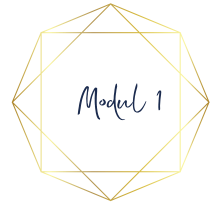




# Modul 1



Kategorien:

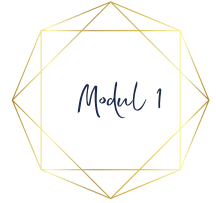
## Appreciational, Vibrational

Das große Oberthema des heutigen Moduls ist die Dankbarkeit. Dankbarkeit ist dein Energie-Booster in allen Lebenslagen. Dankbar zu sein für das was ist und was sein wird bringt deine Energie auf das nächste, vielleicht sogar schon auf das über-nächste Level. Es gibt immer wieder Momente, in denen wir unklar sind, in denen Mangel, Zweifel und Ängste uns beschweren und in denen wir getrennt sind von unserer Essenz, unserer inneren Wahrheit. Genau in diesen Momenten hilft es dankbar zu sein. Für das was ist, was du tust, für das, was sein wird. Einzutauchen in das Gefühl der Dankbarkeit zeigt dir einerseits, dass du schon Dinge erreicht hast in deinem Leben – ganz egal, wann das war – für die du dankbar sein kannst, weil du sie erreicht hast und diese Erfahrungen machen konntest. Du schwingst dich somit auf die Energie, in der du Vertrauen und Sicherheit empfinden kannst, die die Grundlage dessen sind, dass du dir dein Leben nach deinen Regeln aufbauen kannst. Dankbarkeit, Vertrauen und Sicherheit bringen dich wieder mehr in deine Selbstliebe, in die Anerkennung dessen, dass du der Schöpfer deiner Realität bist.

Spüre vor der Übung zuerst einmal tief in dich hinein. Was nimmst du wahr. Was ist da, was gefühlt oder gehört oder gesehen werden will. Beobachte ganz einfach von außen, ohne weiter zu bewerten.

Was spürst du, was genau nimmst du wahr?

Wie fühlt sich dein Körper an (warm - kalt, schwer - leicht, voll - leer, ...)?



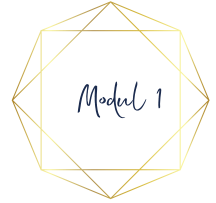
Kategorien:

## Appreciational, Vibrational

Du bist immer in diesem Moment dankbar. Wenn du Dinge erfahren hast in deiner Vergangenheit, so bist du jetzt, in diesem Moment dankbar. Der einzige Moment, der zählt ist das Jetzt und in diesem Moment kreierst du dir deine neue Zukunft. Genau dies überträgst du auch auf die Art und Weise, wie du deine Dankbarkeits-Sätze formulierst. Eine Möglichkeit ist: „Ich bin so glücklich und dankbar, jetzt, wo ich durch das tägliche Journalen meine Energie bewusst und voller Leichtigkeit anheben kann“. Je präziser du in der Formulierung, je messbarer das ist, für was du dankbar bist, umso leichter kannst du dich auf genau dieses Gefühl einlassen. Und genau darum geht es. Fühle die Dankbarkeit, sie darf dich berühren, dir Gänsehaut der Freude zaubern. Fühle hinein, was da ist, wie sich „Dankbarkeit“ in verschiedenen Situationen anfühlt.

Beschreibe ausführlich, wie sich "Dankbarkeit" anfühlt.

Anhand eines Beispiels, deiner Wahl: Beschreibe, wie sich Dankbarkeit in deinem Körper anfühlt:

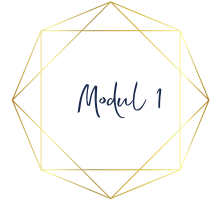


Kategorien:

## Appreciational, Vibrational

Deine Wahrnehmung zu schulen ist wundervoll, macht Freude und schärft dein BewusstSEIN für dich selber. Im Folgenden geht es nun darum dass du jeweils 10 Sätze formulierst (oder auch gerne mehr) und parallel zum Aufschreiben fühle die Dankbarkeit für die jeweilige Sache ganz deutlich. Solltest du weniger als 10 Sätze finden, dann lege besser den Fokus darauf, wirklich ins Fühlen der Situationen, der Dankbarkeit zu gehen, die du annehmen und aufschreiben kannst. Diese Sätze dürfen sich gerne im Laufe der Zeit verändern, anpassen, die Situationen und Erfahrungen werden sich verändern, für die du dankbar bist. Mit diesen Sätzen – unabhängig davon, wie viele es sind, kannst du immer in die Journaling Praxis einsteigen oder auch auch zwischen verschiedenen anderen Methoden und Techniken einbauen.

Schreibe jeweils 10 Sätze oder mehr.  
Wofür bist du dankbar?

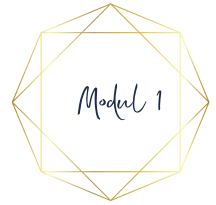


Kategorien:

Appreciational, Vibrational

Schreibe jeweils 10 Sätze oder mehr.  
Wofür bist du DIR dankbar?

Schreibe jeweils 10 Sätze oder mehr.  
Für welche Dinge, Erfahrung bist du (dir) dankbar, dass sie sich manifestieren?  
Schreibe so, als wäre es schon geschene. Z.B. : "Ich bin so glücklich und dankbar, jetzt, wo ich 15kg abgenommen habe und ich mich wieder pudelwohl und gesund in meinem Körper fühle."



Kategorien:

## Appreciative, Vibrational

Gönne dir nun eine kleine Atempause. Was nimmst du wahr? Wie fühlt sich jetzt dein Körper an? Wie fühlst du dich jetzt? Hat sich etwas verändert im Vergleich zum Beginn der heutigen Journaling Session? Wenn ja: Was genau?

Als krönenden Abschluss der heutigen Session spüre diese Dankbarkeit und Liebe in dir. Sende nun 5 und mehr Leuten ganz viel von dieser Dankbarkeit und Liebe. Lass dich ganz einfach von deiner Intuition leiten, wem du diese Energie schicken möchtest. Manchmal kann es durchaus vorkommen, dass vor deinem inneren Auge oder in deinem Gefühl eine Person auftaucht, an die du im ersten Moment vielleicht nicht so gedacht hättest. Nimm diesem Impuls an. Immer. Deine Intuition hat immer Recht! Teile diese Energie, sende sie aus, indem du ganz einfach die Intention dazu setzt. Atme dann ganz bewusst ein und aus.