

Die Morgenzeitchallenge Lektion 3

Es nützt niemandem, wenn du deine Gaben verleugnest oder unterdrückst. Lass dein Licht erstrahlen.

Herzlichen Glückwunsch. Du stehst nun schon in der letzten Runde deiner Morgenzeitchallenge. Du hast geübt, jeden Morgen Entscheidungen für eine liebevolle Beziehung zu dir und deinem Körper zu treffen und auch mit entsprechenden Taten zu bekräftigen. Du hast Disziplin entwickelt, diese wesentlichen Dinge jeden Morgen zu tun.

Heute hast du die Gelegenheit zu reflektieren, was sich in den letzten Wochen in deinem Leben bereits verändert hat, und auch das letzte Puzzlestück zu der Morgenroutine hinzugeben, die sie vervollständigt und kraftvoll abrundet.

Reflexionsfragen:

- Wie ist es dir bis hierher gelungen, die Morgenzeit durchzuführen?
- Hast du das Hilfsmittel der Zielsetzung mit dem Satz genutzt?
- Woran hat es gelegen, dass es gut oder weniger gut funktioniert hat?
- Was hat sich bis jetzt durch die Morgenzeit in deinem Alltag und Empfinden verändert?
- Was denkst du, wäre für dich in der letzten Runde wichtig?
- Bist du bereit es umzusetzen und wenn ja, wie wirst du es tun?

Wenn wir als bewusster Schöpfer in unserem Leben Liebe leben wollen, gilt es jedoch dafür eines zu beenden: Beklagen, was noch nicht Liebe ist.

Denn: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit und das Universum kennt kein „NEIN“.

Was bedeutet es an dieser Stelle, die Verantwortung zu übernehmen?

Es bedeutet eine Entscheidung zu treffen, auf das zu schauen, darauf den Fokus zu richten, was bereits gut ist, oder auch in Herausforderungen die Geschenke zu sehen. Diese Kraft nenne ich **DANKBARKEIT**.

„Ich entscheide mich hiermit, dankbar auf das zu schauen, was da IST.“

Und damit auch dies etwas ganz Konkretes wird schließe die Frage an: „Was bedeutet das JETZT für mich?“

Dankbarkeit gehört unter den Empfindungen zu den Bewusstseinszuständen.

Wir können uns für sie entscheiden und dann konkret dafür gehen. So stärken wir zum einen mit jedem Mal die Qualität und zum anderen geschieht noch etwas: Wir rufen die Schatten an die Oberfläche, die dies bis jetzt verhindert haben. Darum tun wir an dieser Stelle auch wieder zwei Dinge:

1. Üben, Dankbarkeit auszusprechen und zu empfinden
2. Offen dafür sein, dass sich das, was noch nicht damit im Einklang ist, zeigt.

Vielleicht gibt es manche Tage, an denen du morgens wach wirst und denkst, dass es einfach nichts Gutes gibt, für das du dankbar sein kannst, weil Emotionen sich so stark in den Vordergrund gedrängt haben. Doch das ist nicht wahr. Wir können uns jederzeit entscheiden uns den Anteilen mit Emotionen zuzuwenden, aber **gib ihnen nicht die Macht über dich!**

Wenn es dir gelingt, die Entscheidung zu treffen, dankbar zu sein, signalisierst du deinem Unterbewusstsein, wo überall Fülle ist. Allein die Worte der Dankbarkeit auszusprechen wirken sich direkt auf deine Stimmung aus.

Leichter ist es natürlich, wenn du vorher auch bewusst, den anderen Seiten in dir gelauscht hast und eine Angemessene Antwort gefunden hast.

Die Natives sagen, dass Dankbarkeit unsere wichtigste Aufgabe ist. Dass alles im Leben Anerkennung und Wertschätzung braucht. Und dass wir uns angewöhnen können, auch die gewöhnlichen oder für selbstverständlich hingenommenen Dinge, dankbar zu sein.

Also: Wie geht es nun?

Sprich nun aus der Verbindung mit dir Dinge aus, für die du danken kannst. Zum Beispiel, dass du lebst, dass du schlafen konntest, dass du einen geschützten Platz zum Leben hast, dass du ausreichend Wärme und Nahrung hast, für den neuen Tag, für die Menschen in deinem Leben, dafür, dass die Sonne wieder aufgeht und unseren Planeten und uns mit Wärme versorgt, für die Elemente, für deinen Körper, für den Dienst deiner Organe, für die Pflanzen und Tiere,...für die Liebe, die uns leitet..

Zum Schluss kannst du auch einladen, dass sich dir nun offenbart, was noch deiner Dankbarkeit im Wege steht.

Es kann sein, dass sich daraufhin in der nächsten Zeit innere Glaubenssätze beginnen zu zeigen. Vielleicht zeigen sie sich auch zunächst durch Emotionen. Denen kannst du folgen lernen, indem du regelmäßig den Kontakt mit dir pflegst und das bewusste Fühlen praktizierst. Es kann auch helfen, wenn du regelmäßig Tagebuch schreibst und reflektierst. An dieser Stelle ist es hilfreich, mit den Werkzeugen der Umprogrammierung und Transformation weiterzugehen. Schaue dir hierzu gern mein kostenloses Webinar an.

Führe nun **JEDEN MORGEN OHNE AUSNAHME** die nächsten 7 Tage diese Routine durch. Tausche dich gern mit den anderen aus, die diese Morgenzeit praktizieren. Oder komme mit deinen Fragen in den Q & A