

Das wöchentliche GMG-Bulletin

20. Oktober 2023, #1081

Dankbarkeit ist die Einstellung

Jeden Morgen, wenn ich aufwache, versuche ich mich daran zu erinnern, ein kleines Gebet zu sprechen. Es ist dasselbe Gebet, das ich schon seit vielen Jahren zu mir selbst sage.

Danke, Gott, für einen weiteren Tag und eine weitere Chance, mein höchstes Selbst zu sein. Danke für dieses Leben und für das Wunder dieses Augenblicks. Danke für alles, was mir je widerfahren ist, was jetzt geschieht und was jemals geschehen wird. Denn all das hat die Vollkommenheit dieses nächsten Atemzuges hervorgebracht und die Herrlichkeit dessen, der ich jetzt sein werde. Amen, und Amen.

Es ist gut für mich, jeden Tag mit Dankbarkeit zu beginnen. Und dann, wenn ich unter der Dusche stehe, stimme ich ein Lied an. Normalerweise singe ich "Everything's Goin' My Way" aus dem Musical von Rodgers und Hammerstein "Oklahoma". Der Text lautet...

Oh, was für ein schöner Morgen!

Oh, was für ein schöner Tag!

Ich habe ein schönes Gefühl.

Alles läuft, wie ich will...

Oh, was für ein schöner Tag!

Dann, wenn ich zum Spiegel gehe, um mich zu rasieren und zu kämmen, lächle ich. Das stimmt, ich schenke mir ein breites Lächeln! Wusstest du, dass du negative Energie, egal welcher Art, nicht festhalten kannst, wenn du lächelst? Das Lächeln löst sie auf. Wusstest du, dass es unmöglich ist, mürrisch zu sein, wenn du singst? Singen macht dies unmöglich! Wusstest du, dass du keine echte Wut ausdrücken kannst, wenn du echte Dankbarkeit ausdrückst? Die beiden schließen sich gegenseitig aus.

Wende diese einfache kleine Formel an und du wirst jeden Tag mit einer Einstellung beginnen, die das Geschehen in den darauffolgenden Stunden verändern wird. Es ist wichtig, das zu verstehen. Was du in deinem Leben erlebst, ist ein direktes Ergebnis der Energie, die du abrufst.

Hier ist noch etwas, was ich jeden Morgen zu tun versuche und was meine Lebensqualität stark beeinflusst hat. Ich versuche, etwas zu lesen oder zu schreiben, das mir wichtig und heilig ist. Etwas Sinnvolles und Wichtiges. Etwas

Sanftes, Warmes und Wunderbares. Etwas über Gott, das Leben und die Liebe und wie man alle drei auf dem allerhöchsten Niveau erleben kann. Dann lege ich meine Lektüre oder mein Schreiben beiseite und nehme mir einen Moment Zeit, um im Stillen Vergebung zu üben. Ich vergebe jedem und für alles. Und ich schließe mich selbst in diesen Kreis der Vergebung mit ein.

Das ist meine Fünf-Schritte-Formel, um jeden Tag zu beginnen:

Dankbarkeit

Gesang

Lächeln

Geistige Nahrung

Vergebung

Nicht unbedingt in dieser Reihenfolge. Aber wenn du kannst, versuche alle fünf einzubeziehen. Wenn du das tust, wette ich mit dir, dass du niemals in einem dunklen Zustand, mit schlechter Laune oder mürrischem Gemüt aus dem Schlafzimmer gehen wirst. Trau dich, trau dich, trau dich doppelt! Das kannst du nicht! Das wirst du nicht! Das ist unmöglich!

Jetzt möchte ich, dass du noch zwei weitere Dinge tust, und deine Beziehung zu deiner Partnerin oder deinem Partner wird wieder zu dem Ort des Glücks, des Wachstums und der überschwänglichen Liebe werden, der sie am Anfang war und für immer sein sollte.

Denke an deine/n Geliebte/n, der/die dir gerade am nächsten ist, und bereite in deinem Herzen und deinem Geist ein Geschenk für diese Person vor, das du ihr oder ihm noch heute überreichen wirst. Jeden Tag eins.

Schließe jeden Tag mit einer kleinen Ansprache an deine/n Geliebte/n ab: "Wofür ich dir heute dankbar bin...", und zähle diese Dinge in Worten auf und beschreibe sie im Detail.

Und nun möchte ich noch drei letzte Dinge, die du jeden Tag tun sollst, und dein ganzes Leben wird sich verändern, nicht nur dein Morgen oder deine Beziehung.

Gehe durch deinen Tag in dem Wissen, dass du mit Gott gehst und dass Gott mit dir geht und dass ein anderer Mensch an diesem Tag zu dir kommen wird, für den du ein Geschenk in den Händen halten wirst. Du weißt jetzt noch nicht, was das für ein Geschenk ist, aber das ist auch egal. Du wirst es wissen, wenn Gott diese Person zu dir bringt.

Tue in den nächsten 12 Stunden etwas Mutiges und Unerhörtes und tue eine mutige/unerhörte Sache jeden Tag. Dann greif zu und nimm dir, was immer das Leben an diesem Tag zu bieten hat. Nimm es mit Genuss, denn es ist dein Geschenk des Lebens!

Sei heute Abend gut zu dir selbst. Gönn dir eine kleine Freude, was auch immer es sein mag, und verwöhne dich auf diese Weise, indem du dir und Gott "Danke" sagst für die wunderbare Erfahrung, diesen Tag in vollen Zügen zu leben.

Das ist meine Zehn-Schritte-Methode, um das Tägliche Glück zu erreichen. Ich kümmere mich nicht um langfristige Ziele, das Erreichen von Tageszielen, das Vorantreiben von Projekten, den klugen Umgang mit der Zeit oder andere Dinge, von denen wir von Motivationsrednern und Erfolgstrainern hören. Ich benutze einfach Dankbarkeit, Geben, Bekommen und Gott – im Englischen die vier Gs [Gratitude, Giving, Getting, God] - als meinen Weg zu Erfüllung und Freude, und sie bringen mich jedes Mal ans Ziel.

Mit reiner Liebe,

Neale

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Neale' in a cursive, flowing style.

Die Übersetzung des Textes ins Deutsche hat Heinz durchgeführt. Danke.

Humanity's Team Deutschland