



Einen wunderschönen guten Montag! :-)

„Everytime you create something that can make a person feel so free – it's good. It's all good!“

Was kannst Du heute an Deinem ersten Tag in der Woche tun, erschaffen, um einen Menschen – oder vielleicht sogar gleich mehrere sich sooo gut, sich frei fühlen zu lassen? Dich eingeschlossen!! :-))

Was könnte Dein Beitrag zu dieser Woche, zu diesem Tag sein?

Was ist Dein Beitrag zu dieser Woche?

Denk mal einen Moment drüber nach, was Du heute tust, sagst, kreierst, um Deinen Beitrag zu leisten, diese Woche noch schöner zu machen?

Damit die Menschen um Dich herum sich noch besser fühlen?

Noch hüpfiger?! ;-)

Was tust Du heute?

Denn es gibt etwas, das *nur Du* zu diesem Tag beitragen kannst. Etwas, das einfach nicht getan wird, wenn Du es nicht tust. Und es ist völlig egal, ob es kleine oder grosse Dinge sind. Jede einzelne Geste, jede einzelne Tat ist wichtig!

Das kann ein Lächeln sein, dass Du der Frau an der Kasse im Supermarkt schenkst. Vielleicht ist Dir das im ersten Moment gar nicht bewusst, aber vielleicht hast Du dieser Frau damit den Tag gerettet!?

Oder der Kunde, der Dich anruft und dem Du wirklich Deine volle Aufmerksamkeit schenkst. Du hörst ihm wirklich zu – und dann gibst Du Dein Allerbestes, um SEIN Problem zu lösen. Du tust wirklich alles, was in Deiner Macht steht, um diesem Menschen zu helfen. Du hast etwas wundervolles getan – und einem Menschen das wertvollste Geschenk der Welt gemacht: Deine Aufmerksamkeit!

Das ist der Kuss, dem Du Deinen Sohn, Deiner Tochter gibst, bevor sie das Haus verlassen. Wie Du Ihnen das Gefühl gibst, wirklich ein zu Hause zu haben – einen Ort der Sicherheit und der Zuflucht, wo sie immer willkommen sind. Wo sie immer geliebt werden – egal, was sie tun. Weisst Du eigentlich, wie wundervoll das ist?



Die kleine Geste der Liebe, die Du Deinem Partner / Deiner Partnerin schenkst, um ihm/ihr einfach zu zeigen, wie viel er/sie Dir bedeutet. Dieses ganz spezielle Lächeln, diese Sprache ohne Worte, die nur ihr beide spricht. Wie Du dieses ganz spezielle Gefühl im Herzen wachrufen kannst. Wie Du das grosse Geschenk der Liebe machst... wie Du einfach Dein Herz öffnest, die Angst wieder mal besiegt hast und einfach und völlig unvernünftig liebst?! Weisst Du, wie gross dieses Geschenk ist, das Du machst?

Die Freundin, die Du heute anrufst, um zu hören, wie es ihr geht. Wie Du ganz einfach Teil haben kannst, an Ihrem Leben. Ihr das Gefühl geben kannst, dass Du sie verstehen kannst – um diese ganz spezielle Verbundenheit herzustellen... dieses Gefühl der Verbundenheit, das Deiner Freundin so viel bedeutet.

Der Kumpel mit dem Du heute abend um die Häuser ziehst und den Du einfach auch ohne Worte verstehen kannst – ein Blick reicht aus – und Du weisst genau, was er meint. Und Du schenkst ihm das Gefühl, damit nicht allein auf der Welt zu stehen...

Vielleicht gibt es ja sogar etwas wohltätiges, was Du tust?! Öffentlich oder auch heimlich – Dein ganz spezieller wichtiger Beitrag für die Menschen, die an einem anderen Punkt in Ihrem Leben stehen als Du. Wie viel Licht bringst Du in das Leben dieser Menschen?

Der Hund, den Du heute gestreichelt hast, mit dem Du Stöckchen werfen spielen kannst. Mit dem Du einfach rumtoben und viel Spaß haben kannst... Wie viel Glück hast Du in den Tag dieses Hundes gebracht?

Diese wundervolle Arbeit, die Du leistet – und damit so vielen Menschen weiterhilfst!
Diese wirklich fantastische Arbeit, die viel mehr Menschen hilft, als Du vielleicht im ersten Moment wahrnehmen kannst...

Die alte Frau aus Deinem Haus, der Du immer den Einkauf nach oben trägst...

Die verrückten Ideen, die Du hast – und mit denen Du so viel Positives und so viel Lachen in die Welt bringst – Du weisst schon, was ich meine...



: -)

Du tust jeden Tag so viel, das nur Du tun kannst.
Du leistest jeden Tag Deinen ganz eigenen speziellen und wichtigen Beitrag zu dieser Welt. Glaub niemals, irgendetwas wäre unwichtig, das Du tust. Jede Geste, sei sie auch noch so klein, trägt zum Wachstum dieser Welt bei. Sie trägt dazu bei, dass jemand sich besser fühlt.

Der Dalai Lama sagte mal, dass es eins seiner Ziele sei, dass jeder Mensch sich besser fühle als vorher, wenn er mit ihm gesprochen habe. Und wenn Du mal genau überlegst, dann tust Du das auch ziemlich oft jeden Tag, oder?! Du sprichst mit Menschen, Du tust Dinge – und danach fühlen sich die Menschen besser als vorher...

Hast Du eigentlich eine Ahnung wie wundervoll das ist?
Hast Du eigentlich eine Ahnung wie wundervoll DU bist?
Mit all diesen kleinen und grossen Dingen, die Du jeden Tag in diese Welt bringst – mit all der Liebe, die Du verschenkst, einfach so – mit all Deinem Willen zu wachsen, zu lernen und Dein Herz noch weiter zu öffnen.

Ich weiss, es fällt nicht immer so leicht, diese Dinge an sich selbst anzuerkennen. Bei anderen, ja, überhaupt kein Problem, aber ich?? Ich mach doch nichts besonderes!!

Oh doch, das tust Du!! :-)
Auch wenn ein Teil von Dir das manchmal leugnet, so weisst Du doch tief in Dir drin, wie wichtig Du für diese Welt bist. Wie sehr Du diese Welt bereicherst. Wieviel wunderschöner sie ist, einfach nur weil DU da bist!
:-)

Wir schauen gerne auf unsere Fehler:
Das kann ich nicht gut... jenes fällt mir schwer... hier hab ich „versagt“ ... mir fehlt dieses, jenes oder auch welches – oder alles zusammen – ich bin doch nichts besonderes, guck mal, was ich alles noch nicht kann, habe, bin...

Vielleicht kommt Dir das bekannt vor?! ; -)



Diese Sicht von Dir selbst ist jedoch nicht nur ziemlich einschränkend, sie ist auch schlicht und ergreifend falsch!!

Ja, falsch! Denn Du hast auch wundervolle Eigenschaften, Dinge, die Du ganz besonders gut kannst – Du bist ein ganz besonderer und wundervoller Mensch. Und nur weil es ein paar Dinge gibt, die Du an Dir noch verbessern kannst, bist Du noch lange nicht schlecht, doof, dämlich, unzulänglich, nicht gut genug – und was für ein wenig hilfreiches Zeug wir uns selbst manchmal noch so einreden.

Du bist ein wundervolles Wesen und es wird Zeit, dass Du Dich dieser Tatsache stellst!! :-))

Wie wäre es denn damit heute einfach mal nur auf die Dinge zu schauen, die Du gut machst, die Dinge, die diese Welt schöner machen, auf all die wundervollen kleinen und grossen Gesten, die Du heute machst.

Schau heute einfach mal nur auf Deine guten Handlungen. Nur auf das, wo Du sagst, YES! Ich bin gut!! Das habe ich toll gemacht!! Das fühlt sich schön an!! Das hat diesen Menschen glücklich gemacht!! Ich habe diesem Menschen geholfen.

Schau Dir heute mal nur diese Seite an!!

Sträubt sich grade alles in Dir?! Schreit da eine Stimme, die sagt, das sei unnatürlich und vor allen Dingen so etwas von falsch und was masst Du Dir da überhaupt an, zu glauben, Du seist gut genug?

Bestell dieser Stimme einen lieben Gruß von mir und richte ihr aus, dass es unnatürlich ist, nur auf die negativen Seiten an sich selbst zu schauen – und nicht nur das, es bremst Dich in Deinem Leben, es macht Dich unglücklich, klein und hilft zudem wirklich niemandem weiter – nein, auch nicht Dir selbst.

Vielleicht sagt diese Stimme, dass Du das brauchst - als Antrieb, damit Du Dich bewegst, damit Du Dich verbesserst, damit Du ein besserer Mensch wirst.

Zum einen, Du brauchst kein „besserer Mensch“ zu werden, denn Du bist schon wundervoll. Niemand verurteilt Dich ausser der Stimme in Deinem



Kopf – keine höhere Macht, kein Gott, kein Universum käme jemals auf die Idee, Dir Deine göttliche Schönheit abzusprechen – oder Dich wegen etwas zu verurteilen, was Du noch nicht perfekt kannst.

Und zum Thema Antrieb... überlege mal, wann machst Du Deine Aufgaben wirklich gut? Also ich meine richtig gut? Wenn Du Dich schlecht fühlst und aus einem schlechten Gefühl heraus handelst? Oder wenn Du Dich glücklich, gut und selbstbewusst fühlst? Wann bringst Du die besseren Leistungen?

Die moderne Gehirnforschung hat übrigens bewiesen, dass unser Gehirn 200x mal besser arbeitet, wenn wir glücklich sind. 200 x besser. Nur weil Du glücklich sein kannst. Weil Du Dich gut fühlen kannst. Und diese ganze Selbst-Kleinhalte-Scheisse mal zur Seite gelegt hast. 200 x.

Und jetzt beantworte die Frage noch mal: Wann glaubst Du, bringst Du bessere Leistungen? Wann machst Du Deine Aufgaben wirklich gut? Wann machst Du Deine Aufgaben 200x besser?! ;-)

Genau so geht es uns übrigens mit dem Verlangen zu wachsen, mit dem Drang zu lernen und uns zu verbessern. Wenn wir glauben, dass wir eh nix können oder nicht gut genug sind – dann sind wir auch nicht willig, uns zu verbessern, zu lernen zu wachsen. Wir sind ja eh „zu blöd dazu“.

Doch wenn es Dir gut geht und Du Dir mal klar machst, wie wunderschön diese Welt ist, nur weil es Dich gibt... :-)) Wie viele Menschen davon profitieren, dass es Dich gibt... Wie viel Lächeln und Liebe Du jeden Tag verschenkst... Wie glücklich die Menschen um Dich herum sind, dass es Dich gibt... und Du weißt, sie sind es... wenn Du einfach auf die kleinen Anzeichen achten kannst, dann wirst Du sehr schnell merken, wie sehr Du erwünscht bist und geliebt wirst... :-))

Wie steht es jetzt mit Deinem Bedürfnis zu wachsen und noch mehr Sachen zu lernen? ;-)

Es ist fantastisch, dass Du hier bist!! :-))
Und ich freue mich, dass Du das hier liest – dass Du Dich entschieden hast, diese einfache und natürliche Selbstliebe in mehr in Deinem Leben zuzulassen! :-)) Yippieh!!! :-))



Übrigens, diesem saudämlichen Spruch „Eigenlob stinkt!“ halte ich sehr gerne den Ausspruch von Sabine Asgodom entgegen „Eigenlob stimmt!“ :-))

Du kannst Dich auch entscheiden, welchen dieser beiden Sprüche Du zu Deiner Wahrheit machen willst – ob Du Dich für den Bremser und Kleinhalter entscheidest – oder ob Du endlich zu Deinem wundervollen Potential stehen willst!! :-))

Du bist nämlich ein wundervolles Wesene mit einem unendlichen Potential – und auch wenn Dir in der Vergangenheit oft anderes erzählt wurde, so kannst Du Dich doch heute dafür entscheiden, anzuerkennen, was für ein wundervolles Wesen Du bist und wie viel Licht und Wunderschönes Du in diese Welt bringst.

Schau in den Spiegel und sieh das wundervolle Wesen, das Dir entgegenschaut.

Entscheide Dich für das Leben – entscheide Dich für Dich!!

Es ist völlig okay, sich gut zu fühlen! ;-)

Es ist völlig okay, sich selbst zu lieben! :-)

Denn so kannst Du viel besser erledigen, weswegen Du wirklich hier bist! :-)

Vielleicht kannst Du dieses Zitat von Nelson Mandela mal ein bisschen wirken lassen...

„Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir einer Sache nicht gewachsen sind. Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich mächtig sind. Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit. Wir fragen uns: „Wer bin ich denn, dass ich leuchtend, hinreissend, begnadet und phantastisch sein darf?“

Wer bist Du denn, dass Du das nicht sein darfst?

Du bist ein Kind Gottes. Wenn Du Dich klein machst, dann dienst das nicht dieser Welt. Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn Du Dich klein machst, damit andere um Dich herum sich nicht verunsichert fühlen brauchen.



Du wurdest geboren, um die Ehre Gottes zu verwirklichen, die in uns allen ist. Sie ist nicht nur in einigen wenigen von uns – sie ist in jedem Menschen. Und wenn wir unser Licht hell erstrahlen lassen, geben wir unbewusst den anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.

Wenn wir uns selbst von unserer Angst befreit haben, dann werden andere ganz einfach durch unsere Gegenwart befreit – ohne dass wir selbst etwas tun müssten.“

Du kannst Dich für die wundervolle Schönheit in Dir entscheiden – heute! :-)

Es wäre sogar echt dämlich das nicht zu tun! ;-)

Du wärst dann nämlich nicht nur unglücklich, sondern würdest auch Deine Aufgaben viel schlechter erledigen, würdest nicht all das Gute in die Welt bringen können, weil Du Dich so klein fühlst ...

Also entscheide Dich heute dafür, nicht dämlich zu sein! ;-))

Entscheide Dich für Dich selbst – erkenne an, was für ein wunderschönes Wesen Du bist und wie viel Gutes Du in die Welt bringst. Du kannst Dich entscheiden, Deine Aufmerksamkeit auf die Dinge zu legen, die Du gut machst. Du kannst Deine Aufmerksamkeit auf all die Liebe lenken, die durch Dich in diese Welt kommt. Du kannst Dich entscheiden, Deine Aufmerksamkeit darauf zu lenken, wie viele Menschen Du heute lachen und lächeln gemacht hast! :-)

Du kannst Dich entscheiden, anzuerkennen, wie die Welt durch Dich wieder ein Stück heller und schöner geworden ist! :-) Du kannst Dich entscheiden, jede kleine Geste der Liebe und Ausdehnung heute zu feiern! :-) Du kannst Dich entscheiden, Dich heute richtig gut zu fühlen!!! Yippieh!!! :-))

Ich wünsche Dir einen gesegneten, glücklich und nicht-dämlichen Tag!! :-))

Lass das Sönnchen rein und lass es Dir viiiiiiiiiiiiiiel gut gehen!!
Jaaaaaaaaaaaaaaaaa!!!! :-))

Und erinnere Dich an das Zitat von Nelson Mandela... Wir sind nicht hier,



um uns klein zu machen – sondern, um unser Licht scheinen zu lassen! :-) Also scheine Du wunderschönes Wesen, scheine!

Ich freue mich auf Deinen Kommentar auf [changenow – Montags Motivation](#)

Dein André

P.S.: Wenn Dir diese Momo gefallen hat – dann empfehl mich bitte weiter! :-) Danke! :-) Dazu kannst Du auch einfach diese PDF weiterleiten! :-)

P.P.S.: Du kannst diese Momo auch als Momo Premium haben – als wunderschöne Audio-Datei gesprochen von mir selbst höchstpersönlich.

Als Mitglied von Momo GOLD findest Du den download hier:
[Warum Du wundervoll bist – der Premium Mp3 download](#)

Wenn Du kein Mitglied bist, dann kannst Du Dir diese Momo als mp3 auch für nur einmalig € 9,99 [bei mir persönlich bestellen.](#)