



Herzensqualitäten

Entwickle die Dankbarkeit in dir

Nimm dir ein paar Momente Zeit.

Schließe deine Augen und versenke dich in dir.

Lass deine Gedanken zur Ruhe kommen.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf dein spirituelles Herz, den Sitz deiner Seele
(in der Mitte deines Brustraumes).

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf das Gefühl der DANKBARKEIT.

Verbinde dich mit dieser Energie.

Allein durch deine Absicht kannst du die Energie der Dankbarkeit ausdehnen.

Oder du lenkst tiefe Atemzüge in die Dankbarkeit hinein.

Nun lass eine Situation, eine Begegnung oder ein Ereignis aus deinem Herzen / deiner
Seele vor deinem inneren Auge aufsteigen, das dich sehr berührt hat und für das du
zutiefst dankbar bist.

Verbinde dich mit diesem Ereignis und FÜHLE.

Spüre, wie sich die Energie der Dankbarkeit weiter ausdehnt.

Vollziehe diese Übung täglich.

Beobachte, wie sich deine innere und äußere Welt verändert.

Wenn du möchtest, schreibe deine Erlebnisse mit der Übung auf.