

Dankbarkeit als einfachstes, mächtigstes und elegantestes Reichtumsprinzip



Ausgangssituation: Hedonistische Falle

Wir gewöhnen uns an vieles im Leben, wenn wir nicht aufpassen! Da unser Gehirn gerne Energie spart, nimmt es alles was wir haben, nach einer Weile als Selbstverständlichkeit an. Täglich empfangen wir extrem viele Geschenke, die wir jedoch oft als selbstverständlich empfindet. Alleine am Leben und gesund zu sein (deren Wert erkennen wir erst, wenn wir krank sind), wie wichtig es ist positive Beziehungen zu haben (realisieren wir erst, wenn sie auseinanderbrechen/durch Tod verloren geht),...

Zur Sensibilisierung deiner Geschenke stelle dir folgendes vor:

Von 100 Menschen in der Welt haben pro Tag...

34 keinen Strom, 58 keinen Zugang zu sauberen Wasser, 55 keinen Zugang zu sanitären Anlagen...Dies uns vor Augen zu halten, kann den unbewussten Glauben daran stärken, wie reich wir sind.

Dankbarkeit beinhaltet dabei alle Lebensebenen- sie hilft klar den bestehenden Reichtum zu sehen und schickt uns auf eine Reise großzügiger zu leben. Dankbare Menschen haben mehr Geduld, eine größere Bereitschaft anderen Menschen zu helfen, finden leichter ihren inneren Frieden, sind befreit von der Illusion des Mangels, gehen mit Krisen positiver um und kommen leichter wieder aus diesen heraus!

Deshalb: Sei dankbar!

Übungen zur Verwurzelung in deinem Alltag!

1. Notiere Dir jeden Abend drei Dinge, wofür du heute dankbar bist.
2. Überlege dir Lebensbereiche, wo du noch dankbarer sein könntest.
3. Beschenke täglich einen anderen Menschen (es reichen bereits kleine Dinge wie z. B. ein Lächeln)- denn wer gibt dem wird gegeben.

© Viel Spaß!

Flow

Dein Bewegungsflow