlecht fühlst, und suche den Gedanken, der dieses Gefühl verursacht hat. Wenn du erkennst, dass dies ein üblicher Gedanke ist, wie „Ich bin nicht gut genug“ – sage zu dir selbst: „Gut, John McCurdy sagt, dieses negative Gefühl zeigt mir, dass dieser Gedanke nicht wahr ist. Was ist die Wahrheit über mich? Was möchte ich von mir selbst glauben? Ich möchte glauben, dass ich gut genug bin. Tatsächlich möchte ich überzeugt davon sein, dass ich wunderbar bin“.

Wenn du dich durch das, was du zu dir selbst gesagt hast, besser fühlst, dann war deine Gedankenkontrolle erfolgreich. Wenn du ein Gefühl der Erleichterung empfindest, dann ist das ein klares Zeichen für eine gut durchgeführte Gedankenkontrolle! Abraham erklärt, dass wir niemals mehr zur ursprünglichen Schwingung zurückkehren, wenn wir die Situation auch nur einmal bearbeitet haben. Sie mag weiterhin auftreten, aber sie wird jedes Mal einfacher zu erkennen und zu verändern sein.

Es ist nicht deine Vergangenheit, die dir Schmerz verursacht, es sind deine Gedanken über die Vergangenheit, die dir Schmerz bereiten. Und der Schmerz ist nicht nur die Folge der Gedanken, es ist die Abwesenheit deines Inneren Wesens. Das ist es, was unerträglich ist.

Es ist gut, dass es unerträglich ist. Andernfalls würden wir weiterhin in diesem negativen Bereich verbleiben, der bewirkt, dass wir unser Leben zerstören. Der Schmerz der entsteht, wenn sich das Innere Wesen von uns zurückzieht, ist das Führungsinstrument, das uns darauf aufmerksam macht, wann wir mit unseren Gedanken gute Arbeit leisten und wann wir stark aus der Spur gekommen sind.

Abraham bringt oft den Vergleich, wie schnell du deine Hand zurückziehst, wenn du einen heißen Ofen berührst. Würdest du es vorziehen, deine Hand gefühllos zu machen, so dass du sie dort lassen könntest, während dein Fleisch verbrannt und zerstört wird? NEIN! Du möchtest, dass deine Hand sogar noch sensibler wird, so dass du die Hitze des Ofens sogar schon von weiter weg spüren könntest. Dann müsstest du deine Hand niemals direkt mit ihm in Berührung bringen, um zu wissen, dass es für dich nicht gut ist.

Darum bemühen wir uns, die negativen Gefühle als ein Signal dafür zu verwenden, dass das, was wir denken, zu heiß ist, um es anzugreifen! Dass es eine kühlere, angenehmere Wahrheit auf einer höheren, schnelleren Frequenz gibt, als jene „Wahrheit“, auf die wir uns im Augenblick konzentrieren. Ich vergleiche das mit dem Unterschied zwischen dem Aufenthalt in der sengenden Mittagshitze in einer Wüste im Gegensatz zu einer Berggegend mit einer großartigen Aussicht mit kühler und klarer Luft. Gedankenkontrolle bedeutet, sich zum zweiten zu begeben; es ist notwendig, den Gedanken vom Gefühl des Versengt-Werdens dahin zu verändern, sich erfrischt zu fühlen.

Abschnittsabsichten

Abschnittsabsichten bedeuten, deinen Tag in überschaubare Abschnitte einzuteilen und bewusst verschiedene Absichten mit jedem Abschnitt zu verbinden. Zum Beispiel, wenn du am Morgen aufwachst, dann bist du im Aufgewacht-aber-noch-im-Bett-Abschnitt. Dann begibst du dich in den für den Tag vorbereitenden Abschnitt, der auch Duschen, Anziehen, Frühstücken beinhaltet. Dann mag der Zur-Arbeit-begeben-Abschnitt folgen. Dann der Arbeitstag-Abschnitt. Auch innerhalb deiner Arbeit hast du unterschiedliche Abschnitte – Konferenz mit der Geschäftsleitung, Telefongespräche mit Kunden, Mittagessen mit Freunden...

Jeder Abschnitt hat einen Zweck, und du kannst deine Absichten am Beginn jedes Abschnittes kurz zusammenfassen. Zum Beispiel für deine Nachtruhe könntest du die Absicht haben, dich in die nichtphysische Energie deines Herzens zu begeben, deinen Körper zu entspannen, ihn zu erfrischen und wiederaufzubauen, wunderbare Träume zu haben, und dir durch deine Träume mehr und mehr der Botschaften deines Inneren Wesens bewusst zu werden. Das sind andere Absichten als die für dein Pendeln zur und von der Arbeit, wo du es vorziehen könntest, dass dieser Weg sicher, lustig, schnell, direkt, einfach und erbauend sein möge.

Wenn du mit den Abschnittsabsichten beginnst, entdeckst du, dass die Abschnitte mit deinen Absichten überein zu stimmen beginnen. Manchmal bedarf es einiger bewusster Absichtserklärungen, um die Trägheit der jahrelangen Beschwerden z.B. über das Pendeln zur Arbeit zu überwinden, aber deine Erfahrung ändert sich in die Richtung, die du beabsichtigst. Wenn du das machst, halte nach dem Beweis Ausschau, dass sich etwas verändert und feiere jedes, auch noch so kleine Ereignis, das dich dem Ziel näherbringt.

Wenn du beginnst mit deinen Abschnittsabsichten erfolgreich zu werden, dann wird die Gedankenkontrolle weniger wichtig. Aber auch wenn du Abschnittsabsichten verwendest, bemerkst du manchmal etwas in der Umgebung, was nicht Teil deiner Absicht ist, und indem du dich darauf konzentrierst, kannst du negative Gefühle erzeugen, mögen es Angst, Zorn oder Enttäuschung sein. Das ist der Punkt, an dem du dich an die Gedankenkontrolle erinnern magst, und deine positiven Absichten erneuern solltest.

Hier findest du, wie im Abraham-Hicks Kalender auf Seite 379 Abschnittsabsichten definiert werden:

„Mit dir ist alles in Ordnung. Es gibt nichts, was du tun solltest, was du nicht tust. Du hast keinen Grund, irgendetwas wieder gut zu machen. Du bist am richtigen Ort. Und wir sehen das als eine Art Wendepunkt, ab dem das meiste von dem, was du anziehst, mehr mit dem übereinstimmt, was du tatsächlich willst.“

Triff jeden Tag mehr Entscheidungen. Mehr Entscheidungen darüber, was du wirklich möchtest. Und mache das „Ich möchte mich gut fühlen“ zu deiner ersten und wichtigsten Entscheidung. Denn wenn du dich nicht gut fühlst, wenn du nicht voll mit dem Leben verbunden bist, dann hast du nicht viel, was du an andere weitergeben kannst.

„Ich möchte mich gut fühlen! Ich möchte mich wirklich, wirklich gut fühlen! Aus diesem Grund werde ich nach Gründen Ausschau halten, mich gut zu fühlen.“

Effortless Transformation by Heather Macauley – dem Leben eine neue Richtung geben

Wenn du in dein Auto steigst, bring deine Absicht zum Ausdruck: „Ich möchte auf dieser Strecke sicher unterwegs sein. Ich möchte eine gute Fahrt haben. Ich möchte ganz aufmerksam sein. Ich möchte mich glücklich fühlen, während ich fahre ...“

Wenn du diese Aussagen machst, dann bestimmst du damit deine Schwingungen, und damit kann einfach nichts, was in deiner Nähe ist und mit deinen Schwingungen nicht in Harmonie ist, dort sein, wo du bist.

Wenn du deinen Tag beginnst, lasse deine Schwingungen dominieren. Deine Schwingung der Freude, deine Schwingung des Wachstums, deine Schwingung der Freiheit, deine Schwingung der Liebe, deine Schwingung, dass alles in Ordnung ist. Und irgendjemand, der da draußen ist und dessen Schwingung nicht mit deiner übereinstimmt, wird irgendwo anders schwingen.

Du wirst einen dramatischen Unterschied erleben, wie andere dir begegnen. Einige werden einen Grund finden, anderswohin zu gehen. Andere, die du noch nicht kennst, die tiefe und kraftvolle Absichten in dir unterstützen, werden in deinem Leben auftauchen.“

Ich habe Abschnittsabsichten als sehr hilfreich empfunden. Übe es ein bisschen in den nächsten Tagen und schau, was du denkst.

Tagesperspektive

Schreib wieder sechs Sachen auf, für die du dankbar bist. Lies dir doch mal deine ganze Liste durch. Beeindruckend, nicht wahr?

Heutige Meditation

Genieße 8 Minuten der Ruhe. Meditation ist eine Integrationszeit, in der sich dein inneres Wesen aus dem Nichtphysischen mit dir im Physischen verbinden kann. Wenn du an dieser Verbindung interessiert bist, würde ich dir vorschlagen, eine Absicht festzulegen. Benenne deine Absicht, eine größere Verbindung mit deinem inneren Wesen zu erfahren. Benenne es einfach, und geh dann in die Stille.

Heutige Energieanhebung

Lächelst du noch? Ok – finde heute einen Fremden und beobachte ihn eine Weile – finde etwas an ihm, das du wertschätzt und dann geh hin und sag es ihm/ihr. Keine Anmache - einfach die Wertschätzung teilen.

Heutiger Meilenstein

„Meine Absicht im Leben ist Freude.“

Heutige Inspiration

„Wenn sich jemand auf seine Träume zubewegt und anstrebt, ein Leben zu führen, so wie er es sich vorstellt, dann wird er ungeahnten Erfolg haben.“ - Henry David Thoreau
Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 23!

Wie läuft es mit der Transformation? Lass uns nur einen Gedanken wählen in einem Moment, ein Gefühl in einem Moment, eine Entscheidung in einem Moment. Das muss nicht sofort klappen – wir haben es nicht eilig. Lass uns die Reise lieben.

Deepak Chopra glaubt, dass es keine höhere Absicht gibt, als uns für die Bewusstheit zu öffnen, solange bis wir das volle Ausmaß der Realität – in all ihrer Schönheit, Wahrheit und Heiligkeit erfahren.

Ich ermutige dich, über das Leben im Moment nachzudenken. Es wirklich kein Problem, wenn du im Moment mental herumspringst – der Schlüssel liegt darin, dich sanft auf den Fokus dessen, was du wählst, zurückzubringen – eine Frage, ein Angebot, eine Absicht usw. Heute: Achte darauf, wann du präsent bist und wann nicht. Wenn du bemerkst, wo dein Fokus ist, beantworte die folgenden Fragen:

1. Wann war ich am meisten präsent in dem, was ich tue?
2. Als ich gemerkt habe, dass ich nicht präsent war in dem, was ich tue, was waren die Gründe dafür?
3. Was kann ich in Zukunft tun, um die Gründe zu ändern, damit ich präsenter sein kann?
4. Welchen Wert hat es für mich, präsenter zu sein?

Erinnere dich selber: Ich öffne mich für die Fülle des Lebens im Moment.

Tagesperspektive

Der Dalai-Lama sagte: „Die Wurzeln aller Güte liegen in der Bereitschaft, Güte wertzuschätzen.“

Heute ist ein guter Tag. Ich möchte dich ermutigen, deine eigenen Leistungen zu würdigen. Du hast das in den letzten 23 Tagen getan. Klopfe dir auf die Schulter. Denk an die anderen, die mit dir die Reise machen. Es gibt Leute auf der ganzen Welt auf dieser Reise. Wir sind Reisegefährten. Kannst du die Liebe fühlen? Ich kann es. Halte inne, denke daran und fühle – und du wirst es auch fühlen. Schreibe einen oder zwei Namen auf. Wow! Mach weiter und schreibe ihnen was – vielleicht eine Mail? Wenn wir jemanden wertschätzen, sollten wir es ihnen wissen lassen. Das ist die hohe Tagesperspektive heute.

Heutige Meditation

Genieße die Toning-Meditation. Vielleicht hast du Lust, eine Walking-Meditation zu machen, wenn es das Wetter zulässt.

Komm in die richtige Stimmung und mach einen schönen ruhigen Bummel. Berühre ein paar Bäume und beobachte ein paar Wolken. Spüre die Verbindung zwischen dir und dem Nicht-Physischen. Dieser Kanal ist offen. Kannst du ihn spüren? Spür den Unterschied in der Wahrnehmung.

Heutige Energieanhebung

Eine Definition von Wertschätzung ist: den Wert anheben. Wenn du eine Person wertschätzt, bietest du ihr einen wertvollen Blick darauf, was sie dir im Moment bedeutet. Natürlich kann man einige Leute mehr wertschätzen als andere. Manchmal musst du dich fragen: „Was macht diese Person für mich aus?“

Heute möchte ich, dass du den Blick auf **dich** lenkst – ich möchte, dass du Wertschätzung, Freude und Ermutigung auf jemand ganz besonderen lenkst. Diese Person ist es wert. Diese Person verdient es. Diese Person ist eine der besten, die ich kenne. Natürlich weißt du schon, dass ich von dir rede. Es ist so wichtig, dass du dich wertschätzt. Es ist so wichtig, dass du weißt, dass du gut bist. Denk dir eine nette Art aus, dir selber heute Liebe und Wertschätzung zu zeigen. Natürlich würde ich Eis vorschlagen, aber es gibt viele andere Arten. Ich sag dir was – denk dir sechs Arten aus, um dir deine Wertschätzung zu zeigen. Was lässt dich dich gut fühlen? Was macht dich an? Was erfüllt dich mit Spaß? Hast du deine sechs Sachen? Hör nicht auf, bis du sechs hast. Hast du sie? OK – wähle eine davon aus und mache sie heute. Es gibt nichts Besseres als Selbst-Wertschätzung, um die Energie anzukurbeln.

Heutiger Meilenstein

„Meine Freude ist mein größtes Geschenk an andere. Solange du nicht in Freude bist, hast du nichts zu verschenken“ (Abraham)

Heutige Inspiration

„Warum so eilig? Du wirst es niemals geschafft haben, also warum versuchst du voran zu rennen? Jede einzelne Aktivität, mit der du beschäftigt bist, hat nur einen Zweck und der ist, dir einen Moment der Freude zu geben. Deshalb existiert alles. Hebe dich an. Lache mehr. Wertschätze mehr, was um dich rum ist. Alles ist gut. Es ist alles nur zum Spaß. Alles ist gut.“

Genieße die Reise! Heather

Hallo High Vibrator. Willkommen zu Tag 24!

17 Sekunden

„Richtet eure Energie so oft ihr könnt aus. Wenn ihr zwei oder drei Mal an einem Tag innehalten könnt und euch 68 Sekunden auf einen Gedanken konzentrieren könnt,

Warum 17 Sekunden?

Abraham sagt, dass ein reiner, ungestörter Gedanke nach 17 Sekunden den Zündungspunkt erreicht. Er zieht einen anderen Gedanken zu sich heran, und er ist dann kraftvoller. Am Ende von weiteren 17 Sekunden, insgesamt 34 Sekunden, zündet auch der nächste Gedanke, und aufgrund des Gesetzes der Anziehung verändert er sich zu einer höheren Energie. Nach weiteren 17 Sekunden – 51 Sekunden - setzt sich der Vorgang fort und letztlich, wenn du den reinen Gedanken 68 Sekunden lang auf irgendein bestimmtes Subjekt konzentrierst, dann ist er auf dem Weg, sich zu manifestieren.

Ein ‚normaler‘ Mensch vollendet selten einen einzigen Satz, ohne der Energie zu widersprechen, wie z.B. „Ich möchte ein neues Auto, aber es ist zu teuer“. Die meisten von uns haben daher kaum jemals die Erfahrung gemacht, den Zündungspunkt eines Gedankens zu erleben, der eintritt, wenn dieser 17 oder mehr Sekunden in reiner Form gehalten wurde.

Wenn Abraham über diese Hebelwirkung des $17+17+17+17= 68$ Sekunden reinen Gedankens spricht, dann bietet er folgende Informationen an:

17 Sekunden entsprechen 2.000 Arbeitsstunden (ungefähr 1 Jahr mit 40 Arbeits-
Stunden pro Woche)

34 Sekunden entsprechen 20.000 Arbeitsstunden (ungefähr 10 Jahre...)

51 Sekunden entsprechen 200.000 Arbeitsstunden (ungefähr 100 Jahre...)

68 Sekunden entsprechen 2.000.000 Arbeitsstunden (ungefähr 1000 Jahre...)

Das sind 2 Millionen Arbeitsstunden! Wenn wir es zustande bringen, eine reine Gedankenenergie für 68 Sekunden aufrechtzuerhalten, dann wird das Handeln UNBEDEUTEND!

Wie schafft man 17 Sekunden reinen Gedankens?

17 Sekunden lang einen reinen Gedanken zu halten, ist für mich schwerer, als ihn laut auszusprechen oder niederzuschreiben. Ich glaube, dass die Disziplin des Sprechens oder Schreibens uns hilft, andere Gedanken davon abzuhalten, zu störend zu werden.

„Nichts ist wichtiger als dich darauf zu konzentrieren, dass du dich gut fühlst. Punkt. Es ist nicht notwendig, sich darauf zu konzentrieren, dass man sich selbst gut fühlt, konzentriere dich darauf, dich gut fühlen zu wollen. Punkt. Es ist nicht notwendig, dass du dich körperlich gut fühlst, gut fühlst über deine finanzielle Situation. Finde einfach Gedanken, bei denen du dich gut fühlst. Punkt.“

Effortless Transformation by Heather Macauley – dem Leben eine neue Richtung geben

Wir würden dir empfehlen, in der ersten Woche 68 Sekunden lang über Dinge zu schreiben, die dir nicht so wichtig sind, wie zum Beispiel ein blaues Glas, Schmetterlinge, Federn. Denn du wirst diese Dinge anziehen. Diese Übung wird dich zwei Dinge lehren:

1. dass du dich 68 Sekunden lang konzentrieren kannst und
2. dass das Universum auf eine reine Schwingung antwortet.

Wenn du einen gewissen Grad des Vertrauens in das Universum entwickelt hast, dann kannst du die wichtigen Sachen angehen.

An deiner Stelle würden wir jeden Tag ein- oder zweimal 68 Sekunden lang über alle Bereiche des Lebens schreiben, Beziehungen, Überfluss, das Haus, die Arbeit usw. Ihr werdet sehen, es ist ganz einfach. Zum Beispiel über euer Haus - freut euch darüber, wie bequem es ist. Freut euch über den Thermostat, der das Haus mit einer gleichbleibenden Temperatur versorgt. Freut euch über das Abwassersystem und die Armaturen in eurem Badezimmer. Freut euch über diesen Komfort. Versteht, dass dieses Haus vorübergehend ist, dass ihr andere haben mögt, die dem Traumhaus, das ihr wollt, näherkommen, aber in der Zwischenzeit erfreut euch darüber.

Ihr seht, das waren 68 Sekunden.

Jeder von euch hat daher in den nächsten 30 Tagen eine wichtige Aufgabe zu erledigen. Schreibt so viele 68 Sekunden, wie ihr könnt. Und macht es euch bewusst."

Die Leichtigkeit, 68 Sekunden zu schaffen:

Abraham: „Erkennt, dass es nicht schwierig ist, 68 Sekunden zu finden. Während eures Tages habt ihr Tausende von Möglichkeiten, 68 Sekunden zu machen. Sogar wenn sich euer Arbeitsumfang verdoppelt, könntet ihr immer noch volle 68 Sekunden Zeit finden. Nun gut, Esther hat uns anfangs nicht geglaubt, dass 68 Sekunden 2 Millionen Arbeitsstunden entsprechen. Sie konnte sich das nicht vorstellen. Aber da es nichts gibt, was wir in all den Jahren gesagt haben, das nicht wahr gewesen wäre, glaubt uns Esther jetzt und verwendet es.

Wir möchten euch daher fragen: GLAUBT IHR ES WIRKLICH, wenn wir sagen, dass 68 Sekunden 2 Millionen Arbeitsstunden entsprechen? Denn wenn ihr das glaubt, DANN WERDET IHR DIE ZEIT FINDEN, SIE ZU VERWENDEN!!!

Wer würde es vorziehen, Dinge unter Druck zu erledigen, wenn er weiß, dass er einfach 68 Sekunden benötigt, damit das Universum es für ihn erledigt? Niemand, aber das ist es, was die Mehrheit von euch tut. Ihr beginnt lieber zu handeln, als euch 68 Sekunden Zeit zu nehmen. Ihr beginnt lieber zu handeln, als eure Energie auszurichten."

„Das Rezept für bewusste Schöpfung hat 10 Teile:

- 5 Teile dankbar zu sein, für das, was man hat
- 2 Teile sich etwas vorzustellen, was ein wenig besser ist
- 2 Teile sich Dinge zu wünschen, mit denen du dich besser fühlen würdest
- 1 Teil, um deinen Verstand zu beruhigen, dich zu entspannen, dich nicht so sehr anzustrengen und dich gut dabei zu fühlen."

Tagesperspektive

Ein wesentliches Merkmal aller menschlichen Wesen ist der Wunsch, einen Beitrag zu leisten, der andern zugutekommt. Wir denken gerne, dass wir da einen Unterschied machen. Wir blühen auf, wenn andere Leute unsere Beiträge wertschätzen. Wenn wir den Eindruck haben, dass wir keinen Beitrag leisten können oder dass unsere Beiträge nicht geschätzt werden, fangen wir an, deprimiert oder zynisch zu werden. Wenn wir jemanden schätzen, bedeutet das, dass wir den Wert in diesem Menschen sehen. Lass uns heute fünf Menschen herausfinden, die wichtig für unser Arbeitsleben sind. Wähle jeden Tag eine Person und nimm dir einen Moment Zeit, herauszufinden, was du an ihr oder ihm schätzt. Denk darüber nach, welchen Beitrag sie oder er zu deinem Tag leistet, das dich besser fühlen lässt. Wenn möglich, finde einen Weg, deine Wertschätzung auszudrücken.

Schreib dir das in dein Reisetagebuch.

Tag 1: _____ was er/sie zu meinem Arbeitstag beiträgt: _____

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:

Erinnere dich: Ich bin mir permanent der Dinge bewusst, die ich an anderen bemerke und wertschätze.

Heutige Meditation

Bisher solltest du deine Toning-Meditation leicht und glücklich 2x am Tag machen. Jetzt versuche zu tönen (mit oder ohne Musik), wann immer du dich nicht gut fühlst. Tönen lässt dich innerhalb von Minuten besser fühlen.

Heutige Energieanhebung

Schließe deine Augen, nachdem du dies gelesen hast. Frage dein inneres Wesen: „Wer braucht heute ein ermutigendes Wort? Wenn die Antwort kommt, rufe die betreffende Person an, schreib ihr einen Brief oder eine Mail. Frage, höre, gib. Segne dich.“

Heutiger Meilenstein

Ich kann mich in meinem natürlichen Wohlbefinden entspannen.

Heutige Inspiration

„Die Essenz von all dem, was du wertschätzt, fließt permanent in deine Realität und gestaltet sie. Wenn du wertschätzt, öffnet dein Zustand der Wertschätzung mehr Kanäle, so dass mehr Dinge in dein Leben kommen können, die du wertschätzt.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 25!

Erinnerst du dich an die Servietten-Übung? Ich habe sie kürzlich wieder gemacht und ich denke, wir sollten sie in den nächsten Tagen wieder ein bisschen üben. Die Servietten-Übung ist eine der kraftvollsten Prozesse bewusster Schöpfung, weil sie dir hilft, dich ganz klar auszurichten, ohne Widerstand.

Geh doch noch mal zurück zu Tag 4 und lies nach, was dort über die Methode steht.

Manchmal haben wir so viele Dinge im Kopf und wissen gar nicht, was wir zuerst machen oder wie wir alles schaffen sollen. Dafür eignet sich diese Methode gut. Sie schafft einen Überblick über das, was ich tun will und was ich mir wünsche. Und außerdem hilft sie abzugeben, indem ich in einer Schwingung bin, die es erlaubt, dass manche Dinge sich von selbst erledigen, weil ich nicht mehr darüber nachdenke und mir Sorgen mache. Das Universum übernimmt sie für mich und antwortet auf meine Schwingung.

Gut ist es, sich erst einmal eine lange Liste zu machen. Setz dich heute hin und mache eine Liste mit all dem, was du willst, alles, was dir einfällt, Sachen, die du machen oder haben oder wie du dich fühlen willst. (15 Minuten) Dann nimm eine Seite in deinem Reisetagebuch, schau dir deine Liste an und überleg, was du davon selber machen kannst. Das schreibst du dann auf die linke Seite. Was du nicht machen kannst, weil du kein Geld oder keine Zeit hast, schreib auf die Seite des Universums.

Du kannst diese Übung auch jeden Morgen machen. Frage dich: Was will ich heute, aber wofür bin ich noch nicht bereit zu handeln? Dann schreibst du links die Dinge auf, die du heute wirklich erledigen kannst (nicht zu viel, nur das, was du auch schaffen kannst) und rechts das, was das Universum für dich erledigen soll. Das hat den Vorteil, dass du eine gute Verbindung mit deinem inneren Wesen aufnimmst, wenn du sagst: Ich kann das nicht tun, aber ich möchte, dass es getan wird. Bitte übernehmt das für mich.“

Wenn du das jeden Tag 5 Minuten machst, gehst du mit einer ganz anderen Schwingung in den Tag.

Tagesperspektive

Ich fühle mich gut. Ich bin sehr dankbar. Ich bin wirklich heute von Dankbarkeit erfüllt. Ich fühle mich geliebt. Ich bin so froh, dass ich ein Teil des Universums bin. Nimm dir heute ein paar Minuten und denk an die Leute, die dir mit Freundlichkeit und Wertschätzung begegnen – fühle ihre Liebe! Wow! Schreib ihre Namen auf und danke ihnen für die Liebe in deinem Leben.

Heutige Meditation

Du weißt, was du tust, nicht wahr? Fühlt es sich nicht toll an?

Heutige Energieanhebung

Bringe einen Fremden zum Lächeln.



Zitat des Tages

„Was auch immer ich wünsche und dann erlaube, muss ich erfahren. Da gibt es keine Ausnahme. Wenn ich mich schwingungsmäßig in Verbindung mit meinem Wunsch halte, werde ich auf jede Weise die Erfüllung dieses Wunsches erfahren.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 26!

Lass uns weiter mit der Servietten-Methode spielen:

Was ich beabsichtige zu tun _____

Was das Universum für mich machen soll _____

Schreib alles in dein Reisetagebuch.

Lass uns auch in den nächsten Tagen die Abschnittsabsichten festlegen

1. Abschnitt: _____ (Beispiel - 8:30 – 9.00 Uhr)

In diesem Abschnitt: _____ (Beispiel – zur Arbeit fahren)

möchte ich erfahren _____ (Beispiel – Sicherheit, Spaß,
Energieanhebung)

möchte ich mich fühlen _____ (Beispiel – sicher, fröhlich,
positiv)

Mache diese Abschnittsabsichten immer wieder im Laufe deines Tages. Es ist eine gute Transformation.

Tagesperspektive

Schreibe sieben Menschen oder Dinge auf, für die du dankbar bist und fühle es!!

Tagesmeditation

Genieße heute die Zeit der Stille.

Heutige Energieanhebung

Bring jemanden zum Lächeln.

Der heutige Meilenstein

„Ich bin ewiges Leben.“

Heutige Inspiration

„Du kannst nicht sterben; du bist ewiges Leben. Du kannst wählen, dich zu entspannen und deine sanfte Rückkehr in deinen nicht-physischen Zustand zu erlauben, der reine positive Energie ist. Dein natürlicher Zustand ist Ewigkeit.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 27!

Wie sieht es aus mit deiner Transformation?

Ein Prozess, den ich euch heute vorstellen möchte, wird BOPA genannt: Book of positive aspects - Das Buch der positiven Aspekte. Hier ist eine Einführung:

Das Buch der positiven Aspekte

Diese Übung wird euch helfen, bewusste, dauerhaft positive Dinge anzuziehen. Kauf dir ein schönes neues Notizbuch (wirklich schön!!) Schreibe auf das Deckblatt: Mein Buch der positiven Aspekte. Das wesentliche Ziel dieses Buches ist es, dich schnell in eine gefühlsmäßige Lage des Dich-gut-Fühlens zu bringen und dadurch positive Dinge in dein Leben zu ziehen.

Aber es gibt noch viele andere Vorteile: Wenn du es täglich machst, wird es dir helfen, deine positive Balance zu behalten. Sobald du eine Sache aus deinem Leben in deinem Buch beleuchtet hast, wird diese andere positive Dinge zu dir bringen. Die Dinge können leichter in deine Erfahrung kommen, weil du dich öfter besser fühlst. Die Dinge, die du dir wünschst, aber bisher durch negative Gefühle abgeblockt hast, werden leichter in dein Leben fließen. Die Balance von Gedanken und Gefühl wird wesentlich vom Negativen zum Positiven verschoben. Du wirst schneller entdecken – egal wie der emotionale Zustand deiner Umgebung ist – dass du in eine emotionale Balance kommen kannst und dadurch, eben durch das Gesetz der Anziehung, werden sich in deinem Leben die Ergebnisse sofort zeigen.

Dieses Buch der positiven Aspekte ist nicht dazu gedacht, einen negativen Gedanken zu nehmen und ihn in einen positiven zu verändern. Es ist ein Prozess, um dich dabei zu begleiten, deine Aufmerksamkeit mehr auf das Positive zu lenken. Wenn du deine Aufmerksamkeit auf das Positive lenkst, kannst du dich nicht gleichzeitig auf etwas Negatives fokussieren. Und dadurch wird das Negative immer mehr aus deinem Leben verschwinden.

Schreibe auf jede Seite deines Notizbuches ein Thema. Das kann über einen Menschen sein oder über einen Gegenstand, für den du ausnahmslos positive Gefühle hast. Schreib alles auf, was dir einfällt. Mach es nicht schwierig, lass es fließen. Wenn du merkst, dass du etwas Negatives in etwas Positives umwandeln willst, lass es sein. Das gehört hier nicht her, denn die negative Aufmerksamkeit bleibt bestehen. Also, nur ausnahmslos positive Dinge und keine Mangelgedanken!

Wenn dir nichts mehr einfällt, nimm eine neue Seite und fang mit einem anderen Thema an. 15 Minuten am Anfang sind genug.

Am zweiten Tag kannst du dir durchlesen, was du geschrieben hast und dann ergänze Gedanken, die dir noch dazu einfallen. Spüre, wie gut sich dieser Prozess anfühlt.

Du wirst direkt merken, dass sich dein Allgemeingefühl verbessert, nicht nur in den Situationen, über die du geschrieben hast, sondern auch in anderen Situationen, weil du, wenn du dich gut fühlst, mehr in dein Leben ziehst, was du als gut ansiehst. Wenn du dich schlecht fühlst, ziehst du mehr in dein Leben, was sich schlecht anfühlt.

**Effortless Transformation by Heather Macauley –
dem Leben eine neue Richtung geben**

Mach das eine Woche lang. Lies jeden Tag, was du geschrieben hast und füge etwas hinzu. Wenn das Buch voll ist, dann kauf dir ein Neues. Du wirst schnell merken, dass dieses Buch wirklich ein Schatz ist, weil es der Schlüssel für dich ist, dich zu zentrieren und Wohlgefühl zu empfinden. Es ist dein Schlüssel, dich in einem bewussten Zustand von positiver Anziehung zu halten.

Während deine Umwelt im Wesentlichen auf das Negative fokussiert ist, mit viel mehr Kritikern als Menschen, die dankbar sind, hast DU einen Weg gefunden, die Art und Weise, wie du dich fühlst, selbst zu bestimmen. Während fast alle um dich herum Entscheidungen treffen aus Sorge heraus, was geschehen könnte, wenn sie nicht handeln, bist du inspiriert zu freudvoller positiver Aktivität. (Prozess aus Abraham-Hicks book 'A New Beginning Volume 2')

BOPA für dich und andere Leute:

Ich mag an mir....

Ich mag an....

Mache heute auch die Servietten-Methode (du weißt schon: ich und das Universum) und lege auch Absichten für einzelne Abschnitte des Tages fest.

Tagesperspektive

Dankbarkeit für sieben Dinge in deinem Leben. Schreib sie in dein Reisetagebuch.

Heutige Meditation

Genieße! (Wachst du schon mit inspirierenden Gedanken auf?)

Heutige Energieanhebung

Geh raus aus deiner Komfort-Zone, triff jemand Neues, mache ihm/ihr ein Kompliment. Heb sie an mit deinen Worten und deinem Lächeln.

Zitat des Tages

„Wenn die Art und Weise, wie du dich fühlst, von irgendetwas außerhalb deiner selbst abhängt, hast du ein Problem, aber wenn du nur von deiner Verbindung mit deinem inneren Wesen abhängt, dann ist alles, was du erfährst, auch Ausdruck dieser Verbindung.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 28!

Lass uns heute ein wenig über Geld nachdenken und -fühlen.

Hier sind einige Ideen über Geld, die dir wirklich gefallen werden:

Die Frage, die wir dir stellen wollen, ist: Wie ist deine hauptsächliche Schwingung in Bezug darauf, Geld in deine Erfahrung kommen zu lassen? Mit anderen Worten, wenn du an Geld denkst, fühlt sich das mehr nach Mangel an oder nach Fülle?

Hier ist eine bessere Art, die Frage zu stellen. Wenn du an Geld denkst, fühlt es sich dann eher unsicher an oder sicher, ängstlich oder erheiternd? Jeder von euch ohne Ausnahme kann diese Frage leicht beantworten. Wenn du das machst, weißt du, ob deine dominante Schwingung mit deinem Wunsch schwingt oder ob sie gegensätzliche Dinge in deine Erfahrung bringt.

Heißt das, dass du verantwortlich sein kannst für die Kurse am Markt? Was glaubst du, wie die Kurse am Markt entstehen? Die meisten entstehen, weil das kollektive Bewusstsein auf irgendeine Weise eingreift, aber einer, der an den inneren Fluss angeschlossen ist, ist machtvoller als 1 Million, die es nicht sind. Deshalb kann eine klare Visualisierung deinerseits den Markt zu Gunsten deiner Wertpapiere verändern. Es macht Spaß zu beobachten, wie die Leute sich dann fragen: „Was passiert hier? Das verstehen wir nicht.“ Aber du!

Nehmen wir mal an, dass etwas im Zusammenhang mit Geld passiert, mit dem du dich auf irgendeine Art unwohl fühlst. Vielleicht hast du Angst, dass es nicht genug gibt oder du bist enttäuscht, dass du dir etwas, was du siehst und erfahren möchtest, nicht sofort leisten kannst. Oder du bist neidisch oder ablehnend, dass jemand anders sich genau das leisten kann, was du möchtest. Wenn du dir dieser Stimmung oder Haltung bewusst bist, dann ist dir auch bewusst, wie deine Schwingung in Bezug auf das Thema ist. Wenn du merkst, dass du ein Gefühl hast, das etwas nicht erlaubt ist (also du eine positive Erfahrung blockst), geh zurück zu einem allgemeineren Thema, bei dem du dich besser fühlst. Dann kannst du zum Beispiel ein Gefühl von Stolz finden, wie du deine Angelegenheiten schaffst und regelst. Oder du findest vielleicht ein Gefühl der Wertschätzung für die Dinge, die sich gezeigt haben und vorher nicht da waren. Oder du spürst schon eine Vorfreude für das, was noch nicht da ist. Wenn dir das gelingt, hast du deinen alten Glaubenssatz schon ein bisschen verändert.

Und wenn du das nächste Mal wieder ein Gefühl von Neid oder Enttäuschung hast, wird es nicht mehr so krass sein. Es wird leichter sein für dich.

Wenn du aus einem konkreten negativen Gedanken aussteigst und allgemeiner denkst, werden deine Gedanken nicht mehr so schmerzhaft sein. Der schmerzhaft Stachel wird verschwinden, und deine Schwingung wird klarer.

Also steige aus negativen Gedanken bezüglich eines Themas aus und wende dich Allgemeinerem zu, damit du merkst, dass deine Schwingung in Bezug auf Geld mit deinem Wohlgefühl zusammenhängt. Nach und nach wirst du einen Zustand erreichen, in dem du dich meistens gut fühlst in Bezug auf dein Thema. Und dann werden sich die Dinge in allen möglichen Bereichen verändern (aus Abraham-Hicks tape G-2/3/01).

Die Welt ist von Geld überflutet. Hörst Du, was das bedeutet? Sie ist überflutet von Geld. Es fließt für jeden. Es ist wie die Niagarafälle, und die meisten zeigen nur mit einem Teelöffel auf. Es gibt keinen Mangel an irgendetwas. Diejenigen, die glauben, es gäbe Mangel, halten sich selbst in der Energie, in der Geld nicht zu ihnen fließen kann. Und so, in diesem Widerstand, haben sie kein Geld. Und dann sagen sie: „Ich habe Beweise, dass es Mangel gibt und der Mann dort drüben, der von Geld überflutet wird, ist der Grund, warum ich kein Geld habe.“ Aber er hat nichts mit deinem Mangel zu tun. ER ist ein Beispiel für Fülle (aus Abraham-Hicks Workshop -- Seattle, WA -- 5/27/00).

Was hältst du von diesen Dingen? Schreib deine Gedanken und Fragen in dein Reisetagebuch. Denk daran, ein paar Abschnittsabsichten für den Tag heute festzulegen und auch die Servietten-Übung zu machen (Was bist du bereit, heute zu tun? Was soll das Universum für dich tun?)

Wie wäre es, auch etwas in dein Buch der positiven Dinge zu schreiben? (Du weißt ja, das hebt die Schwingung ungemein! 😊)

Tagesperspektive

Heb die Schwingung an. Denke daran: So wie du schwingst, so ziehst du Dinge in dein Leben. Wertschätzung ist da das Beste. Schreib sieben Dinge auf, für die du dankbar bist - diesmal über deine Persönlichkeit, deine Arbeit, dein Gesicht, deinen Körper, deinen Geist. Also über Dich, dich und noch mal über dich. Selbstwertschätzung ist ein echter ‚Bringer‘. Liebe dich heute selbst.

Heutige Meditation

Genießt du den Frieden und die Stille? Geh in Harmonie, wolle und erlaube. So heißt das Spiel.

Heutige Energieanhebung

Ich weiß, dass wir als bewusste Schöpfer nicht viel Zeit in der Vergangenheit verbringen. Aber wenn du Zeit mit der Vergangenheit verbringst, frage dich: Wem bin ich wirklich dankbar in den letzten 20 Jahren meines Lebens? Wer kommt dir in den Sinn? Schreib die Namen in dein Reisetagebuch. Gibt es sie noch? Wähle einen und rufe ihn an. Zeig ihnen deine Liebe. Wenn sie nicht mehr leben, schreib ihnen einen Brief und sag ihnen, was sie dir bedeutet haben. Sie werden es wissen und du auch. Es ist eine anhebende Erfahrung.

Meilenstein des Tages

„Indem ich mir das, was ich wünsche, visualisiere, wirst du inspiriert, genau richtig zu handeln.“

Inspiration des Tages

Wenn dein Wunsch, dich gut zu fühlen, dich zu Gedanken führt, die sich gut anfühlen, wirst du aus dieser Verbindung heraus genau richtig handeln. Und diese Handlung wird immer lustvoll sein.“

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 29!

Wie läuft es so? Du BIST – spürst du das? Heute ist DER Tag. Dies ist DER Moment. Wusstest du, dass du die Fähigkeit hast, andere mit einem Wort oder einem Lächeln „anzuheben“? Es ist wahr, wir sind die Werkzeuge des Guten. Wie oft schon hast du dich genau da befunden, wo du sein musstest. Jemand war gesegnet durch deine Anwesenheit. Das fühlt sich gut an. Heute hat mich jemand angerufen, um Danke zu sagen, und ich habe über seine Worte noch einige Male im Laufe des Tages nachgedacht. So funktioniert das also: Teile ein nettes Wort und es lebt weiter – im Herzen des anderen. Wenn ihr mich fragt, ist DAS die wahre Kraft des Guten.

Tagesperspektive

Na, wie sieht deine Liste aus? Viel Dankbarkeit? Wofür bist du dankbar?

Hier ist eine Sammlung von „Wohlfühlgedanken“, wenn dir nicht genug einfällt. Sie kommen von Dragon Dancer.

- Ich habe immer Erfolg.
- Was ich anfasse, wird zu Gold.
- Ich bin immer produktiv.
- Ich respektiere meine Fähigkeiten, ich habe Kreativität in mir.
- Ich vergrößere mein Einkommen kontinuierlich.
- Ich gebe mein Geld vernünftig aus.
- Das Universum passt auf mich auf.
- Ich habe immer genug Geld für alles, was ich brauche.
- Ich werde für die Arbeit, die ich mache, belohnt.
- Ich liebe mich selbst und andere.
- Was ich ausstrahle, kommt zurück.
- Liebe kommt einfach und mühelos zu mir.
- Ich habe eine klare Vorstellung davon, was ich in einer Beziehung möchte.
- Ich ziehe liebende Beziehungen in mein Leben.
- Ich gebe und empfangen Liebe.
- Ich bin angefüllt mit Licht und Liebe und strahle dies aus.
- Ich verdiene Liebe.
- Ich glaube jetzt, dass Beziehungen freudvoll sein und Spaß machen können.
- Ich öffne mich liebenden Beziehungen.
- Ich öffne mich anderen. Ich gebe und empfangen Liebe.
- Ich riskiere mich selbst in der Liebe.
- Ich erlaube mir, verwundbar zu sein.
- Je mehr ich anderen gebe, umso mehr kann ich empfangen.
- Ich bin bereit, sexuelle Erfüllung zu empfangen.
- Wie meine Selbstliebe wächst, so wächst auch meine Liebe zu (_____).
- Meine Beziehung zu (_____) blüht auf.
- Ich strahle sexuelle und liebende Energie aus.
- Meine Verbindung mit dem Universum ist reine Liebe.
- Es geht mir jeden Tag in allen Belangen besser und besser.
- Ich habe all die Energie, die ich brauche.
- Das Licht in meinem Innern heilt meinen ganzen Körper.
- Ich bin eins mit dem Universum, ich heile jetzt.
- Göttliches Licht fließt durch jede einzelne meiner Zellen.

Effortless Transformation by Heather Macauley – dem Leben eine neue Richtung geben

- Ich strahle Liebe aus zu jedem, den ich treffe.
- Ich schlafe entspannt und wache erfrischt auf.
- Meine Verbindung zum Universum ist die Quelle meiner Energie.

Die heutige Meditation

„Genieße das neue höher schwingende DU. Mach weiter so. Atme tief, singe oder summe. Du bist das Lied des Universums – wie fühlt sich das an?!

Die Energieanhebung

Drücke deine Liebe jemandem aus der Familie gegenüber aus oder jemandem, der für dich wie Familie ist.

Meilenstein des Tages

„Ich übe mich in bewusster Schöpfung“

Inspiration des Tages

Alles Denken ist Schöpfung, bewusstes Denken ist bewusste Schöpfung.

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 30!

Noch 10 Tage. Lass uns unsere Liebe auf die lenken, die wir oft sehen und doch nicht sehen. Sie sind um uns herum: bei der Arbeit, auf der Straße, im Geschäft, in der Kirche. Wer weiß – vielleicht findest du ja sogar jemanden bei dir zu Hause.

Tagesperspektive

Dankbarkeit ist die höchste Schwingung. Mach weiter mit deiner Liste. Je mehr wir in unserer Toolbox haben, desto besser ist es. Schreib 6 Sachen auf, für die du wirklich dankbar bist - jetzt!

Hier sind ein paar schöne, neue Glaubenssätze – fühle dich gut dabei!

- Ich gebe und empfangen Liebe ohne Anstrengung.
- Ich werde gebadet in hellem Licht
- Ich habe die Kraft, meine Gesundheit und mein Wohlfühl zu bestimmen.
- Ich habe eine Fülle an Energie, Vitalität und Wohlfühl.
- Ich bin in allen Bereichen meines Lebens gesund.
- Ich bin immer in der Lage, mein Idealgewicht zu erhalten.
- Ich bin ruhig, und mein Geist ist in Frieden.
- Ich liebe meinen Körper und kümmere mich um ihn.
- Ich bin genau richtig so wie ich bin.
- Ich bin in Frieden, ich liebe mich selbst.
- Ich bin in Harmonie mit dem Universum.
- Ich bin erfüllt mit der Liebe des Universums.
- Ich liebe es zu lieben und geliebt zu werden.
- Ich bin in Frieden mit mir.
- Ich bin eins mit meinem inneren Kind.
- Ich sehe mich selbst, wie ich erfolgreich Geld verdiene.
- Ich habe Vertrauen und fühle mich leicht.
- Alles, was ich in meiner Vorstellung tun kann, kann ich auch tatsächlich tun.
- Ich bin eine sich selbst motivierende Person.
- Ich bin eine offene, freundliche Person.
- Ich sage immer das Richtige.
- Ich bin immer am richtigen Ort zur richtigen Zeit.
- Ich vermittele anderen Leichtigkeit.
- Ich begegne anderen als ernsthafte Person.
- Ich habe Vertrauen, dass ich zum nächsten Schritt geleitet werde.
- Mein nächster Schritt wird mir jetzt gezeigt.
- Das Leben bietet mir ständig neue Gelegenheiten.
- Ich habe eine klare und offene Verbindung mit meinem höheren Selbst.

Heutige Meditation

Versuche den folgenden Prozess, während du das Tönen machst:

Lass uns heute eine Meditation auf der inneren Leinwand machen. Der Ankerpunkt für diese Meditation wird ein virtueller Film in deinem Kopf sein. Dies wird etwas sein, das die meisten von uns schon können – es ist wie Fernsehen. Die Meditation ist so, als ob du deinen Lieblingsfilm anschaust – aber es ist einer, der aus dir heraus auftaucht. In dieser visuellen Meditation wirst du wahrscheinlich deine visuellen Bilder sehen, wie sie auf eine innere Leinwand direkt hinter deinen Augen projiziert werden. Du wirst deine Aufmerksamkeit während deiner Meditation auf diese Leinwand richten. Wenn Gedanken aufsteigen, wirst du das tun, was du immer während der Meditation tust: Wahrnehmen, dass sie da sind und dann mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Ankerpunkt zurückkehren. Das Schlüsselwort für diese Art von Meditation ist BEOBACHTEN. Alles, was du machen musst, ist beobachten. Du brauchst keinen Sinn in diesem Film erkennen.

Wie immer erlaubst du - einfach nur erlauben. Du brauchst dich nicht zu fragen, warum eine riesige Gitarre aus amerikanischem Käse auf deinem Bildschirm auftaucht. Lass sie einfach dein da sein. Wenn du dich an einem Bild festhakst, lass es einfach weiterziehen. Diese Meditation bietet dir die Gelegenheit, deine fortlaufenden, nie endenden inneren Bilder zu beobachten.

Bist du bereit? Hier sind die Anweisungen:

- Geh mit deiner Aufmerksamkeit auf deine innere Leinwand hinter deinen Augen. Dies wird dein Ankerpunkt sein.
- Ein Bild wird auf der Leinwand auftauchen. Es kann ein Bild von irgendetwas sein, das auf vielerlei Arten projiziert wird: unscharf oder deutlich, schwarz, weiß oder farbig.
- Beobachte dieses Bild einfach ohne Bewertung, ohne es zu analysieren oder zu hinterfragen.
- Lass dieses Bild seinen Tanz machen. Vielleicht wird es intensiver, vielleicht verschwindet es plötzlich oder löst sich auf zu einem neuen Bild. Erlaube ihm zu machen, was es will.
- Beobachte einfach dieses Spiel der Bilder. Erlaube ihnen zu kommen und zu gehen. Mache keine Geschichte daraus. Du bist nur der Beobachter, nicht der Regisseur des Films.
- Wenn du dich beim Denken ertappst, beobachte das. Lass den Gedanken ziehen ohne jegliche Bewertung. Geh mit deiner Aufmerksamkeit zum Ankerpunkt zurück, auf deine innere Leinwand.
- Mache das 10 Minuten lang.

Wenn du ganz neutral beobachtest, was auf deiner privaten Leinwand auftaucht, nimmt der Druck ab, etwas damit zu tun. Hier ist noch eine zusätzliche Idee, die du vielleicht interessant findest: Unsere Erfahrung der Welt wird dadurch erschaffen, dass wir Informationen über unser fünf Sinne sammeln. Jedoch hat jeder von uns eine bevorzugte Art der Wahrnehmung, einige über das Sehen, andere über das Hören, wieder andere über das Fühlen. Wenn du meditierst, möchtest du vielleicht damit experimentieren, was dich am meisten anregt oder entspannt. In einer Meditation magst du dich auf das Visuelle

konzentrieren, das nächste Mal kannst du versuchen, deine Aufmerksamkeit auf das Fühlen zu lenken, und beim nächsten Mal mehr auf das Hören. Was ist das Beste für dich? Genieße!

Heutige Energieanhebung

Hebe eine andere Person heute an. Schreib ihr was, sag ihr, was sie dir bedeutet. Mach was Besonderes draus heute!

Heutige Inspiration

„Deine wahre Aufgabe in diesem wunderbar ausbalancierten Universum ist es, deine neuen stimulierenden Gedanken ständig gegen die existierenden Glaubenssätze in dir abzuwägen und dich dadurch dafür zu entscheiden, was du wirklich willst.“

„Wenn du jemanden siehst, der anders aussieht als du, älter oder jünger ist als du oder dem es materiell anders geht als dir, schicke ihm Liebe anstatt eines beurteilenden Gedankens.“
(Wayne Dyer)

So viel Gutes und so wenig Zeit. Oh - warte. Einen Moment lang habe ich etwas vergessen. Wir haben alle Zeit der Welt, nicht wahr? Wir werden niemals fertig. Wir sind ewig. Fantastisch!

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 31!

Laut Lexikon bedeutet transformieren, etwas in etwas anderes umwandeln. Weiter gedacht könnten wir sagen, dass Transformation bedeutet, einen Gedanken durch einen anderen zu ersetzen. Egal mit welchem Ereignis bringt uns wirkliche Transformation zu einer echten Wende. Hast du das schon gefühlt? Wenn du einmal soweit bist, kannst du nicht mehr zurück. Du kannst zwar ab und zu wieder wanken, aber du kannst nicht wirklich zurückfallen (so als ob die Transformation niemals geschehen wäre). Wenn wir sagen, dass kein Grashalm gleich ist, dass wir einzigartige Wesen sind, dann erfahren wir die transformative Kraft Gottes. Das Wesen der Schöpfung ist immer neu, immer sich verändernd. Wir bleiben niemals wirklich stecken, oder...?

Wir haben jetzt 30 Tage lang viele Transformationsmethoden benutzt. Es kommen noch ein paar, bevor wir fertig sind. Aber eins ist klar: wir können sie nicht alle jeden Tag benutzen. Wähle also das aus, das für dich am besten im Moment funktioniert. Ich mag die Servietten-Methode und ich mag auch das Buch der positiven Dinge. Einige mögen Drehbücher schreiben. Wir sind einzigartig, und so hat auch jeder seine Lieblingsmethoden. Wir werden auch noch Methoden dazu bekommen, auch nach diesen 40 Tagen. Stück für Stück. Das ist dann Transformation und Wachstum.

Wir haben die Mittel an der Hand, das, was wir gewohnt waren, gehen zu lassen, indem wir einfach die Entscheidung treffen, es zu tun. Transformation kann eine Lebensart sein. Das heißt zu wissen, wir machen keine Fehler, weil wir niemals mit etwas vollkommen fertig sind. Jetzt ist nicht der Zeitpunkt, etwas zu bewerten. Wir sind in der Mitte von dieser Sache, die sich Leben nennt. Und wir werden es immer sein, immer wachsend, immer erkennend. Nimm es nicht schwer, beeil dich nicht, mach dir keine Sorgen, lass dich einfach ein in dem Wissen, dass alles dich transformiert.

Tagesperspektive

Ich bin dankbar für mich. Mache ein bisschen Selbstwertschätzung heute. Was magst du an dir? Schreibe sieben Dinge auf, die du wirklich an dir wertschätzt.

Heutige Meditation

Genieße weiter dein Tönen, zweimal am Tag oder mehr, wenn du es brauchst.

Heutige Energieanhebung

Teile heute gute Nachrichten mit jemandem. Welche sind das? Das entscheidest du. Ich weiß, dass du viele gute Nachrichten zu erzählen hast.

Heutige Inspiration

„Der Universalmanager hat die Fähigkeit, jedem die Schwingung zu bringen, auf die er seine Aufmerksamkeit richtet - ohne jemand anders das wegzunehmen, was er will.“ (Abraham)

„Gib dir selber das Geschenk eines stillen Moments jeden Tag, selbst wenn es nur ein paar Minuten sind. Gehe zurück zu dem Schlüssel des höheren Bewusstseins, stoppe deinen inneren Dialog und du weißt, dass dies dein Weg zum Frieden ist.“ (Wayne Dyer)

Willkommen zu Tag 32!

Heute möchte ich darüber sprechen, dass alles im Leben kreisförmig abläuft: Die Mondphasen, die Jahreszeiten, das Leben von der Kindheit bis zum Alter...

Ralph Waldo Emerson, ein amerikanischer Schriftsteller des 19. Jahrhunderts, hat einen Essay über Zyklen in unserem Leben geschrieben, dass das Auge die Welt als Zyklus empfängt und dass um alle bekannten Gesetze und Prinzipien ein größerer Zyklus des Verständnisses gezeichnet werden kann. Wir leben unser Leben eher kreisförmig als linear. Jede unserer Verhaltensweisen, Wünsche, Motive und daraus resultierenden Handlungen ist wie ein sich ständig erweiternder Kreis von Einflüssen, die aus uns herausströmen und dann wieder in uns hinein, verbunden mit einer Flut von neuen Ereignissen und Bewusstheiten.

Du und ich, wir haben einen Familienkreis, einen Freundeskreis, einen Kollegenkreis usw. Um diese Kreise herum könnten wir einen größeren Kreis ziehen von Menschen, die unser Leben berührt haben, ohne dass wir es wissen. Lass uns heute unseren Fokus auf Freundschaft und auf Verständnis mit allem, auf das wir treffen, lenken. Ein einfaches freundliches Wort kann Kreise der Freude ausstrahlen und in unser Leben zurückbringen. Genieße deinen Kreis. Achte darauf, dass er alle mit einbezieht. So ist das Universum – alles inklusive! Keiner steht außen vor. Jeder wird zu dieser Party eingeladen. Einige sind sauber, einige nicht, einige sind lustig, andere nicht, einige tragen Anzüge, andere Shorts, einige wählen deinen Weg, andere einen anderen. Wie groß ist dein Kreis? Lass uns unseren Kreis so groß machen – er schließt jeden und alles ein. So ist Geist.

Heutige Tagesperspektive

Lass uns heute 6 Sachen aufschreiben - wofür bist du dankbar?

Hier sind ein paar Dinge, bei denen du dich gut fühlen und für die du dankbar sein wirst. Suche dir ein paar aus, die dich am meisten ansprechen und schreibe sie in dein Reisetagebuch.

- Meine Kreativität bringt nur Gutes in mein Leben.
- Ich konzentriere mich nur auf das Gute in meinen Angelegenheiten.
- Ich habe jetzt eine klare Kommunikation mit meinem höheren Selbst.
- Ich lasse Wunder geschehen.
- Göttliche Liebe durchdringt mich jetzt.
- Ich drücke meine höhere Weisheit aus.
- Begrenzende Glaubenssätze schwinden dahin.
- Glück ist mein Geburtsrecht. Ich nehme es jetzt in Anspruch.
- Ich erlaube meinen Gefühlen sich auszudrücken. Es ist sicher, sie auszudrücken.
- Alle meine Bedürfnisse werden von meinem höheren Selbst beherrscht.
- Ich erlaube der Liebe, durch mich hindurch zu fließen.
- In meinem Leben ergibt sich nur Gutes.
- Ich habe eine Fülle von Gutem in meinem Leben.
- Ich lebe in einer sicheren und liebenden Umgebung.
- Das Universum begleitet mich in allem, was ich tue.
- Ich liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin.
- Ich habe eine offene Verbindung mit dem Universum.
- Alles wird mir zur rechten Zeit gezeigt.

**Effortless Transformation by Heather Macauley –
dem Leben eine neue Richtung geben**

- Ich ziehe all das an, was ich in diesem Leben brauche.
- Jede Situation ist mein Lehrer.
- Ich lasse alle und alles los, was mir Schmerzen verursacht hat.
- Ich lasse die Vergangenheit los, ich bin frei.
- Ich vergebe jedem und heile mich damit selbst.
- Ich finde alle Lösungen in mir.
- Ich bin in Frieden mit meiner Umgebung.
- Ich akzeptiere, dass wir alle das Beste tun, das wir können.
- Ich habe ein offenes Herz und sehe Liebe in anderen.
- Ich erfahre jetzt mein Leben friedlich und ruhig.
- ich bin jetzt in Frieden und Harmonie.
- Ich lasse meine Zweifel und Ängste gehen.
- Meine Kreativität fließt.
- Ich liebe es, meine Affirmationen zu sprechen.
- Affirmationen machen Spaß und sind leicht.
- Ich bin ganz entspannt, wenn ich meine Affirmationen spreche.
- Meine Fähigkeit zu lernen wächst ständig.
- Ich liebe es, jetzt zu lernen.
- Lernen macht Spaß und ist leicht.
- Ich nehme alle Dinge, die ich lernen will, ohne Anstrengung auf.
- Ich bin kreativer Geist.
- Ich lerne jedes Thema, das ich wähle, ohne Anstrengung.
- Ich erziele exzellente Ergebnisse in allen Prüfungen.
- Ich schaffe Prüfungen mit Leichtigkeit.
- Ich kann mich leicht an alles erinnern, was ich gelernt habe.
- Ich ziehe alles an, was ich brauche.
- Ich habe einen leichten Zugang zu Informationen meines Unbewussten.
- Ich setze mir Ziele und erreiche sie.
- Alle Informationen des Unterbewussten werden mir jetzt offenbart werden.
- Mein Aussehen wird besser und besser.
- Ich verbessere jetzt das, was ich schon erreicht habe.
- Ich habe jetzt eine gesunde Diät.
- Ich nehme jetzt die richtige Nahrung auf für ein perfektes Aussehen.
- Ich habe all die Energie, die ich brauche.
- Ich liebe meine sportlichen Aktivitäten.
- Ich bin der/die Größte.
- Was der Geist sich vorstellen kann, das kann er auch erreichen.
- Ich genieße es, fit zu bleiben. Ich bin in guter Verfassung.
- Gott ist die Quelle all meines Guten. Ich schaue nur darauf, dass er mir gibt.
- Ich stelle mir nur das vor, was für mich im Höchsten Sinne gut ist.
- Ich lasse alle Angst, Sorgen und Zweifel in die liebenden Armen Gottes gehen.
- Ich lasse los und lasse Gott in meinen finanziellen Angelegenheiten handeln.
- Ich denke nur liebende positive und anhebende Gedanken.
- Geld ist positiv, Geld ist mein Freund.
- Ich bin jetzt bereit, die Fülle zu erhalten, die Gott für mich hat.
- Es ist gut, wohlhabend zu sein.
- Gott möchte, dass ich an seinem Glück teilnehme.
- Ich nutze meinen Reichtum weise.
- Ich bekenne vor Gott, dass ich bereit bin, seine Fülle zu erhalten.
- Finanzieller Erfolg gehört mir: Ich akzeptiere das jetzt.
- Ich schicke in Gedanken nur das, was auch zurückkommen soll.

Effortless Transformation by Heather Macauley – dem Leben eine neue Richtung geben

- Das Gute, das ich aussende, kommt zu mir vielfach zurück.
- Geld kommt leicht und ohne Anstrengung zu mir.
- Ich liebe die Arbeit, die ich tue. Sie ist ein Teil des Göttlichen.

Heutige Meditation

Genieße weiter dein Tönen zweimal am Tag. Versuch dabei einzuschlafen. Ahhh.....

Heute Inspiration

„Wenn du schwingungsmäßig in Harmonie mit deinen Wünschen bist, hältst du niemanden davon ab, das zu leben, was er oder sie erschafft – aber du kontrollierst und erschaffst deine Wirklichkeit.“ (Abraham)

(Viele der Abe Zitate stammen aus den „Well-Being Cards“ von Jerry and Esther Hicks – ich denke, man sollte sie haben - ich benutze sie täglich.)

„Denk daran, über Ausdehnung nachzudenken. Da du die Kraft hast, deine innere Welt für oder gegen dich arbeiten zu lassen, benutze sie, um die Bilder zu erschaffen, die sich in deiner materiellen Welt manifestieren sollen. Dies kann die Blaupause sein, die du zu Rate ziehst als Architekt deines täglichen Lebens.“ (Wayne Dyer)

Willkommen zu Tag 33!

Magst du Überraschungen? Das Leben ist voll davon. Uns allen ist beigebracht worden, Notfallpläne zu haben, wie Geld zu sparen für schlechte Tage und nicht alles auf eine Karte zusetzen. Ich habe einen Freund, der im Bereich Notfälle arbeitet. Ich spreche mit ihm gerne darüber, vorbereitet zu sein. Das hat nichts mit Angst zu tun. Es kann heißen, einfach geschickt zu sein. Ja, ich weiß, manchmal driften wir einfach in eine Angst hinein, indem wir mehr Gefühle auf schlechte Tage anstatt auf die guten Tage vor uns richten.

Manchmal tun wir so, als wüssten wir genau, wo unser Gutes herkommt und sehen es trotzdem noch nicht einmal, wenn es zu uns kommt. Mehr als einmal habe ich am **Flughafen** gewartet, als ich dachte, mein **Schiff** würde ankommen. Wie stellen uns vor, was wir erfahren möchten, aber niemand kann uns sagen, wie es sich zeigen oder aus welcher Richtung es kommen wird. Höre: Deine Träume können auf millionenfache Weise wahr werden, die meisten davon werden dich begeistern. Das Leben wäre voll, wenn wir jede Einzelheit festlegen könnten. Wir sind Schöpfer. Wir werden besser in bewusster Schöpfung. Ich bin immer froh, dass Überraschungen kommen. Dein Job ist es, dich gut zu fühlen, nur deine Arme zu öffnen und all das Gute zu empfangen, das zu deiner Vibration passt. Überraschungen? Darauf kannst du wetten! Das hält uns flexibel. Überraschungen, Yoga und das Leben – diese drei lassen mich ahnen. Deshalb lass uns sanft durch unsere Reise wandern, bereit unser Gutes zu begrüßen, woher auch immer es kommen mag. Was auch immer es ist - ich weiß, dass es gut ist.

Tagesperspektive

Wofür bist du am meisten dankbar heute? Nur eine Sache. Ist es eine Person, ein Ort oder eine Sache? Wenn es eine Person ist, sag es ihr. Wenn es eine Sache ist oder ein Ort, berühre etwas, das dich daran erinnert - und schicke ihm ein paar Danke-Schwingungen.

Heutige Meditation

Ist das Tönen Teil deiner täglichen Routine geworden? Es ist wie morgens Duschen und Zähne putzen, nicht wahr? Weißt du, Meditation ist keine große mystische Sache – sie ist mehr wie ein Spaziergang im Park. Einfach ruhig werden und beobachten.

Lass uns heute eine neue Technik lernen, die die Beziehung zu dir selbst nähren kann. Sie wird die ‚liebende Freundlichkeitsmeditation‘ genannt. In dieser Meditation wirst du deine besten Wünsche der ganzen Welt schicken und dabei mit dir anfangen. Wann hast du dir selbst zuletzt Liebe und Freundlichkeit gewünscht, aus keinem anderen Grund, als dass du ein absolutes Anrecht darauf hast?

Victor Davich hat es so gesagt: „Wir alle wissen, dass ein Vogel zwei starke Flügel braucht, um richtig fliegen zu können. Genau das braucht auch deine Meditationspraxis. Bisher hast du den Flügel der Achtsamkeit und Konzentration entwickelt. Jetzt ist es Zeit, den anderen Flügel zu bauen: liebende Freundlichkeit. Wenn du mit beiden Flügeln schlagen kannst, kann deine Meditationspraxis wirklich hoch steigen.“

Hier sind die Anweisungen für die heutige Meditation:

- Erwinnere dich an irgendeine freundliche Handlung, die du jemals gemacht hast. Das kann etwas Großes oder Kleines sein, wie zum Beispiel jemandem die Tür aufhalten.
- Erlaube dir selbst zu fühlen, wie du dich gefühlt hast, als du so freundlich warst. Spüre Empfindungen wie Wärme und Fließen, besonders in deiner Brust- und Herzgegend. Entspanne dich und erlaube dir wirklich, dies zu fühlen
- Während du mit deinem Körper in dieses Gefühl hineingehst, sage still die folgenden Sätze:
 - Möge ich glücklich sein
 - Möge ich die Leichtigkeit des Seins haben
- Entspanne dich. Erlaube jedem Satz tief in dein Herz zu gehen. Lass ihn sich verbinden mit deiner gefühlten Freundlichkeit. Gehe ganz in diesen Zustand.
- Wiederhole diesen Satz. Erlaube deinem ganzen Wesen, ihn auszudrücken.
- Jetzt wiederhole die Sätze und sage anstatt Ich - alle Wesen.
- Wechsle diese beiden Sätze 10 Minuten lang ab.

Es kann sein, dass du überrascht bist, Schwierigkeiten oder Widerstand bei dieser Meditation zu spüren. Mach dir nichts daraus. Du bist nicht allein. Wenn die Meditation zur Herausforderung für dich wird, entspanne dich und übe sie einfach mit Selbstvergebung. Du musst dich nicht beeilen. Du setzt einfach Samen von liebender Freundlichkeit - es kann eine Weile dauern, bis sie erblühen. Das einzige, was du machen musst, ist, dich mit Liebe, Entspannung und Vertrauen um deinen Garten zu kümmern.

Heutige Energieanhebung

Geh heute raus aus deiner Komfort-Zone und wechsle ein freundliches Wort mit einem Fremden.

Heutige Inspiration

„Du existierst an einem Ort des absoluten Wohlgefühls; sage dir das immer wieder und wieder. Wisse es! Sei der Beweis davon, um anderen Gründe zu geben, dass alles gut sein kann.“ (Abraham)

„Sei dir darüber klar, dass du nicht dein Name, dein Beruf, deine Personalausweisnummer bist. Du bist ewiges Licht und göttlich, egal was du gemacht oder nicht gemacht hast, egal in welcher Familie du gelebt oder wie du sonst gekennzeichnet worden bist. In der göttlichen Intelligenz bist du heilig, und du hast eine Absicht, hier zu sein!“ (Wayne Dyer)

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 34!

Ich habe gerade über die Ereignisse und Gespräche meines Tages nachgedacht – einige waren angenehm, einige einfach nur ok und einige, die ich am liebsten zurücknehmen würde. Geht es dir genauso? Ja? Ich weiß es, es gut uns allen so, aber dann passiert etwas, ein Gedanke, eine neue Richtung, ein Gefühl, ein Wort eine Bewegung, ein Lächeln, ein Anruf, ein Abendspaziergang, etwas Lustiges oder vielleicht – eine überraschende E-Mail und dann: BAM! Die Stimmung verändert sich. Eine andere Ausrichtung. Die Aufmerksamkeit fließt in eine andere Richtung. Ich war müde, aber jetzt fühle ich mich fantastisch. Ich bin dankbar. Wow! Ich fühle mich so gut. Ich glaube, ich habe mehr Kontrolle über meine Gefühle, als ich vor 10 Minuten dachte. Du auch!!

Heutige Tagesperspektive

Deine Dankbarkeitsliste muss riesig sein. Schau sie dir mal an. Schreib noch 3 Dinge heute auf. Fühle es, wertschätze es und genieße es!

Hier sind noch ein paar Sachen, um dich gut zu fühlen.

- Ich bin es wert, geliebt zu werden.
- Ich bin eine liebende Person.
- Je mehr ich liebe, umso mehr Liebe kehrt zu mir zurück.
- Liebe ist ewig und nie endend.
- Ich nähre mein inneres Kind.
- Ich bin verantwortlich für mein Leben, ich treffe liebende Entscheidungen.
- Jeder Erfolg, den ich erreiche, verstärkt in mir den Wunsch nach mehr.
- Ich kann alles erreichen, was ich mir vorstelle.
- Ich habe die Fähigkeit, jeden Aspekt meines Erfolges zu visualisieren.
- Meine Fähigkeit ist größer als jede Herausforderung, der ich gegenüber stehe.
- Ich mache das Beste aus meinem Leben und aus jedem Tag.
- Ich setze mich dafür ein, mein Leben mit Leidenschaft zu leben.
- Ich nutze meine einzigartigen Fähigkeiten, um mich und andere zu bereichern.
- Ich glaube an die Zukunft der Menschheit.
- Ich bringe das Beste in andern zum Vorschein.
- Ich habe mich von der Gewohnheit zu kritisieren gelöst.
- Ich schaue auf das Gute in anderen, und sie reagieren auf mich.
- Ich liebe andere Menschen, und sie lieben mich wieder.
- Ich begrüße den Tag mit Liebe im Herzen.
- Ich suche Dinge, die ich an anderen mag und finde sie.
- Meine Liebe schafft heute Gelegenheiten für mich.
- Ich setze mir Ziele, die meine wirklichen Bedürfnisse und Wünsche widerspiegeln.
- Heute richte ich meinen Blick darauf zu definieren, was ich will.
- Ich bin bereit, Anstrengungen zu unternehmen, um meine Ziele zu erreichen.
- Ich genieße den Prozess, mir lohnenswerte Ziele zu setzen und sie zu erreichen.
- Ich setze meine Ziele auf die richtige Art und Weise.
- Ich suche an den richtigen Stellen Rat.
- Ich prüfe alle Optionen, wenn ich wichtige Entscheidungen treffe.
- Ich kann den Wert von Ratschlägen gut beurteilen.
- Ich bin ehrlich mit mir selbst in Bereichen, die Verbesserung bedürfen.
- Ich bleibe heute am Ball.

**Effortless Transformation by Heather Macauley –
dem Leben eine neue Richtung geben**

- Heute ist mein Tag, um Erfolg zu haben.
- Ich treffe jetzt die richtigen Entscheidungen.
- Ich genieße jeden meiner Erfolge, egal wie klein er ist.
- Ich habe unendliche Kraft zu leben.
- Ich bin ein leuchtendes Beispiel für Liebe in Bewegung.
- Liebe wächst in meinem Leben und dehnt sich aus.
- Andere fühlen sich zu mir hingezogen.
- Ich bin Liebe und Lob wert.
- Ich habe mich von aller Eifersucht in meinem Herzen gelöst.
- Ich erhalte all meine Belohnungen zur rechten Zeit.
- Ich bin in Frieden mit meinen Verpflichtungen.
- Ich bereite mich heute auf morgen vor.
- Ich bin dankbar für alles, was ich habe.
- Ich habe so viel, wofür ich dankbar bin in meinem Leben.
- Ich kann mich, wenn ich will, jederzeit großartig fühlen, wenn ich mich an das erinnere, womit ich gesegnet bin.
- Ich lasse negative Gedanken schnell ziehen, wenn sie drohen, mich zu überkommen.
- Mein Geist ist ein mächtiges Werkzeug, das ich jederzeit zur Verfügung habe.
- Ich stelle immer die richtigen Fragen zur rechten Zeit.
- Ich erhalte die richtigen Antworten, wenn ich die richtigen Fragen stelle.
- Ich werde durch die Antworten auf meine Fragen zu meinem höchsten Besten geführt.
- Ich vertraue meiner Intuition.
- Es ist leicht für mich, die Komik in jeder Situation zu sehen.
- Ich lächle die Leute an, die ich treffe, und sie lächeln zurück.
- Meine Stimmungen sind ausgeglichen, unabhängig davon, was um mich herum passiert.
- Ich suche und finde die Komik in allen Situationen.
- Ich löse mich von jeder Spannung und allen Sorgen in meinem Geist und meinem Körper.
- Spannung und Sorgen haben mich jetzt verlassen.
- Mein Humor verschafft anderen Leichtigkeit.
- Ich habe genügend Zeit, die Dinge zu machen, die ich will.
- Ich schaffe es, alles pünktlich zu tun.
- Ich sehe Zeit als ein wertvolles Geschenk, und ich nutze sie gut.
- Ich habe alle Frustration und Angst aus meinem Geist entlassen.
- Ich genieße es, Menschen zum Lächeln und Lachen zu bringen.
- Ich vergesse Probleme, wenn ich viel lächle und lache.
- Ich bin erfolgreich.
- Erfolg und ich sind eins.
- Ich lerne jeden Tag etwas Wertvolles, wenn ich meine Ziele verfolge.
- Ich liebe es herausfordernde Ziele zu erreichen.
- Ich kann es tun ... ich weiß, ich kann es.
- Ich sehe die alltäglichen Probleme als Herausforderungen.
- Ich sehe Hürden als Sprungbretter.
- Meine Herausforderungen helfen mir, zu wachsen und zu lernen.
- Ich habe mein Erfolgstagebuch immer bei mir.
- Wenn ich mein Erfolgstagebuch anschau, fühle ich mich kraftvoll.
- Meine Erfolge geben mir Vertrauen.
- Ich habe jeden Tag viele kleine Erfolge.
- Ich lobe mich, wenn ich etwas gut mache.

Effortless Transformation by Heather Macauley – dem Leben eine neue Richtung geben

- Meine Ziele steigern meine Leidenschaft zu leben.
- Ich fühle mich beschwingt von meinen Zielen.
- Ich bin wirklich glücklich, am Leben zu sein.
- Ich kann durch jedes Bedrängnis gehen, egal, was es ist.
- Meine Fähigkeiten und mein Vertrauen wachsen jeden Tag.
- Heute konzentriere ich mich auf das, was gut ist.
- Ich bin jetzt lösungsorientiert.
- Ich helfe heute anderen, sich gut zu fühlen.
- Ich erlaube mir jetzt, grenzenlose Freude zu fühlen.

Heutige Meditation

Yep, du weißt, was du tust.

Heutige Energieanhebung

Teile deine Freude heute mit jemandem – einem Fremden, einem Freund oder einem Familienmitglied – du wirst wissen, mit wem – sei einfach offen.

Heutige Inspiration

„Ihr seid Erweiterungen der Quell-Energie hier in diesen physischen Körpern. Die erstaunliche Vielfalt eurer Raum-Zeit-Realität stellt die perfekte Balance zur Verfügung, von der aus ihr erschaffen und anziehen könnt. Es hat niemals eine bessere Zeit auf eurem Planeten dazu gegeben.“ (Abe)

„Vermeide, Übertreibungen oder Tatsachen umzudrehen mit der Absicht, andere zu beeindrucken: Das mag nett sein bei einem Kind, aber bei einem Erwachsenen ist es eine Art und Weise, auf dem Ego zu beharren, um Illusionen am Leben zu halten. Wenn du daran festhältst, bleibst du deinem höheren Selbst fern, das keine Übertreibungen braucht, um sich in den Augen anderer wichtig zu fühlen.“ (Wayne Dyer)

Genieße die Reise! Heather

Willkommen zu Tag 35!

Wie geht's heute so? Na gut, eine bessere Frage: Was ist gerade gut in deinem Leben? Schreibe jetzt sofort 3 Dinge auf, die jetzt in diesem Moment gut sind in deinem Leben. Ich mach mal grad das Gleiche, bin gleich wieder da, ok? Los geht's.

So, das war schon mal ganz gut. Wenn du dich darauf konzentrierst, was gut ist und das auch fühlst, bestimmst du die Richtung für den ganzen Tag. Die Richtung bestimmen, das ist es, worum es beim bewussten Erschaffen geht. Wir wollen unseren geistigen Fokus die ganze Zeit bei *uns* haben. Wie geht das? Erinnerungen und Zeichen helfen dabei. Lass die Welt dich an deine geistige Verbindung erinnern. Du kannst zum Beispiel ganz einfach Verkehrsschilder dazu benutzen. Vorfahrt achten bedeutet z.B. nachgeben und nicht im Widerstand sein - lass es fließen – ein Stoppschild heißt anhalten, einen tiefen Atemzug nehmen und über mein Zitat des Tages nachdenken; gelbes Licht heißt, du brauchst nicht supervorsichtig in deinem Leben zu sein, du bist immer auf dem richtigen Weg; grünes Licht steht für: Ich habe mich der Quelle ganz geöffnet. Es gibt noch viele andere Zeichen, gib ihnen neue Bedeutungen, die dir weiterhelfen, höher zu kommen.

Ein anderer Vorschlag. Suche nach Botschaften und Lektionen, wenn du Radio hörst, fernsiehst, ins Kino gehst, Bücher, Zeitschriften oder Magazine liest. Ich sage dir, was du wirklich tust: Du erkennst, dass das ganze Leben spirituelle Kommunikation ist, du öffnest deine `Ohren` und kannst die Botschaft der Quelle (Inneres Sein, Gott, Universum, göttlicher Geist) immer und überall hören. Weißt du, wie ich das nenne? Leben! Wirkliches Leben! Hi life! So, schreib das mal in dein Reisetagebuch.

Tagesperspektive

Dankbar sein bringt mich jedes Mal nach oben, nur indem ich meine Dankbarkeitsliste lese. Schreibe 6 Dinge auf, für die du dankbar bist und fang an mit Sachen wie: Haus oder Wohnung aus der Gegenwart oder Vergangenheit, Haustiere, Job, Auto. Was liebst du an diesen Dingen? Fühl es für eine Minute. Spürst du, wie sich die Schwingung hebt?

Hier sind noch ein paar Messages, die du vielleicht mit Freude lesen kannst:

- Ich ärgere mich nicht über Nichtigkeiten, damit ich mich auf wirklich Wichtiges konzentrieren kann.
- Ich öffne meine Augen für die Lektionen des Lebens.
- Der heutige Tag wird mein Meisterstück!
- Ich lebe diesen Tag, als wäre er mein letzter.
- Ich lebe heute, und es fühlt sich gut an.
- Heute ist mein Tag.
- Ich schätze meine Herausforderungen, weil sie mich wachsen lassen.
- Ich gebe heute mein Bestes.
- Ich liebe es, etwas zu tun.
- Wenn ich eine neue Aufgabe bekomme, erfülle ich sie, teile sie mir ein oder gebe sie ab.
- Meine Zeit ist wertvoll, und so gehe ich auch mit ihr um.
- Ich entdecke meine tiefere Bestimmung - jetzt.
- Meine Bestimmung ist größer als ich selbst.
- Ich messe meinem Leben unglaubliche Bedeutung bei.
- Meine Bestimmung lässt alles ins rechte Licht rücken.

**Effortless Transformation by Heather Macauley –
dem Leben eine neue Richtung geben**

- Heute werde ich mich selbst übertreffen.
- Ich genieße mich selber.
- Ich liebe es, ich zu sein.
- Freude und ich sind eins.
- Ich schätze dieses Geschenk eines neuen Tages.
- Großartige Ideen kommen leicht und einfach zu mir.
- Ich benutze den Erfolg anderer, um meine eigene Vorstellung zu entwickeln.
- Ich erledige heute wichtige Aufgaben schnell.
- Ich mache die Dinge, die mich glücklicher, reicher und weiser machen.
- Ich bin ein Selbststarter.
- Ich bin motiviert, herausfordernde Aufgaben zu schaffen.
- Es fällt mir leicht, mich auf wichtige Dinge zu konzentrieren.
- Wenn ich versage, hilft mir das, den Wunsch zu nähren, es besser zu machen.
- Ich mach zu Ende, was ich anfangen, und ich fange eine Menge an.
- Fehler sind notwendig, um ein glückliches erfolgreiches Leben zu leben.
- Ich lerne alles, was ich kann, aus einem Fehler.
- Ich sehe Fehler als einen Teil dessen, was ich schnell lernen muss.
- Ich beginne heute mit Mut.
- Ich kann es – ich weiß, dass ich es kann.
- Ich nutze Furcht und Ärger, um meinen Mut und meine Entschlossenheit zu stärken.
- Mut und ich sind eins.
- Angst ist für mich der Impuls, mich mutig zu fühlen.
- Ich lasse mich heute führen.
- Ich schätze meinen Charakter höher als jeden Besitz.
- Ich bin stolz darauf, wer ich bin, und wer ich sein werde.
- Ich bin stolz auf mich und strahle das aus.
- Mein Selbstbewusstsein wächst heute.
- Ich habe mich von meiner Angewohnheit aufzugeben gelöst.
- Mein Entschluss zu gewinnen ist stark.
- Ich glaube fest daran, meine höchsten Ziele erreichen zu können.
- Ich verdiene Erfolg genauso wie jeder andere.
- Ich kontrolliere meine Handlungen und mein Schicksal.
- Richtige Entscheidungen kommen leicht zu mir.
- Ich kann mit jeder Situation, die mir begegnet, umgehen.
- Ich wachse und entwickle mich mit jeder neuen Erfahrung.
- Ich nutze mein Wissen, mir und anderen zu helfen.
- Mein Vertrauen in meine Fähigkeiten wächst mit jedem Tag.
- Wenn ich etwas wissen muss, werde ich es wissen.
- Bei Dingen, die mir wichtig sind, bleibe ich am Ball.
- Ich bin der Mühe wert, meine Fähigkeiten und mein Wissen auszubauen.
- Ich bin mein eigener bester Freund und handle auch so.
- Dienen und ich sind eins.
- Mein Zweck ist es, anderen zu dienen.
- Ich bekomme alles, was ich will, wenn ich anderen helfe.
- Je mehr Leuten ich helfe, um so mehr empfangen ich.
- Ich habe die Fähigkeit, anderen so zu helfen, wie sie es am meisten brauchen.
- Liebe steht hinter all meinen Handlungen.
- Ich bin in meiner Mitte.
- Ich weiß, dass die Qualität meiner Gedanken die Qualität meines Lebens bestimmt.
- Ich bin positiv und optimistisch.
- Ich habe alle selbstsüchtigen Gedanken und Handlungen losgelassen.

**Effortless Transformation by Heather Macauley –
dem Leben eine neue Richtung geben**

- Ich sehe in jeder Situation die Möglichkeit zu lernen.
- Das Leben macht Spaß und ist interessant.
- Ich bestimme heute meine Stimmungen.
- Ich akzeptiere heute das Mögliche als das Wahrscheinliche.
- Ich lasse alle Ängste los, was heute passieren könnte.
- Meine Fähigkeiten wachsen schnell.
- Ich ignoriere meine Selbstzweifel.
- Ich lasse alle Angst, Fehler zu machen, los.
- Ich sehe meine Ziele klar und nehme sie in Angriff.
- Ich habe von dem, was war, gelernt und bin froh, dass alles so passiert ist.
- Ich suche jeden Tag aktiv nach Dingen, die ich lernen kann.
- Ich habe die Angst davor, neue Dinge zu lernen, abgelegt.
- Ich nehme neue Informationen leicht auf und erinnere mich daran.
- Meine gewohnheitsmäßigen Fragen bringen mich in die richtige Richtung.
- Ich stelle Fragen, die mir verschiedene Optionen und Möglichkeiten offen lassen.
- Ich schenke meinen Fragen Aufmerksamkeit und Wertschätzung.
- Ich frage „wie?“ und bekomme Antworten.
- Meine Fragen ermächtigen mich in allen Bereichen des Lebens, glücklich und erfolgreich zu sein.
- Ich sehe mir die Konsequenzen an, bevor ich handle.
- Ich stelle Fragen, die lebensverändernd sind.
- Ich suche immer Wege, höher zu kommen.
- Der Sieg ist immer in der Nähe.
- Ich glaube immer, dass ich erfolgreich sein werde, egal was passiert.
- Ich bin ein Gewinner.
- Ich schaffe andere Gewinner.
- Ich umgebe mich mit Gewinnern.
- Meinen Fragen helfen mir, mich darauf zu konzentrieren, was richtig und gut ist.
- Ich stelle großartige Fragen und bekomme großartige Antworten.
- Ich kann Freude erschaffen, indem ich die Gedanken verändere.
- Ich bin erfolgreich, weil ich diszipliniert bin.
- Ich bin groß darin, Probleme so zu verändern, dass sie großartig ausgehen.
- Es macht mir Freude, anderen zu helfen.
- Ich sehe das Gute in anderen.
- Ich habe Glück, dass es in meinem Leben andere Menschen gibt.
- Ich lerne alles, was ich kann, von anderen.
- Die anderen lehren mich.
- Ich mache mir selbst Freude.
- Ich schätze alles, was ich habe, zu jeder Zeit.
- Ich bin dankbar für alle Herausforderungen.
- Ich helfe anderen, wo immer ich kann.
- Wenn ich jemandem helfen kann, fühle ich mich besser als je zuvor.
- Ich kann die Welt zum Positiven verändern, und ich tue es.
- Jedes kleine Bisschen hilft, und ich bin bereit, mein kleines Bisschen zu geben.
- Ich konzentriere mich auf die Lösung eines Problems.
- Ich ersetze Hilflosigkeit durch die Frage – was kann ich tun?
- Ich setze mir jede Stunde ein Ziel und erreiche es leicht.
- Ich habe alle Widerstände abgelegt, meine Ziele aufzuschreiben.
- Ich verfolge meine Ziele mit Leidenschaft.
- Wenn ich mir ein Ziel setze, setze ich Himmel und Erde in Bewegung, um es zu erreichen.

Effortless Transformation by Heather Macauley – dem Leben eine neue Richtung geben

- Ich übernehme die volle Verantwortung für meine Reaktion in jeder Situation.
- Ich nehme alles, was mir im Leben geschieht, an.
- Ich bin größer als alles, was mir geschehen kann.
- Ich vermeide erfolgreich Hindernisse.
- Ich komme schnell wieder in die Spur, wenn etwas Unvorhergesehenes geschieht und ich zurückgeworfen werde.
- Meine Fähigkeit, mich zu konzentrieren, wächst mit jedem Tag.

Tägliche Meditation

Du machst das jetzt schon eine lange Zeit. Wie fühlt es sich an? Lass es zu. Nimm an und lass gehen. Fühle die hohe Schwingung.

Heutige Energieanhebung

Sag jemandem ein freundliches Wort. Wenn du niemanden triffst, benutze Telefon oder E-Mail.

Heutige Inspiration

„Wenn du es zulässt, wirst du die Liebe spüren, die zu dir und durch dich fließt. Du wirst immer gesehen, immer verstanden und immer geliebt.“

„Übe dich im Geben, ohne zu nehmen. Mache ein anonymes Geschenk oder eine Spende. Ein Gefühl des Friedens und der Zufriedenheit wird deine Belohnung sein.“ (Wayne Dyer)

Genieße die Reise!! Heather

Willkommen zu Tag 36!

Schreibst du immer noch Teile deines Tages ab oder Teile deines Lebens? Bist du immer noch dabei zu tolerieren, auszuhalten, durch die Emotionen zu gehen und auf die seltenen Momente zu warten, die du als das ‚gute Leben‘ bezeichnen kannst? Fühlst du immer noch, dass du von den Dingen, die geschehen oder nicht geschehen sind in deinem Leben, getäuscht wurdest?

Hier ist meine Annahme: Du bist getäuscht worden. So etwas nennt man Selbst-Täuschung. Möchtest du aufhören, dich selbst zu täuschen? Erkenne, dass du in jedem Moment, in dem du widerstrebst, verneinst oder wegläufst, dich selber täuschst. Wenn du meine Sprache lernen wirst und sie wie ein Muttersprachler sprechen wirst, dann wirst du jeden Moment alles, was in deinem Leben passiert, bejahen – und auch alles, was nicht passiert. Ich spreche davon, Seele und Leben zusammen zu bringen. Während der 40 Tage habe ich herausgefunden, dass ich mehr Leidenschaft für alles in meinem Leben habe. Früher gab es viele Momente jeden Tag, die ich ignoriert, abgelehnt habe oder vor denen ich weggelaufen bin. Jetzt akzeptiere ich jeden Moment und erkenne ihn als ein notwendiges Stück im Mosaik meines Lebens. Du kennst diese Momente, die irritierend erscheinen. Ich nehme an, dass sie mir auch wichtig sind. Ich lerne, dass jeder Moment des Lebens es wert ist, bejaht zu werden. Ich sage nicht länger ‚Nein‘ zu großen Teilen meines Lebens. Ich sage ‚Ja‘ zu allem in meinem Leben.

Ich rede nicht davon, bei unerwünschtem Kram zu bleiben, aber ich rede davon zu fühlen, was immer in mein Fühlen kommt, um zu wissen, was das ist, was ich fühle. Von hier aus kann ich überall hingehen – hoch, hoch und weg – zu einem besseren Gedanken. Denk daran, dass alle diese Gefühle eine Kommunikation mit deinem inneren Wesen sind. Deshalb lass uns die Arme öffnen und jeden Moment des Lebens empfangen. Das große Geheimnis im Leben ist es, alles lieben zu lernen, was passiert (und die Führung zu sehen). Das befreit mich, ‚Ja‘ zu allem in meinem Leben zu sagen.

Tagesperspektive

Versuche, eine höhere Schwingung zu erreichen – wofür bist du wirklich, wirklich dankbar? Lass uns drei weitere Sachen aufschreiben.

Heutige Meditation

Genieße dein Tönen. Wachst du schon mit inspirierenden Ideen auf? Das passiert mir oft und glaube mir: Ich passe auf und handle nach solchen Ideen, die direkt da sind, wenn ich aufwache, und ich nicht viel Zeit habe anzufangen, darüber nachzudenken.

Heutige Energieanhebung

Lass ein bisschen Liebe in dein Herz und schau, mit wem du sie teilst – ein freundliches Wort kann ein Wunder erschaffen.

Heutige Inspiration

„Niemand kann DEINE Erfahrung erschaffen, weil niemand kontrollieren kann, wohin du deine Gedanken lenkst. Auf dem Weg zu deinem Glück wirst du alles entdecken, was du sein, haben oder tun willst.“ (Abraham)

„Achtung . . . Achtung. hier . . . ist das Universum. Heute werde ich jeden Gedanken und jedes Gefühl von dir aufnehmen, egal wie gut oder schlecht, wie großzügig oder geizig, wie hilfreich oder schmerzhaft sie auch sein mögen. Und alles, was ich aufnehme... wird zu dir zurückgespielt, so bald wie möglich als irgendeine Form von physischer Manifestation in Raum und Zeit. Danke! Das ist alles.“ (Mike Dooley)

„Es ist lebensnotwendig, nur die Ideen zu denken, zu sprechen oder ihnen zuzustimmen, von denen du möchtest, dass sie sich manifestieren.“ (Alan Cohen)

„Glaube ist die Spur, auf der der Motor des Wünschens fährt. Du kannst etwas unbedingt wollen, aber wenn du nicht glaubst, dass es passiert, begrenzt du ernsthaft die Möglichkeit, es zu erhalten.“ (Alan Cohen)

Hey – Es ist Tag 36 –! Kannst du etwas erzählen aus den letzten 35 Tagen? Ich hoffe, du berichtest anderen davon.

Segenswünsche für dich! Heather

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

Willkommen zu Tag 38!

Weißt du, was Gegensätze sind?

Gegensätze sind unerwünschte Sachen, die sich gelegentlich im Leben zeigen. Ein Leben ohne Chaos ist wie ein Maler ohne Farbe. Man sagt, dass nur diejenigen mit Chaos in sich ein Tanzstar werden können. Freude verwandelt Chaos in Kosmos. Ich bin dankbar für die unerwünschten Sachen, weil sie mir Klarheit über das geben, was ich im Leben will. Wünsche sind gut.

Erforsche deine Werte. Sei beobachtend im Leben – es wird nicht lange dauern, bis du weißt, was du wirklich willst. Wir stehen hier auf dem Rücken eines Wales und fischen nach kleinen Fischen. Lass uns das Wasser nicht mit einem Fingerhut ausschöpfen, lass uns einen richtig großen Korb nehmen und uns um etwas wirklich Großes bemühen – oder noch besser eine Pumpe und einen Schlauch!! Es gibt keine Begrenzungen. Das, was zu dir kommen kann, ist nicht begrenzt. Es gibt genug um dich herum. Deshalb entstaube deine Träume und geh ihnen nach. Wenn du in diese unerwünschten Sachen Energie reinsteckst, mache eine kleine Pause und werde klar, und du wirst immer wissen, was dein größter Wunsch ist. Bitte - und es wird dir gegeben. Erlaube - und es wird getan. Es liegt an dir!

Tagesperspektive

Dies ist der Höhepunkt des Tages – was für ein schöner Blick – es ist der Blick der Wertschätzung. Schreibe sechs Sachen auf, die dir die meiste spirituelle Anhebung geben.

Heutige Meditation

Möchtest du mehr? Mache es. Versuche das Tönen heute 20 Minuten lang. Es ist einfach. Versuche es mit deinem Liebsten, wenn die Chi-Energie hoch ist! (Auch wenn du keinen Liebsten hast, versuche es, wenn deine Chi-Energie hoch ist)

Heutige Energieanhebung

Ermutige heute einen Fremden.

Heutige Inspiration

„Wenn du dich fragst, warum du es willst, wird die Essenz deines Wunsches aktiviert – und das Universum beginnt, es zu dir zu bringen.“ (Abraham)

„Entwickle die Fähigkeit, deine Gedanken zu beobachten, indem du zurücktrittst und beobachtest, wie sie in deinen Kopf hinein- und hinausgehen. Wenn du einfach beobachtest, wird der Fluss der Gedanken den Geist beruhigen bis zu dem Punkt, an dem du Gott erfahren kannst.“ (Wayne Dyer)

„Vertraue niemals äußeren Erscheinungen.“ (Mike Dooley)

„Hier ist ein kleiner Trick, wie du die Szenerie deines Lebens ändern kannst, radikal, fantastisch und vielleicht für immer (wenn du das wirklich willst). **Schau in die andere Richtung.**“ (Mike Dooley)

**Effortless Transformation by Heather Macauley –
dem Leben eine neue Richtung geben**

„Wenn du auf deine Quelle baust, brauchst du nicht mehr im Außen Gutes zu suchen. Dein Erkennen des Guten in dir zieht all das an, was du brauchst.“ (Alan Cohen)

Genieße. Genieße. Genieße die Reise! Heather

Hallo Transformierer! Willkommen zu Tag 39!

Hast du schon die große Strategie für dein Leben herausgefunden? Hast du einen Plan? Im Leben geht es darum, einen Tag nach dem anderen zu leben. Einfach nur höher zu gehen. Je mehr ich daran denke, desto mehr denke ich, dass der große Plan LIVE heißt - love intensive, value everything. (liebe intensiv, wertschätze alles) L.I.V.E.

Anstatt die Person zu sein, die ihr Leben lang nach einem Plan zu leben sucht, habe ich ihn gefunden: Der Plan heißt einfach LEBEN. Wenn ich intensiv liebe und alles wertschätze, dann ist mir aufgefallen, dass ich alles liebe, was passiert, und dass ich unglaubliche Freude empfinde. Auf diese Art kann ich leben, anstatt Leben zu planen. Dieser Zugang öffnet alles im Leben für mich.

Emily Dickinson schrieb: „Die Seele muss für Überraschungen bereitgehalten werden. ‘ Du kann deine Seele überraschen, indem du zuhörst. Lebe in dem Zustand der Erwartung. Du wirst feststellen, dass du es den nächsten Tag kaum erwarten kannst. Wolle immer mehr vom Leben. Wenn die Quelle das Leben trifft, wohnt diesem Zusammentreffen Überraschendes inne. Ich verspreche dir, dass du jeden Tag vom Leben überrascht sein wirst, wenn du dich einmal dafür geöffnet hast und anfängst, der wunderbaren Kommunikation zuzuhören, die deinen Weg leitet.

Tagesperspektive

Sei dankbar – schreibe auf, wofür du heute dankbar bist.

Heutige Meditation

Mache das Tönen mit der Absicht, mehr und mehr mit deinem inneren Wesen in Harmonie zu kommen. Die Weisheit wird anfangen zu fließen. Die Erkenntnisse werden anfangen, zu dir zu kommen. Genieße heute deine Zeit der Stille.

Heutige Energieanhebung

Heb jemanden, der dir nahe steht, mit ein paar guten Worten an.

Heutige Inspiration

„Auf die gleiche Art und Weise, wie du dein Radio nicht auf 98.6 stellen und die Lieder von Kanal 101FM erhalten kannst, musst du deinen eigenen Schwingungs- Empfänger auf Wohlgefühl ausrichten. Gefühle von Liebe, Freude, Leidenschaft, Heiterkeit, Spaß, Interesse... sind Hinweise auf deine schwingungsmäßige Einstimmung auf Wohlgefühl.“
(Abraham)

„Sei dir bewusst, dass nichts dich schneller in innere Aufruhr versetzt, als deine Erlaubnis, dich in Kampf und Streit zu verwickeln. Du hast immer die Wahl – zu streiten oder nicht zu streiten, etwas feindlich gegenüber zu stehen oder nicht; wähle den friedlichen Ansatz.“
(Wayne Dyer)

**Effortless Transformation by Heather Macauley –
dem Leben eine neue Richtung geben**

„Eine Frage von deinem Freund, dem Universum: Wie viel Zeit verbringst du damit, Großartiges zu denken? Ich meine wirklich Großartiges? Gut, sehr gut! Weil das genau das ist, das dir zeigt, wie viel du bekommen wirst! Welch ein Zufall.“ (Mike Dooley)

„Der Zweck eines Gebets ist es nicht, Gottes Gedanken zu ändern, die immer deine Ganzheit und deinen Verdienst kennen. Der Zweck eines Gebets ist es, deine Gedanken zu ändern, so, dass du durch die Augen Gottes denken kannst.“ (Alan Cohen)

„Wenn du das, was du willst, mehr willst als fürchtest, wirst du es haben.“ (Alan Cohen)

Genieße die Reise! Heather

Tag 40. Wow! Wir haben es geschafft! Herzlichen Glückwunsch!

Ich weiß, du kannst dir mein Lächeln vorstellen! Und ich kann deins auch sehen! Darauf wette ich! Ich liebe dich dafür, dass du diese Reise mit mir gemacht hast.

Den Lebensweg transformieren – lass uns nach heute ein oder zwei Tage ausruhen, atme ein bisschen und verarbeite alles. Was hat am Besten bei dir funktioniert? (Es ist mir egal, was nicht funktioniert hat und das sollte es dir auch sein.) Was war gut? Was hat dich angehoben? Welche Idee? Welche Übung oder welcher Prozess hat dir geholfen? Feiere ein bisschen. Bald wird es weiter gehen, höher und höher – wo halten wir an – nun, es gibt kein Anhalten. Wir sind wie der Hase – wir gehen einfach und gehen und gehen.

Jede Person gibt ihr Leben an etwas – bewusst oder unbewusst. Ich weiß, was du und ich machen werden – wir entscheiden uns mutig dafür, unser Leben dem zu geben, was wirklich wichtig ist für uns. Wir stehen nicht nur rum Tag für Tag und verlieren unsere Leben als Opfer der Umstände. Nein - nicht mehr.

Ein Dichter hat geschrieben, dass Mut Zauber in sich trägt – die Kraft der Absicht, glücklich zu sein, den Mut anders zu sein und die Weisheit, gleichgültig gegenüber Lob und Tadel zu sein. Es geht nur darum, zum Takt der eigenen Trommel zu wandern. Ich hoffe, du hast in den letzten 40 Tagen ein bisschen von dieser Trommel gehört. Lass uns wach bleiben. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt – das ist immer noch die Wahrheit des Lebens. Die Tapferen wagen alles, und davon hängt es ab, wie viel sie bekommen.

Jemand sagte: Der Optimist glaubt, das Glas ist halb voll. Der Pessimist glaubt, das Glas ist halb leer. Der Überschwängliche weiß, dass das Glass überfließt. Überfließen klingt gut für mich. Überschwang ist das richtige Wort für unser Leben. Überschwang ist das Überfließen des verborgenen Lebens der Quelle. Überschwang gibt uns Energie, Freude, Liebe und Kraft. Ich weiß jetzt etwas. Diese Fontäne ist nicht etwas, das ich auffüllen muss – alles, was ich tun muss, ist ERLAUBEN. Ich muss nur der Quelle erlauben, durch mich zu fließen. Alle Eigenschaften der Quelle gehören mir - sie gehören rechtmäßig mir.

Ich habe das Gefühl, als würde ich dich jetzt besser kennen, als hätten wir Stunden zusammen verbracht. Ich liebe dich dafür, dass du diese Reise gemacht hast. Ich wertschätze dich. Deine Quelle verändert die Welt. Ich fühle mich geehrt, mit dir auf dieser Reise zu sein.

Mache weiter – immer in dem Zauber des Mutes.

Tagesperspektive

Schreibe 10 Dinge auf, für die du dankbar bist – yeah, du kannst 10 schreiben - es ist Tag 40 heute!

Heutige Meditation

Ich habe gerade an die Liebe-Freundlichkeit-Meditation gedacht. Hier sind ein paar mehr Sätze, die du für eine solche Meditation benutzen kannst:

- Möge ich in jeder Weise sicher sein.
- Möge ich glücklich sein.
- Möge ich in Leichtigkeit leben.

Du kannst diese Sätze auf dich selbst anwenden, auf deinen Mentor, deinen Freund, einen Fremden oder auf eine schwierige Person. Es geht nur darum, dir und anderen liebende Freundlichkeit zu schicken.

Ich wünsche dir Stille, Einblicke und viel Freude.

Heutige Energieanhebung

Drücke heute ein bisschen Liebe aus. Bringe jemanden zum Lächeln.

Meilenstein des Tages

Nichts ist wichtiger, als dass du dich gut fühlst.

Heutige Inspiration

„Übe dich darin, die Gefühle von Angst und Schuld gehen zu lassen und ersetze sie durch Liebe, Vergebung und Freundlichkeit. Wenn du dich schuldig für dein vergangenes Verhalten fühlst, denk daran, dass du damit Aufruhr in dein Leben einlädst. Lass die Schuld los, indem du dir vergibst und dir selbst gelobst, diese Art von Verhalten in der Zukunft zu vermeiden.“
(Wayne Dyer)

„Heute bist du ein Magnet ... für unbeschränkte Fülle, göttliche Intelligenz und unbegrenzte Liebe. Dies ist tatsächlich immer schon wahr gewesen...“ (Mike Dooley)

„Du HAST Zeit.“ (Mike Dooley)

„Je mehr du dich auf das konzentrierst, was dich erfreut, desto mehr wird dein Geist Ideen anziehen, die dazu führen, deine freudige Vision zu manifestieren.“ (Alan Cohen)

„Glück ist der Flur, der zu allen Räumen des Erfolgs führt. Freude ist die Atmosphäre, in der wir uns anheben. Sieh zu, dass du glücklich bist und du wirst die großartigsten Ereignisse, die möglich sind, anziehen, oft auf wundersame Weise.“ (Alan Cohen)

Denk daran – genieße die Reise! Heather