



Es ist immer die richtige Jahreszeit für eine Haltung der Dankbarkeit ('Tis allways the season for an attitude of gratitude)¹ von Gwenn Bonnell

Ertappen Sie sich selbst dabei, wie Sie darauf warten, dass etwas Bestimmtes passiert, bevor Sie Dankbarkeit empfinden? Warten Sie auf eine Beförderung oder einen Bonus, ein neues Auto oder ein fantastisches Geschenk von einem gewissen Jemand, bevor Sie Glück oder Freude empfinden? Wenn wir unseren Fokus auf das lenken, was wir nicht haben wollen, bleibt diese Energie lediglich bestehen. Fokussieren wir uns stattdessen auf die Geschenke, die wir in unserem Leben schon haben und sind dafür dankbar, so lenken wir unsere Energie in Richtung eines erfüllten Lebens.

"Es gibt nur zwei Möglichkeiten Dein Leben zu leben.
Entweder ist nichts ein Wunder oder alles ist ein Wunder."
Albert Einstein

Wir besitzen einen freien Willen und können wählen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken wollen. Wir können uns auf das konzentrieren, was uns Freude bereitet oder auf das, woran es uns in unserem Leben mangelt. Wenn wir uns entschließen, die Welt mit kindlicher Unschuld und Erstaunen zu betrachten (nur als Kind sollst du das himmlische Königreich betreten), erkennen wir mit Dankbarkeit die Fülle an Wundern. Oftmals mag es schwierig sein, hinter die Dramen und Herausforderungen in unserem Leben zu schauen. Sind wir jedoch dankbar für die einfachsten Dinge, setzt das einen Energiefluss in Gang, der unsere Wahrnehmung in genau diesem Moment verändern kann.

Wie vermehrt das Gefühl und der Ausdruck von Dankbarkeit die Fülle in Ihrem Leben?

Es gibt eine Schwingung, eine Haltung der Dankbarkeit und diese Energie ist nötig, um eine Situation zu verändern. Wenn wir Freundlichkeit, die wir empfangen haben zu schätzen wissen, empfinden wir Dankbarkeit und wollen in gleichem Maße mit Freundlichkeit antworten. Wie oft in Ihrem Leben hat Ihnen jemand völlig unerwartet Freundlichkeit entgegengebracht? Vielleicht hat Ihnen ein Fremder bei einer Autopanne geholfen oder an Ihrem Arbeitsplatz hat Ihnen jemand Hilfe angeboten, als Sie ein Problem hatten? Haben Sie deren Geschenk nicht mit Dankbarkeit angenommen? Und war die Hilfe nicht kostenlos? Sie haben mit Dankbarkeit als Geschenk bezahlt. Wenn Sie Geschenke erhalten und diese in Form von Dankbarkeit erwidern, erhält der Schenkende diese Energie und Ihr Geschenk an ihn vervollständigt den Kreislauf der Dankbarkeit. Zwischen Geben und Nehmen besteht eine Balance, ein natürlicher Energiefluss, der es uns erlaubt, alle Geschenke zu bekommen, die das Leben für uns bereithält.

Es gibt Zeiten in denen es schwierig ist, dankbar zu sein. Vielleicht gibt es auch Dinge, die wir nicht in Dankbarkeit hüllen wollen. Wie kann man dankbar sein, wenn das Auto dringend

¹ Das englische Original dieses Textes finden Sie auf der Website von Gwenn Bonnell: www.tapintoheaven.com.
Übersetzung durch Dr. phil. Juliane Rampf mit Erlaubnis der Autorin.

repariert werden muss und Sie gerade entlassen wurden? Mitten in der Urlaubssaison. Oder wenn Ihre Beziehung gerade in die Brüche geht? Oder wenn Sie ernsthaft krank werden? Selbst wenn Ihr Leben in ruhigen Bahnen verläuft, scheint es, als würden Sie das Schicksal herausfordern.

Dankbarkeit bedeutet nicht, dass wir jedes Ereignis in unserem Leben mit offenen Armen willkommen heißen, zum Essen einladen und dicke Freundschaft schließen müssen. Es heißt auch nicht, dass wir ihm die Tür vor der Nase zuschlagen und so tun, als sei da nichts. Vielmehr bedeutet es, dass wir der Dinge gewahr sind und wirklich sehen, was in unserem Leben vor sich geht. Achten Sie auf die täglichen Dinge und versuchen Sie im Jetzt zu leben. Schauen Sie, was gerade jetzt Teil Ihres Lebens ist. Streben Sie nicht nur nach Geld oder materiellen Reichtümern, sondern achten Sie auf die emotionalen und spirituellen Geschenke, die Sie jeden Tag bekommen.

Pflegen Sie den energetischen Fluss zwischen Nehmen und Geben? Oder sind Sie nicht dankbar und blockieren so den Energiefluss? Wie reagieren Sie, wenn Sie ein Geschenk erhalten? Wie antworten Sie, wenn Ihnen ein Kollege ein Kompliment zu Ihrer Kleidung macht? Erklären Sie, dass es ein Sonderangebot war oder dass Sie einen Fleck auf der Jacke haben oder reduzieren Sie das Lob auf irgendeine andere Art und Weise? Oder erkennen Sie diese Freundlichkeit an und antworten mit den Worten „Danke schön“? Achten Sie darauf, wie Ihre Reaktion den Zustrom an Fülle in Ihrem Leben entweder verdichtet oder blockiert.

Wenn Energie wie Wasser hinter einem Damm gestaut wird, so ist der Zustrom an Fülle oder Geschenken für unser Leben ebenfalls blockiert. In so einem Fall haben wir das Gefühl, dass wir in jede Richtung gegen eine Wand rennen und fühlen uns möglicherweise schwach, müde und unmotiviert. Wir können die in den schwierigen Situationen verborgenen Wunder nicht erkennen. Was können wir tun, um die Wunder zu enthüllen? Wählen Sie, Dankbarkeit zu empfinden!

Üben Sie sich darin, den Kreislauf der Dankbarkeit zu schließen, wenn Sie Freundlichkeit oder ein Geschenk erhalten. **Dankbarkeit muss wie ein Muskel trainiert werden** .

Wenn Sie das nächste Mal ein Kompliment bekommen, antworten Sie einfach mit „Danke schön“. Manchmal ist es viel schwieriger ein „Danke schön“ auszusprechen und macht viel mehr Eindruck, als im Gegenzug einen Gefallen zu tun oder sich mit Geld oder einem materiellen Geschenk zu bedanken. Ihr Geschenk an die andere Person ist in diesem Moment das Gefühl, dass Sie deren Geschenk wirklich zu schätzen wissen. So bleibt die Energie im Fluss. Wem geben Sie lieber etwas - jemandem der schätzt, was Sie zu geben haben, oder jemandem der sich darüber beklagt, dass Sie nicht genug geben? Gleiches zieht Gleiches an: wenn Sie sich erfüllt und dankbar fühlen, kommt ganz leicht noch mehr Fülle in Ihr Leben.

Seien Sie gewahr und dankbar für alle grundlegenden Freuden, die wir erleben: ein wunderschöner Sonnenuntergang, die Umarmung eines geliebten Menschen, ein Kompliment von einem Freund. Die Qualität unserer Gedanken beeinflusst die Qualität unseres Lebens. Wenn wir uns entscheiden uns auf die Wunder in unserem Leben zu konzentrieren, und seien sie noch so klein, erkennen wir diese Wunder als Geschenke an. Die Dinge, auf die wir unseren Fokus richten, weiten sich aus: das Tor zu Fülle ist Dankbarkeit.

Seien Sie dankbar für jeden Moment in Ihrem Leben, denn jeder Augenblick ist ein Wunder! Je öfter wir uns auf die Geschenke und Wunder in unserem Leben konzentrieren und Dankbarkeit für unsere Freude und unser Glück fühlen und ausdrücken, um so mehr Zeit verbringen wir in einer Haltung der Dankbarkeit! Und damit wird jede Jahreszeit zu einer Jahreszeit der Dankbarkeit.

Ich wünsche Ihnen allen eine ertragreiche Ernte an diesem Erntedankfest und genießen Sie alle Wunder in Ihrem Leben!

published by MIRACLE JOURNEYS Nov/Dec 2000

Gwenn Bonnell ist EFT-Trainerin, Buchautorin und Vortragsrednerin. Sie ist die Gründerin von "Heaven on Earth" in Ft. Lauderdale, Florida und kann erreicht werden über Ihre Website www.tapintoheaven.com.

Die Texte aus der Serie "EFT und mehr" unterliegen dem Urheberrecht der jeweiligen Autoren. Die Veröffentlichung erfolgt mit Erlaubnis. Die Texte und Dateien dürfen für den persönlichen Gebrauch frei verwendet werden, Nachdruck in jeder Form oder Verwendung auf anderen Internetseiten nur nach Rücksprache.