

Das Leben korrigieren und gestalten mit Dankbarkeit

Meine Empfehlung für eine LOA Nighttime-Routine

Rituale sind extrem nützlich, wenn du etwas fest in dein Leben integrieren möchtest.

Hast du z.B. Rhoda Byrnes „The Magic“ gelesen, dann weißt du, wie mächtig Dankbarkeit sein kann. Dankbarkeit erzeugt ein Gefühl von Zufriedenheit, von Liebe für den Moment. Wenn wir dankbar sind, sind wir automatisch in der Beobachterrolle. Wir haben Abstand gewonnen zu den negativen Geschichten, die wir uns erzählen. Du kannst jedes schlechte Gefühl vertreiben, wenn du lange genug Dinge aufzählst, für die du dankbar bist.



Viele Menschen haben Dankbarkeit verknüpft mit Gefühlen der Schuld und Abhängigkeit, schon seit ihrer Kindheit. Du auch? Dann lies mein Buch „Die Prophezeiung“ und erfahre, wie du diese negativen Glaubenssätze heute einfach umdrehen kannst.

Die letzten Gedanken vor dem Schlafengehen runden deinen Tag ab und werden sich in deinem Unterbewusstsein multiplizieren, während du schläfst. Überhaupt wirst du besser einschlafen.

Wenn du kurz vor dem Einschlafen bist, dösig Innenschau betreibst, bist du im Alpha-Modus. An ein EEG angeschlossen würde man sehen, dass sich die Gehirnwellen zwischen 12 und 8 Hz bewegen. In so einem Zustand ist das Unterbewusstsein, das deine Denkautomatismen beinhaltet, besonders empfangsbereit. Nutze es aus und füttere dein Unterbewusstsein mit dem, was du dort haben möchtest. Mit Bildern deiner Ziele und mit den Sätzen, die du über dich glauben möchtest.

Vor dem Herunterfahren ist Zeit für Updates. (Und wenn dich dein PC mal wieder mit Updates nervt, nimm es, anstatt dich zu ärgern, als Erinnerung, an diesem Abend auch dein Unterbewusstsein mit Neuem zu versorgen.)

1. Was ist heute alles Wunderbares passiert?

Schreib es auf, weil du diese Momente auf keinen Fall vergessen möchtest. Oft fällt einem erst beim nachträglichen Aufschreiben auf, wie wertvoll ein Erlebnis wirklich war.

2. Welche „Korrekturen“ nimmst du vor?

Liste alles auf, was an diesem Tag noch passieren hätte sollen. Schreib nicht „Statt ... , hätte ...“, sondern einfach „Danke für...“ oder „Ich bin so froh und dankbar, weil ...“

3. Worauf freust du dich, wenn du an Morgen denkst?

Behandle das, was du dir wünschst, was aber noch nicht feststeht, einfach genauso wie die positiven Ereignisse, die für morgen bereits fix sind.

Probiere diese Methode heute Abend aus! Sie wird dich überzeugen!
Das kann zum Beispiel so aussehen:

Dankbarkeitstagebuch

Das Schönste heute:

- *Mein Schatz kommt mit Burgern nach Hause.*
- *Ich hab mit meinem Kind gekuschelt.*
- *Ich hatte heute Zeit für mich.*
- *Meine Familie und ich, wir sind gesund. Danke!*
- *Ich hatte heute gute Ideen und ich habe sie auch umgesetzt.*

Korrekturen:

- *Danke für zehn neue Newsletterabonnenten, die heute dazugekommen sind.*
- *Danke, dass mein Kind heute Abend so schnell eingeschlafen ist.*

Ich freue mich auf:

- *Die Zeit mit meiner Familie wird wunderbar.*
- *Ich habe Zeit, an meinem Projekt zu arbeiten.*
- *Die Menschheit schließt Frieden mit Du-weißt-schon-was.*

Impressum

© 2022 Gabriela Herold
<http://dieprophezeiung.de>
info@dieprophezeiung.de

Gabriela Herold
c/o hp Werbeagentur
Othmayrstr 45
92224 Amberg

Coverillustration

Isabel Zimmermann
kritzelpixel.de