

## **Dankbarkeit offenbart mir den Reichtum meines Lebens.**

Das Wort Gedanken beinhaltet danken.

Bis zu 60.000 Gedanken fließen täglich durch unseren Geist. Wie viele davon sind bewusst ausgesandt??

## **Dankbarkeit ist einer der wichtigsten Schlüssel für dein FÜLLEBEWUSSTSEIN.**

**Selbstverständlichkeit** ist in vielen Bereichen unseres Lebens eingezogen. Spür hin, was ist in deinem Leben selbstverständlich?

Dass der Müll entleert wird?

Dass Wasser aus der Leitung fließt?

Dass wir bei einer Verletzung sofort ins Krankenhaus können und nichts dafür bezahlen müssen?

Dass du ein Bett und ein Zuhause hast?

Dass die Supermärkte voll sind?

Ich lade dich heute dazu ein, den Tag unter das Motto „Ich bin dankbar für...“ zu stellen.

Aber nicht nur für dich persönlich, sondern zeig deine Dankbarkeit den Menschen, die heute deinen Weg kreuzen.

## **Sende ein Lächeln in die Welt und es kehrt vielfach zu dir zurück.**

Nimm dir (abends) Zeit und befülle dein Tagebuch mit deinen Gedanken und Gefühlen zum Thema Dankbarkeit. Es wird dir dann in möglichen Krisenzeiten immer wieder Kraft und Halt geben, dir Sinn im Leben aufzeigen.

Lass dich von deiner Dankbarkeit inspirieren. In ihr steckt unglaublich viel Kraft und Wachstum.

Oftmals haben wir den Blick auf all das gerichtet, was NICHT funktioniert. Hilft dir das? Hebt es deine Energie?

Somit entscheide dich bewusst und klar für eine neue Ausrichtung:

Ich bin dankbar!

Mach DANKBARKEIT zu deiner neuen Lebenshaltung, und es wird sich alles verändern. DU wirst dich verändern. Dein Blick aufs Leben, auf seine Schönheit, auf seine Fülle.

**Nochmals: DANKBARKEIT ist DER Schlüssel in dein Füllebewusstsein.**

Mangel – wir alle kennen ihn zu genüge. Wir sind meistens auf Mangel konditioniert. Das beginnt schon im Kindergarten bzw. der Schule. Der Mangel gehört behoben, von den Talenten ist selten die Rede.

Oftmals erleben wir auch unseren Körper als mangelhaft. Dabei ist unser Körper das größte Wunderwerk dieses Planeten. So viele Systeme arbeiten ineinandergreifend und harmonisch zusammen. Unser Herz, es schlägt durchschnittlich 64 Schläge in der Minute, mal 60 pro Stunde, mal 24 pro Tag, mal 30 pro Monat, mal 12 pro Jahr!! Da lohnt es sich doch mal seinem Herzen große Dankbarkeit zufließen zu lassen, oder?

Wende deinen Blick weg vom Mangel und hebe ihn in die Dankbarkeit. Verbinde dich heute besonders intensiv mit deinem Körper. Speziell mit diesen Körperteilen, die dir nicht so ans Herz gewachsen sind. Die nicht den vorgegebenen Schönheitsidealen entsprechen. Wende dich aufmerksam und voll Liebe an die Körperbereiche, die nicht so gut „funktionieren“. Lass in jede deiner Körperzellen Dankbarkeit fließen. Atme besonders intensiv in diese Bereiche deines Körpers, die Hinwendung, Dankbarkeit und Aufmerksamkeit brauchen. Kommuniziere mit deinem Körper. Frag ihn, welche Nahrung er heute braucht, womit du ihn verwöhnen kannst. Lass dich von deiner inneren Weisheit inspirieren.

Und nun nochmals zum Abschluss:

Mangel ist eine Illusion. Öffne deinen Geist für die Fülle. Spüre Dankbarkeit. Dankbarkeit für die kleinen, bescheidenen Dinge in deinem Leben. Für die Blumen auf der Wiese, für klare Luft, für das Grüßen des Nachbarn und die vielen weiteren Besonderheiten.



