

M1 – Let's Swing

Einige Worte über Dankbarkeit

Das Gefühl der Dankbarkeit hat eine sehr hohe Schwingung, genauso wie Gefühle des Mitgefühls, der Freude oder das Gefühl der bedingungslosen Liebe. Durch Dankbarkeit fühlst du dich beschenkt und ziehst so - nach dem Gesetz der Resonanz - Menschen, Situationen und Dinge in dein Leben. Dadurch empfindest du noch mehr Gefühle der Dankbarkeit und Freude, eine wunderbare Aufwärtsspirale, die dich in noch höhere und bereichernde Schwingungsebenen bringen kann. Es ist ein schönes Ritual dir morgens oder abends in Erinnerung zu rufen, wofür du dankbar bist.

Dankbarkeit drückt sich auf verschiedene Weise aus und hängt auch vom Persönlichkeitstyp und von deinem eigenen Wertesystem ab. Jemand, der nie Danke sagt, muss nicht unbedingt undankbar sein. Es kann sein, dass dieser Mensch seine Dankbarkeit durch ein strahlendes Lächeln ausdrückt und dich in den Arm nimmt.

Dankbarkeit kann auch z.B. durch einen Vorgesetzten gezeigt werden, indem er einen Mitarbeiter vor der gesamten Abteilung lobt. Manche Menschen drücken Ihre Dankbarkeit durch Geschenke oder Taten oder durch ein aufbauendes Gespräch aus.

Es gibt viele Möglichkeiten, seine Dankbarkeit zu zeigen und so in das Gefühl der Dankbarkeit einzutauchen.

Nimmst du Menschen, Situationen und Dinge in deinem Leben als selbstverständlich, heißt das, dass du dafür nicht dankbar bist. Du ziehst damit unerwünschte Situationen in dein Leben.

Aufgabe 1 zu M1 – Let's Swing

Suche dir einen Stein¹, der in deiner Hand Platz hat und lege ihn neben dein Bett. Nimm jeden Abend vor dem Schlafengehen den Stein in die Hand und überlege dir, was das Schönste heute war. Du gehst damit in Gedanken den ganzen Tag durch und empfindest Freude für die vielen schönen Ereignisse an diesem Tag, danach wählst du das Beste aus, was dir heute passiert ist.

Du wachst dann am nächsten Morgen auch in einer ähnlichen Stimmung auf und kannst deine Schwingung durch ein geeignetes Morgenritual auf ein höheres Niveau bringen als am Vortag.

Mache das mindestens 21 Tage lang oder besser, ab sofort immer.

Schreibe dir täglich 8 Sätze auf, wofür du dankbar bist.

Denke dabei an alle 6 Lebensbereiche:

Gesundheit & Körper,
Familie & Beziehungen,
Beruf & Karriere,
Finanzen & Vermögen,
Wohnen & Umfeld,
Spiritualität & Selbstverwirklichung.

Zum Beispiel: Ich bin von Herzen dankbar für meine gesunden Hände, mit denen ich mich und andere berühren und streicheln kann.

¹ Diese Übung stammt aus dem Buch von Rhonda Byrne: „The Magic“

Heute bin ich dankbar für ...

1.

2.

3.

4.

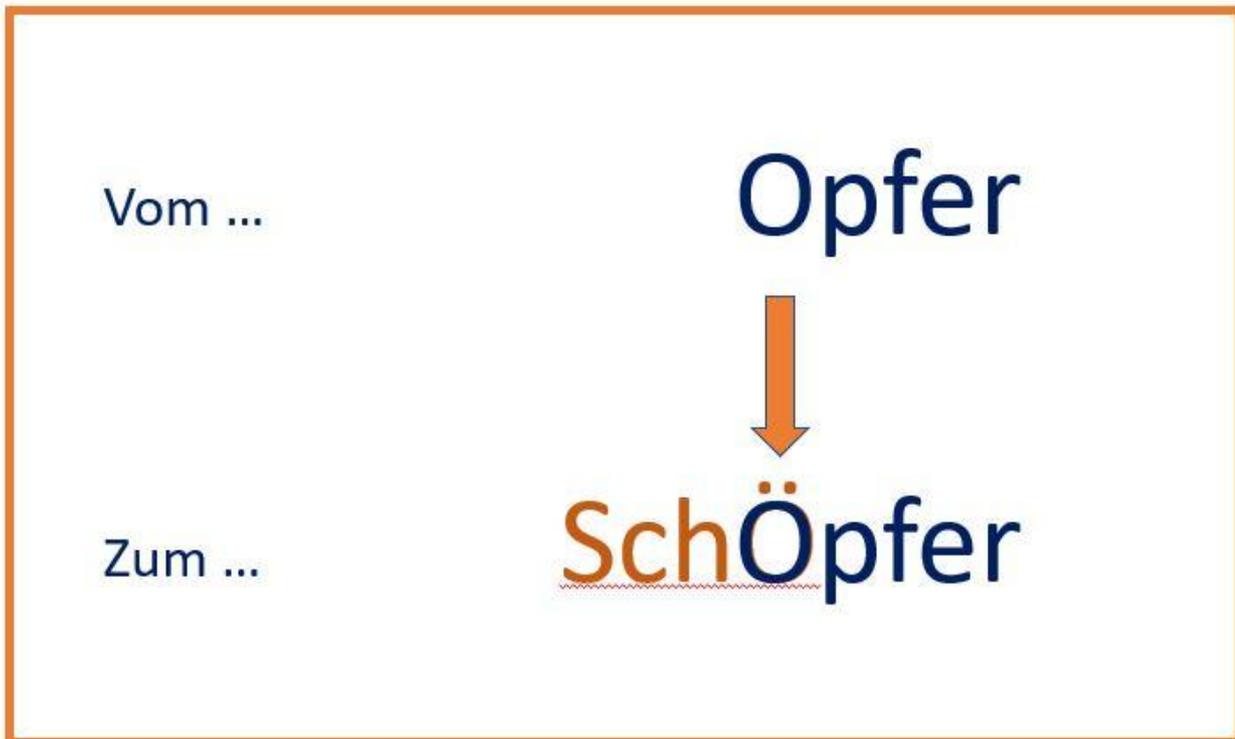
5.

6.

7.

8.

Vom Opfer zum Schöpfer



Vom Opfer zum Schöpfer bist du **nur einen Gedanken entfernt**. Ändere deine Einstellung und übernimm für ALLES, was dir im Leben widerfährt, die volle Verantwortung.

Du hattest keine schöne Kindheit? Deine Eltern haben dir nie gezeigt, dass sie dich lieben?

„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit!“

Erich Kästner

Erinnere dich an all das Schöne, was dir widerfahren ist. Du lenkst deine Aufmerksamkeit auf die schönen Situationen deines Lebens und empfindest Dankbarkeit.

Frage dich:

„Hast du eine Schulbildung erhalten?

Hattest du genug zu essen?

Hattest du Schulhefte und Schulbücher, vielleicht sogar eigene Stifte?

Gab es eine Toilette?

Fließendes oder sogar warmes Wasser?“

Mache dir bewusst, dass es in vielen Ländern der Welt nicht selbstverständlich ist, eine Schulbildung zu erhalten. Die Möglichkeit Lesen und Schreiben lernen zu dürfen, ist ein Grund für Dankbarkeit.

Sei für alles dankbar.

Es gibt viele Gelegenheiten für Dankbarkeit, deine Schwingung anzuheben und dich selbst wertzuschätzen. Um ein glückliches Leben zu führen, ist es unerlässlich, dich selbst zu lieben und zu schätzen. Das kannst du lernen. Auch wenn deine Eltern dir ihre Liebe nicht zeigen konnten, kannst du heute sofort damit beginnen, dir täglich Komplimente zu machen. Auch das Führen eines Dankbarkeits-Tagebuches oder eines Erfolgs-Tagebuches können helfen deine Selbstliebe kontinuierlich zu steigern.

Gehe davon aus, dass **deine Eltern nach besten Wissen und Gewissen** gehandelt haben - es war ihnen zu diesem Zeitpunkt nicht anders möglich. Niemand kann etwas geben, was er nicht hat. Jemand, der sich selbst nicht liebt, kann auch schwer andere lieben.

Deshalb: Beginne jetzt sofort damit, dich selbst zu lieben, indem du dich selbst wie eine liebe Freundin oder einen lieben Freund behandelst. **Gib dir selbst die Liebe**, die du dir (von deinen Eltern, von deinem Partner, von deiner Familie) **so sehr gewünscht hast.**

„Das Wichtigste ist nicht, was andere zu dir sagen. Das Wichtigste ist, was du zu dir selbst sagst.“ Marisa Peer (1957, britische Hypnose-Therapeutin und Bestsellerautorin)

Deshalb behandle dich selbst liebevoll und mache dir täglich Komplimente. Du verstärkst die Wirkung und die Erfolge, wenn du das schriftlich machst.

Aufgabe 2 zu M1 – Let's Swing

Mache dir täglich fünf Komplimente.

Schreibe dir diese Komplimente auf! Beginne mit den Worten:

Ich schätze an mir ...

Für Ambitionierte: Kaufe dir ein kleines Notizbuch und notiere dir **täglich 5 Erfolge**. Nach zwei Monaten hast du ein anderes Selbstbild und das Führen deines Erfolgstagebuches ist zur lieb gewonnenen Routine geworden.

Gab es für dich zu **M1 – Let's Swing** eine **wichtige Erkenntnis** oder **ein AHA-Erlebnis**?

Wenn ja, **schreibe es auf!**