



15. Energie-Übung mit

Dankbarkeit – das Gute im Herzen verankern

Klaus Wienert

Dankbarkeit ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um das Leben wertschätzen und genießen zu können. Liegt Ihr Fokus auf dem, was nicht passt, was nicht klappt und auf Fehlern? Oder schenken Sie den guten Dingen Beachtung? Die meisten Menschen werden erst durch Verluste oder Probleme auf die Geschenke ihres Lebens aufmerksam, die ihnen lange als selbstverständlich erschienen sind.

Die folgende Übung kann Ihr Leben verändern!

Für was sind Sie in Ihrem Leben dankbar – im Allgemeinen und im Moment? Beantworten Sie diese Frage am besten schriftlich und schreiben Sie jetzt 10 Punkte der Dankbarkeit auf. Dazu könnten Ihnen kleine und große Dinge einfallen, spezifische und allgemeine.

Stellen Sie sich dann mit beiden Füßen gut geerdet hin und breiten Sie Ihre Arme aus. Denken Sie an die eben aufgelisteten Punkte und fühlen Sie Ihre Dankbarkeit. Bringen Sie jetzt all diese Geschenke des Lebens mit einer langsamen Bewegung in Ihr Herz. Lassen Sie Ihre Hände hier für ein paar Sekunden ruhen und fühlen Sie den entstehenden Frieden. Wenn Sie möchten, können Sie im Geiste oder ausgesprochen zum Abschluss auch noch „Danke“ sagen.

Lesen informiert – Tun aktiviert. Führen Sie diese Übung täglich mindestens 21 Tage lang aus. Dabei können Ihnen jeden Tag neue Ideen zur Dankbarkeit einfallen. Sie werden bereits nach wenigen Tagen Wunder erleben!

Alles Beste und ein Leben voller Dankbarkeit und Wunder wünscht Ihnen Klaus Wienert



In der Rubrik „Fit in den Tag“ stelle ich Ihnen heute eine neue kinesiologische Übung vor, die für Jung und Alt einfach auszuführen ist und nachgewiesenermaßen eine äußerst effektive Wirkung hat.

KLAUS WIENERT

Gründer und Leiter des Licht-Gesundheit-Energie Zentrums in Gräfelfing/München. Kinesiologie, Seminare, Ausbildungen.
www.licht-gesundheit-energie.de