

***Inneren Frieden finden:
Dankbarkeit als Schlüssel zum Glück***



Mache dein Denken zum Danken

denn Dankbarkeit bringt Freude, Frieden und Fülle in dein Leben.

Wer die vielen Geschenke des Lebens übersieht und nicht bewusst und dankbar annimmt, erzeugt Mangelzustände in seinem Leben.

Das Leben selbst, die Tatsache, dass wir leben, ist das größte Geschenk, das viele nicht wertschätzen und dankbar und bewusst genießen. An jedem Morgen bekommst du ein kleines Leben geschenkt. Der neue Tag ruft dir zu: Große Schöpferin, großer Schöpfer, ich schenke mich dir, mach das Allerbeste aus mir, deinem Tag und erschaffe mit Liebe, Freude und Dankbarkeit.

Undankbarkeit und Unbewußtheit sind Mangelerzeuger. Wer z.B. seinen Körper nicht dankbar genießt und ihm für sein Dienen dankt und ihm seine Liebe schenkt, darf sich nicht wundern, wenn er krank wird. Deine dankbare Aufmerksamkeit für die vielen kleinen und großen Geschenke des Tages ist ein zentraler Schlüssel für Fülle, Erfüllung und Gesundheit in deinem Leben.

Danke für den neuen Tag, für dein Atmen und dein Sein.

Danke dafür, dass du leben, lieben, lachen und weinen kannst.

Danke, dass du dich und andere beschenken und dass du empfangen kannst.

Danke für Mutter Erde, ihre Schönheit und ihre Tausend Geschenke, ihr Ernähren und ihr Gebären

Danke dafür, dass du denken und fühlen, sprechen und zuhören, berühren und dich berühren lassen kannst

Danke für dein Herz, das dich in dein Glücklich-Sein führt, wenn du auf seine Stimme hörst.

Danke für jede Begegnung mit Anderen, jede Berührung, für jeden Augen-Blick.

Danke für dein Frau-Sein oder Mann-Sein und das Geschenk der Sexualität

Danke, dass du deine Lebenswirklichkeit erschaffen und gestalten kannst.

Danke für die Fähigkeit, neue Entscheidungen zu treffen.

Danke, dass du dir und anderen vergeben und dich im Herzen mit anderen verbinden kannst.

Danke dem Leben für Tausend weitere Geschenke.

Und danke dir selbst für die Wege, die du gegangen bist, für deinen Mut, für deine Erfahrungen, für dein Sein.

Schreibe jeden Abend zehn Minuten lang auf, was du am Tag empfangen hast und wofür du dich bedanken kannst. Verfasse für drei Monate ein Tagebuch der Dankbarkeit und du erschaffst ein Dankbarkeits- und Beschenkt-Sein-Bewusstsein, das weit mehr Fülle in dein Leben zieht.

*Mit freundlicher Genehmigung:
Autor Robert Betz; <http://www.robert-betz.com/>*

→ Wichtig, ist, die Dankbarkeit einmal am Tag zeitlich am Stück aufzuschreiben, nicht über den Tag verteilt, denn das festigt unsere Verbindung zu Gott.

→ Während des Schreibens in das Gefühl der Dankbarkeit gehen: Qualität statt Quantität

Genießt das Gefühl der Dankbarkeit in Eurem Herzen, die Ihr Gott und allen anderen Wesen gegenüber empfindet.

Quelle: Die Verfasserin dieser Webseite