



Aaaaaalrighty, einen wundervollen guten Sonnen-Montag! Der Sommer ist da!! Yippieh! :-) Ist das nicht fantastisch - all die gute Laune, das Söhnchen auf Deiner Nase, rausgehen, Sachen erleben, Freunde treffen, in den Biergarten gehen, Grillen und all diese wundervollen Sachen, die wir im Sommer machen können... :-)

Einfach weil wir merken, wie lebendig alles ist, wie alles fließt - und wie gut alles in Wirklichkeit jetzt schon ist... wie wir diese tiefe Dankbarkeit in uns fühlen können... vielleicht in diesen Momenten, wo es ganz still ist - und doch auch manchmal ganz bewusst einfach dankbar sein...

Denn Dankbarkeit ist eeeeeecht wichtig! :-) Ja, sie ist sogar essentiell wichtig, wenn Du wirklich etwas erreichen willst in Deinem Leben! Eigentlich ist sogar so wichtig, dass sie auch wichtig ist, wenn Du überhaupt etwas erreichen willst... quasi... ;-)

Dankbarkeit ist wirklich wichtig. Denn Dankbarkeit zeigt dem Universum, dass Du wertschätzt, was es Dir gibt. Und wenn es Deine Wertschätzung wahrnimmt, dann fängt es auch an, Dir mehr zu geben. Mehr von den guten Sachen! :-)

Bei dieser ganzen Manifestationsgeschichte wie zum Beispiel "The Secret", "Bestellungen beim Universum" oder auch einfach "Gesunder Menschenverstand" ;-) ist die Dankbarkeit ein zentraler Punkt. Denn wenn ich nicht dankbar bin, für das was ich habe, wenn ich es ablehne, dann strahle ich eine Schwingung der Ablehnung aus. Ich fokussiere mich auf das, was ich nicht mag. Und wie Du ja weisst:

Das, wofür wir unsere Aufmerksamkeit legen, vermehrt sich in unserem Leben.

Liegt meine Aufmerksamkeit darauf, mich über die schönen Dinge in meinem Leben zu freuen (und davon gibt es jeden Tag soooooooooooooo viele!!! :-)), dann bekomme ich mehr schöne Dinge, über die ich mich freuen kann.

Einfach weil ich Freude ausstrahle, kommt noch mehr Freude zu mir.

Doch wenn ich Ablehnung ausstrahle, mich auf die Sachen in meinem Leben konzentriere, die gerade schief laufen - dann, ja genau, Du errätst es, dann bekomme ich mehr Sachen, die schief laufen. Einfach weil ich



Ablehnung ausstrahle.

Du kannst das selbst mal beobachten... wenn Du dankbar bist, für die Dinge die Du hast, Dich an den Menschen und Dingen um Dich herum erfreust, dann kommen noch mehr von diesen wundervollen Menschen und schönen Dingen in Dein Leben... vielleicht kennst Du ja solche Zeiten?! ;-)

Und dann gab es da vielleicht auch Zeiten, in denen Du wenig Dankbarkeit verspürt hast - Dich vielleicht sogar oft auf den Mangel konzentriert hast - oder darauf, was Dir alles nicht gefällt - und wahrscheinlich hast Du sogar versucht, diese Dinge irgendwie aus Deinem Leben zu entfernen. Doch anstatt einfach zu verschwinden, wie sich das gehört, sind diese Dinge einfach immer mehr geworden... haben sich gar nicht für Deine Versuche interessiert, sie loszuwerden. Sind einfach dageblieben.

Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit legen, vermehrt sich in unserem Leben.

Unsere Welt ist immer ein perfektes Spiegelbild unseres Selbst. Es gibt niemanden „da draussen“, der für irgendwas in unserem Leben verantwortlich wäre.

Alles ist unsere Verantwortung.
Und nichts ist unsere Schuld.

Dieser zweite Satz ist übrigens auch ganz wichtig. Denn häufig, wenn die Dinge mal grade nicht so laufen wie sie sollen, machen wir uns die riesigsten Vorwürfe, wie wir das dieses mal „wieder verbockt“ haben. Doch auch wir selbst geben immer unser bestes!

Auch Du gibst immer Dein Bestes.

Sei nicht so streng mit Dir.

Du hast das getan, was Du in dem Moment für richtig gehalten hast. Und wenn es daneben gegangen ist, dann hast Du etwas dazugelernt und kannst es beim nächsten mal anders machen.

Es gibt überhaupt keinen Grund, uns selbst für unsere Fehler zu kasteien oder zu beschimpfen. Wir sind Menschen. Ja, auch wir selbst machen Fehler. Und das ist auch völlig okay.

Es bringt uns übrigens auch keinen Schritt weiter, uns selbst klein zu



machen. Dadurch lernen wir nämlich nicht „besser“ und wir haben die Bestrafungen, die wir uns oft selbst auferlegen auch nicht „verdient“. Dieser ganze Selbstbeschimpfungskram ist ziemlich großer Käse, um es mal vornehm auszudrücken... :-)

Und es bringt Dich übrigens auch in Deiner Manifestation nicht weiter, wenn Du sagst „Ich hab dies und jenes nicht verdient, denn ich war in diesem und jedem sooooo schlecht!“ - aber das ist Dir wahrscheinlich ohnehin schon klar klar... :-) Und auch "schlechtes Karma" gilt für Dich nur so lange wie Du daran glaubst. Es gibt nichts und niemanden, der über Deine Taten urteilt. Keine höhere Macht urteilt über Dich. Kein Universum, kein Gott, kein Tao urteilt. Du wirst geliebt - einfach so, wie Du bist. Das ist übrigens auch der Grund, warum Gott Dir nie "verzeihen" kann/braucht: Er hat Dich nie verurteilt. Das höhere Wesen ist immer Liebe. (Genau so wie Du tief in Dir immer Liebe bist). Du wirst so geliebt wie Du bist.

Und wenn Du wirklich Vergebung suchst, dann ist Dein eigenes Inneres der einzige Ort, wo Du sie finden kannst. Denn niemand anders hat Dich je wirklich verurteilt. Du hast immer die freie Wahl wie Du handelt - und wie Du in den Wald hineinrufst, so schallt es auch heraus - aber es gibt keine höhere Macht, die darüber urteilt, was "besser" oder "schlechter" wäre. Du kannst Deine Erfahrungen machen. Alle, die Du Dir aussuchst... ;-) Die leichten, hüpfigen, freudigen - ganz genau so wie die schweren, deprimierten und engführenden...

Es liegt immer daran, worauf Du Deine Aufmerksamkeit legst - denn das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit legen, vermehrt sich in unserem Leben. Immer. Ganz einfach! ;-)

Und deswegen macht es so viel Sinn, die Dankbarkeit zu kultivieren! :-) Denn damit richten wir die Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge in unserem Leben. Diese Dinge sind nämlich da - wir betrachten sie vielleicht nur machmal als zu selbstverständlich...

Und deswegen geht es jetzt auch los! :-) Wir machen ganz viel Dankbarkeit in der Momo von heute!! :-)) Yippieh! :-)

Und Du ahnst es schon, das hier ist wieder eine Mitmach-Momo. Das bedeutet, Du kannst den Text natürlich lesen - und nachher denken, naja... nett... oder Du kannst wirklich tief reingehen, die Übungen



mitmachen und merken, wie sich etwas verändert... Es liegt wie immer an Dir, ob Du etwas tust - oder nur darüber liest und redest... ;-))

Allrighty, als erstes brauchst Du etwas zu schreiben. Deswegen schnapp Dir einen Stift und ein paar Blätter Papier. Super! :-)) Dann legen wir jetzt los. Und wenn Du noch keine Ahnung hast, was genau Dich jetzt erwartet, dann sei einfach neugierig und lass Dich überraschen, was sich alles verändern kann...

Wann warst Du das letzte mal so richtig dankbar für Deinen Partner/Deine Partnerin. Ich meine abseits von „Yippieh! Er hat den Klodeckel runtergemacht! Danke!“ :-))

Was ich meine geht tiefer..

Erinnerst Du Dich noch, wie Du Deinen Partner/Deine Partnerin kennengelernt hast?! Wahrscheinlich schon... :-))

Und wahrscheinlich kannst Du Dich auch noch an dieses wundervolle Gefühl in Dir erinnern, das Dich jedes mal überkam, wenn Du Deinen Partner/Deine Partnerin angeschaut hast, wenn Ihr zusammen wart, wenn Ihr Euch zärtlich an den Händen berührt habt und dieser tiefe Punkt in Euch so wundervoll berührt war... Dieses strahlende Gefühl, diese sanfte Zärtlichkeit... wann hast Du das zum letzten mal gefühlt?! Wann hast Du Dir wirklich das letzte mal Zeit und vor allem das Herz genommen, Deinen Partner/Deine Partnerin mit den Augen zu betrachten, mit denen Du ihn/sie kennengelernt hast?! Vielleicht wäre heute mal ein guter Tag, das wieder zu tun, meinst Du nicht auch?!

Einfach diesen ganzen Kleinkram mal beiseite lassen und einfach nur fühlen... spüren, diese tiefe Verbundenheit zwischen Euch, sie ist noch da. Geh einfach mal in Dich rein, öffne Dein Herz und fühle...

Und wenn Du das tust, dann wirst Du eine wundervolle Dankbarkeit in Dir fühlen - die Dankbarkeit einen so wundervollen Menschen an Deiner Seite zu haben - all diese Dinge, die Ihr teilt, die kleinen Verrücktheiten (und auch die großen!!! :-)) , die Ihr gemeinsam hat... all diese Dinge, die Euch verbinden... wahrscheinlich fallen Dir jetzt sogar schon ein paar ein! :-))

Nimm Dir jetzt Deinen Stift und Dein Papier und schreibe 10 Dinge auf, für die Du an/bei Deinem Partner dankbar bist. Schreibe 10 Dinge auf, für



die Du wirklich tief im Herzen dankbar bist. Tu es einfach - jetzt! :-)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Und wie fühlt sich das an!? Wie fühlt sich das Verhältnis zu Deinem Partner / Deiner Partnerin jetzt an?! Hast Du das Bedürfnis, ihn/sie mal ganz doll in den Arm zu nehmen?! Dann los!! Steh auf und tue es jetzt!! :-) Du kannst danach weiterlesen. Ich warte einfach...

Schööööön, doch wir fangen grade erst an! :-)

Und wenn Du jetzt denkst, na super, heute eine Momo für Pärchen und ich fühl mich sowieso schon so komisch als Single, dann ist das für Dich (und für die anderen, also die Pärchen auch!!! :-)) eine tolle Gelegenheit, mal an Deine Freunde zu denken. All diese tollen Menschen, die Dir immer zur Seite stehen. Egal, durch welche Tiefs Du manchmal gehst, Deine Freunde sind für Dich da! Ist das nicht ein wundervolles Gefühl?! Einfach zu wissen, da sind Menschen, die mögen mich und die sind für mich da. Diese Dankbarkeit einfach dafür, so viele liebe Menschen zu kennen... einfach Dein Herz jetzt zu öffnen und dieses Gefühl zuzulassen.



Vielleicht fallen Dir ja auch ein paar bestimmte Situationen mit Deinen Freunden zusammen ein, wo ihr einfach einen Riesenspaß zusammen hattet, und wo diese ganz spezielle Verbindung da war... Mich erfüllen diese Gedanken immer mit tiefer Dankbarkeit... es ist einfach so wunderschön zu wissen, dass es so viele liebe und wundervolle Menschen in meinem Leben gibt.

Geh mal ein bisschen tiefer und denke mal an diese speziellen Situationen mit Deinen Freunden... an diese Verbindung, die nur Ihr habt...

Und jetzt schnapp Dir Deinen Stift und schreibe 10 Dinge oder Situationen auf für die Du wirklich dankbar bist. 10 Dinge, für die Du dankbar bist mit Deinen Freunden. Ready, go! :-)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Yippieh! :-) Und wenn Du die Übung wirklich gemacht hast, dann hast Du wahrscheinlich schon gemerkt, wie sich einiges verändert hat... ;-)
Wie Dein Herz offener geworden ist - und wie Du so ein spezielles Grinsen im Gesicht hast - das bis zu den Ohren geht! ;-)
Doch wir sind noch nicht fertig! :-)
Es gibt noch mehr Dinge, um sich wirklich gut zu fühlen. Noch



mehr Dankbarkeit! :-)

Zum Beispiel Dankbarkeit für die Wohnung oder das Haus in dem Du wohnst. Wann hast Du Dir das letzte mal wirklich bewußt gemacht, in was für einer tollen Wohnung, in was für einem tollen Haus Du wohnst?! Du hast fließendes Wasser, wann immer Du willst (und das sogar in warm!!! :-)), Du hast es immer trocken. Und Du hast diese wundervolle Oase, in Du immer wieder heimkehren kannst. Das ist eine riesige Menge!!! Es gibt eine Menge Menschen, die für jeden Liter Wasser meilenweit laufen müssen. Und dann ist das Wasser meist noch nicht mal besonders sauber..

Deswegen empfinde ich immer wieder einen besonderen Zauber, wenn ich mir unsere Wohnung anschau. Ich bin so dankbar dafür. Für all die Bequemlichkeit, die es mir bietet, für all den Schutz und auch für all den Luxus, den ich gerne genieße... :-)

So sitze ich im Moment auf unserer Terasse, lass mir das Sönnchen auf die Nase scheinen, schau runter auf diese riesige Wiese, seh die Hummeln flitzen... :-) und genieße es die Vögel hier vorbei ziehen zu sehen...

Wo wohnst Du?! Was ist besonders schön an Deiner Wohnung, an Deinem Haus? Vielleicht erinnerst Du Dich ja noch als Du das erste mal in Deine Wohnung gekommen bist - bei der Besichtigung - und sofort gefühlt hast: Ja, das ist meine!!! Vielleicht kannst Du Dich jetzt an dieses Gefühl erinnern?!

Und wie war es, als Du angefangen hast, all Deine Möbel und Sachen aufzustellen? Kannst Du Dich noch erinnern, wie wundervoll, wie besonders das alles war!? Und wenn Du jetzt mal genau schau, dann siehst Du vielleicht, dass all dieses Besondere, dass dieser Zauber immer noch da ist...

Und jetzt schnapp Dir Deinen Stift und schreib die 10 Dinge auf, für die Du an Deiner Wohnung, Deinem Haus am meisten dankbar bist!



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Yeah!! :-) Ist es nicht fantastisch ein so tolles zu Hause zu haben!?!?!? :-) Und?! Hast Du Lust, Dich noch viel besser zu fühlen!? Allrighty, denn jetzt kommen wir zu einem der Kernbereiche: Was ist mit Dir?! Wann warst Du das letzte mal so richtig dankbar, dass Du so bist, wie Du bist?! Wann hast Du Dich das letzte mal so richtig tief geliebt?! Wann hast Du das letzte mal diese tiefe Verbindung mit Dir selbst und diesem höheren Teil in Dir gespürt?! Wenn Du die Übungen oben mitgemacht hast, dann kommt Dir die Frage jetzt wahrscheinlich gar nicht so komisch vor... wann warst Du das letzte mal dankbar dafür, wirklich Dein Leben zu leben?! All das zu erleben, was Du Dir erschaffst?! Welche Situationen gab es, in denen es einfach so viel Schönheit gab, dass sie ganz tief Dein Herz berührt hat?! Erwinnere Dich an Situationen, in denen Du aus tiefstem Herzen dankbar warst, dass Du all das erleben darfst. Erwinnere Dich... und auch wenn Du dafür ein bisschen tiefer gehen willst, Du weisst, dass diese Dinge in Dir sind... diese ganz besonderen Situationen, in denen Du es gefühlt, einfach gewusst hast, wie wunderschön es ist, am Leben zu sein. Wie wunderschön es ist, Dein Leben zu leben. Lass einfach zu, dass sich Dir diese Situationen zeigen... auch wenn es ein bisschen dauert, Du weisst, dass sie kommen werden... lass sie einfach aufsteigen und dann schreibe sie hier rein:



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Vielleicht fallen Dir nicht auf Anhieb 10 Situationen ein - das ist völlig okay! :-) Schreibe einfach so viele auf, wie Dir jetzt einfallen und dann nimm Dir morgen um die selbe Zeit dieses Blatt noch einmal vor und schreibe dann die Situationen, die Dir bis dahin eingefallen sind - oder die Du bis dahin erlebt hast... ;-) Wichtig ist nur, dass Du es tust! :-) Deswegen stecke Dir dieses Blatt oder auch das Blatt, auf dem Du Deine 10 Punkte notiert hast, in Dein Portemonaie und ergänze morgen die anderen Punkte! :-)

Und wer weiss, vielleicht willst Du es Dir sogar zur Angewohnheit machen, Dir jeden Tag 2-3 Sachen aufzuschreiben, für die Du wirklich dankbar bist. Vielleicht sind das manchmal nur "Kleinigkeiten"... doch mit dieser Angewohnheit kannst Du Deine Aufmerksamkeit dauerhaft auf die schönen Dinge in Deinem Leben lenken. Und damit bekommst Du - genau! Noch mehr schöne Dinge!!! :-) Yippieh!! :-) Es gibt so kleine leere Bücher, die sich hervorragend dazu eignen, diese Dinge aufzuschreiben... Wie wäre es, wenn Du einfach morgen (denn heute sind die Läden ja zu ;-)) in einen Laden gehst und Dir so ein kleines "Dankbarkeitsbuch" besorgst?! Um dann einfach jeden Tag 2-3 Dinge aufzuschreiben, für die



Du wirklich dankbar bist?! Wenn Dir mehr einfallen, dann kannst Du natürlich auch noch mehr aufschreiben - ist ja logo! ;-) Doch auch an Tagen, die "schlecht gelaufen" sind, gibt es immer 2-3 Dinge, für die Du dankbar sein kannst. Finde sie heraus! Mache Dich auf die Entdeckungsreise! :-)

Zieh Deinen Forscherhelm auf und dann ab dafür! ;-) Das hier ist Dein Leben - und mit ein bisschen Dankbarkeit kannst Du Veränderungen und Verbesserungen machen, von denen Du bis jetzt vielleicht noch gar nicht glaubst, dass sie möglich sein werden! Dankbarkeit kann sehr weit führen...

Nutze Deine Zeit, öffne Deine Augen, Dein Herz und fühle die Dankbarkeit in Dir!! Yippieh!! :-)

Danke, dass Du die Momo bis hier hin gelesen hast - und auch die Übungen mitgemacht hast! Danke! Das bedeutet mir wirklich viel!!!

Ich wünsche Dir einen gesegneten Tag und viiiiiiiiiiiiiiiiiiel Sönnchen in Deinem Herz!!! Yippieh!! :-))

Alles Liebe

Dein André

P.S.: Wenn Du eine Dankbarkeitsmeditation zu dieser Momo haben möchtest, wenn Du die Veränderungen noch einfacher machen willst, dann kannst Du Dich entscheiden, Montags Motivation Premium jetzt für einen Monat zu testen. Für nur € 1,-. Alles Infos dazu findest Du hier: [Montags Motivation Premium testen.](#)

P.P.S.: Wenn Dir diese Momo gefallen hat, dann leite sie doch einfach weiter an Deinen Partner, an Deine Freunde und an alle Menschen, für die Du dankbar bist in Deinem Leben! Yippieh! :-)

P.P.P.S.: Über Dein Feedback freue ich mich!! :-)) Einfach auf <http://www.montags-motivation.de/feedback> gehen und schreiben! :-) Danke! :-)