



ONLINE KURS

Endlich wieder Liebe!

mit Sabine Minister-Hellmayr

Dein Magischer Stein

unterstützt Dich auf Deinem Weg

Deine Affirmation für heute:

Ich finde ständig neue Gründe, dankbar zu sein!

Wir lernen ja seit kurzem, Dankbarkeit zur Gewohnheit werden zu lassen, denn Dankbarkeit ist eine der tragenden Säulen bei unserem Vorhaben, einen neuen Partner zu bekommen.

Nimm nun Deinen Stein, den Du ausgesucht hast, in die Hand. Wir wissen, dass Steine eine wohltuende Wirkung auf Körper-, Geist- und Seelenebene haben können. Altägyptische Kulturen haben schon von der Energie der Heilsteine gewusst. Im Mittelalter hat sich Hildegard von Bingen eingehend mit dem Heilstein-Thema befasst. Die positiven Effekte entstehen, indem die Steine auf eine bestimmte Körperzone aufgelegt oder über einen gewissen Zeitraum am Körper getragen werden. Geschliffene Trommelsteine eignen sich optimal als Handschmeichler.

Spüre die Energie Deines Steines, ich nenne ihn nun Herzstein und lege ihn heute Abend neben Dein Bett und zwar so, dass Du ihn auf keinen Fall übersehen kannst. Dein Blick muss beim Zubettgehen und auch beim Aufwachen auf Deinen Herzstein fallen, damit Du ihn nicht vergisst.

Nimm heute Abend direkt vor dem Einschlafen Deinen Stein in die Hand und umschließe ihn.

Erinnere Dich dann an alles, was heute geschehen ist, wofür Du dankbar bist. Suche nun die Situation, die Sache heraus, wofür Du am meisten dankbar bist und sage, während Du Deinen Herzstein in Deiner Hand hältst aus tiefstem Herzen: „Danke!“



Versuche Dein Gefühl der Dankbarkeit auf Deinen Herzstein übergehen zu lassen, ja ihn regelrecht damit „aufzuladen“. Er soll ausschließlich positive Energie von Dir bekommen.

Wenn Du morgens aufwachst, nimm bitte Deinen Stein wieder in Deine Hand, bedanke Dich für den guten Schlaf, die gute Nacht, dass Du gesund erwachen durftest oder was immer Dir wichtig ist. Und dann: bedanke Dich im Voraus für den wunderbaren Tag, der vor Dir liegt.

Vielleicht denkst Du, dass das zu einfach oder nichts besonderes ist, aber glaube mir: der Stein in Deinem Blickfeld sorgt dafür, dass Du den Tag als dankbarer Mensch beginnst und beendest. Du wirst automatisch erinnert, wie viel Gutes Dir geschieht.

Wenn Du möchtest, kannst Du Deinen Stein auch zur Erinnerung am Tag auf Deinen Schreibtisch legen oder in Deiner Hosentasche lassen und immer wieder ihn kurz anfassen und seine Energie spüren. Bitte vergiss dann aber nicht, ihn abends wieder an seinen Platz neben Deinem Bett zu legen!

Die Fähigkeit, Dankbarkeit zu spüren, lässt sich ebenso trainieren, wie du beim Sport machen deine Muskeln trainieren und zum Wachsen bringen kannst.

Je öfter du dir Zeit nimmst, deine Aufmerksamkeit auf Dankbarkeit zu richten

- desto klarer und intensiver wird das Gefühl und die damit verbundene Freude.
- desto mehr Dinge kannst du zum Anlass nehmen, Dankbarkeit zu empfinden.

Mit Dankbarkeit kommst du in eine Aufwärtsspirale guter Gefühle.

Diese Aussagen über Dankbarkeit habe ich von Oprah Winfrey gefunden:

„Wenn du denkst, du hast nichts, wofür du dankbar sein kannst, dann geh zu deinem Atem. Ich bin dankbar für meinen Atem.“

„Es geht darum, über das nachzudenken, was du hast, statt was du nicht hast. ... Wenn du dich auf die 3 Dollar in deinem Geldbeutel konzentrierst, kommst du schneller zu 5 Dollar, als wenn du dich auf die 50 Dollar konzentrierst, die du *nicht* hast.“

„Sich auf die eine Sache, für die du dankbar bist, auszurichten, erhöht die Energie der Dankbarkeit – und hebt (ein kleines bisschen) das Niveau der Freude in dir. Wenn du zu einem guten Gefühl kommen kannst, dann hilft dieses gute Gefühl dabei, ein nächstes gutes Gefühl zu schaffen.“

