

## **Alles wofür du dankbar sein kannst.**

Lenke deinen Fokus auf all das Gute in deinem Leben, auf all die Fülle welche du schon hast.

Öffne dich für noch mehr Fülle und noch mehr Gutes in deinem Leben. Denn du weißt, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, das vermehrt sich und das ziehst du somit in dein Leben.

Mach es dir bequem und lass es für einige Momente still werden in dir. Nimm ganz bewusst ein paar tiefe Atemzüge. Spüre wie du mit dem Einatmen die Lebensenergie in dich aufnimmst, in dich hinein fließen lässt und mit dem Ausatmen alles loslassen kannst. All das Belastende, all das was dich fesselt, aus dir heraus atmest.

Beobachte im liebevollen Zusammensein mit dir, wie dein Atem kommt und geht...

Geschehen lassen, was von selbst geschieht ist willkommen und gut.

Denke nun beim Einatmen **ICH BIN**...und beim Ausatmen... **DANKBAR**.

Verinnerliche es bei jedem Atemzug....Einatmen...**ICH BIN**....Ausatmen...**DANKBAR**.

Nimm diese Worte wie eine schöne Melodie in dich auf. Lass dich nun von den Gedanken tragen und spür hinein für was du dankbar bist.

Vielleicht bist du dankbar für deinen Mann oder deine Frau an deiner Seite, vielleicht für dein Haus indem du wohnst, deine Kinder, deine Kleidung, deine Arbeit, deinen Körper, deinem Bett für den schönen Schlaf, den Pflanzen dafür, dass diese dich nähren...

dankbar für die schönen Erlebnisse ...

dankbar für die Liebe...

für etwas was du erreicht hast...

für deinen Mut...

deine Kraft...

dankbar für diesen Tag...

dankbar dafür dass du fühlen, hören und sehen kannst...

und schau auf das was du alles kannst und was für wundervolle Talente du mitgebracht hast...

Die kleinen und großen Dinge und Wunder in deinem Leben.

Lass dich von diesen schönen Gedanken tragen und mach dich weit auf für das Gefühl der Dankbarkeit, für die schönen und liebevollen Menschen in deinem Leben, für all die Dinge und Gegebenheiten.

Einatmen....**ICH BIN**....Ausatmen...**DANKBAR**....

Gib dir Zeit und verweile noch für einige Atemzüge in diesem herrlichen Gefühl der Dankbarkeit. Spür die Kraft des Lebens, welche mit deinem Atem durch dich hindurch fließt.

Lass dich von nun an leiten von diesem schönen Gefühl der Dankbarkeit und fühle wie dich dieses Gefühl mit jedem Tag freier macht...

Mögest du Ruhe finden,  
wenn der Tag sich neigt  
und deine Gedanken noch einmal die Orte aufsuchen,  
an denen du heute Gutes erfahren hast.  
Auf dass die Erinnerung dich wärmt  
und gute Träume deinen Schlaf begleiten.

(Irishes Sprichwort)

