



Zeit für Dankbarkeit

Wofür bist Du dankbar ?

Frage Dich selbst: "Wofür bin ich dankbar?" und nimm wahr welche Dinge, Erfahrungen und Personen Dir in den Sinn kommen. Wenn Du möchtest, lege dabei eine Hand auf Deinen Bauch und die andere Hand auf Deine Brust. Und bedenke, alles im Leben ist groß und wertvoll genug, um dafür dankbar zu sein.

Notiere Dir nun - maximal zehn - Situationen, Personen und Dinge, die Dir in den Sinn kamen, wofür Du dankbar bist und stell Dir dann die Frage, wofür Du "eigentlich" dankbar bist.

z.B. Ich bin sehr dankbar, für meine beste Freundin Mia. Sie hört genau wie ich gerne Jazz, ist eine wunderbare Zuhörerin und ist immer frohen Mutes.

Gehe als nächstes jeden dieser Punkte durch. Hole Dir diesen Dankbarkeits-Gedanken in Dein Bewusstsein.

Nimm ihn mit all Deinen Sinnen wahr. Sieh die Situation vor Deinem inneren Auge, höre in Dich hinein und spüre was alles hoch kommt. Erlebe die Situation, wofür Du dankbar bist. Lasse das Gefühl der Dankbarkeit nun vom Herzen ausgehend in Deinen ganzen Körper und weit darüber hinaus strömen. Schließe während des Dankbarseins, wenn Du möchtest, Deine Augen. Mache Dir anschließend gerne zusätzlich Notizen (Gefühle, Körperhaltung, Gedanken).

Jetzt kannst Du bereits wunschlos glücklich sein.



Zeit für Deine Wünsche

Was wünschst Du Dir?

Frage Dich selbst: "Was wünsche ich mir?" und nimm wahr, welche Wünsche Dir in den Sinn kommen. Wenn Du möchtest, lege dabei eine Hand auf Deinen Bauch und die andere Hand auf Deine Brust. Und vergiss nicht, Du darfst Dir alles wünschen. Jeder Wunsch ist es wert, gewünscht zu werden.

Notiere Dir nun jeden Deiner Wünsche auf einem Blatt Papier. Formuliere Deine Wünsche dabei sehr konkret und in der Gegenwartsform. Umso konkreter Du Deine Wünsche formulierst, umso leichter fällt Dir die Manifestation in der realen Welt.

Wünschst Du Dir beispielsweise "schönes" Wetter für eine gemeinsame Wanderung mit Deinen Freunden. Beschreibe in Deinem Wunsch ganz klar und eindeutig was das für Dich bedeutet. Beschreibe Deinen Wunsch ganz genau.

Gehe nun jeden Deiner Wünsche einzeln durch. Hole Dir jeden Deiner Wünsche vor Dein inneres Auge. Stelle Dir dabei vor, als wäre Dein Wunsch bereits in Erfüllung gegangen. Nimm den Wunsch nun wieder mit all Deinen Sinnen wahr. Sieh Dich selbst in der Situation, höre in Dich hinein, erlebe Deinen Wunsch. Spüre dabei Deine Dankbarkeit in Deinem ganzen Körper und weit darüber hinaus.

Nun schreibe Dir zu jedem Deiner Wünsche einen kleinen ersten Handlungsschritt auf, den Du unmittelbar umsetzt.

Zum Schluss, lasse los!

Denk nicht mehr an Deine Wünsche und vertraue darauf, dass sich das Universum darum kümmert.