

## Lade deinen heutigen persönlichen Tag auf mit Stärke, Fokussierung, Unerschrockenheit und Mut

Von [Teresa Yanaros](#) auf [stillnessinthestorm.com](http://stillnessinthestorm.com); übersetzt von Taygeta

*Dank der lichtvollen Arbeit von [spiritscape](#) können wir diesen Beitrag auch als Video anbieten! Dieses findet ihr am Ende des Beitrages!*

***Du bist voller Kraft, du bist konzentriert und mutig. Heute ist der perfekte Tag, um dich mit dieser Wahrheit zu verbinden.***



Lasse uns eine Übung machen und heute und jetzt diese Energien in dein Feld einbringen.

Schliesse als erstes deine Augen und atme tief ein.

### **Du bist machtvoll**

Macht ist die Fähigkeit, etwas zu erschaffen, und die Fähigkeit, Einfluss zu nehmen. Atme tief ein und schliesse die Augen. Konzentriere dich auf die Kraft, die durch deinen Körper strömt. Es ist ein Funke der Energie, die vom Unendlichen Schöpfer kommt. Diese Kraft durchdringt dein Wesen und kann genutzt werden. Du existierst in einer Matrix mit einem perfekten Design, und du hast die Fähigkeit, die Welt um dich herum positiv zu beeinflussen.



Konzentriere dich jetzt auf alle die wunderbaren Fähigkeiten, die du hast, alle die wunderbaren Dinge, die du hervorbringen kannst. Die Menschen respektieren diese Eigenschaften von dir, und du benutzt sie, um grosse Dinge in dieser Welt zu tun.

Du hast die Fähigkeit, Einfluss zu nehmen. Wie nutzt du deine Einflussmöglichkeiten? Pflegst du deine Beziehungen, und überschüttest du die Menschen mit Liebe und Mitgefühl? Schaffst du einen Raum der Akzeptanz und der Liebe, wo immer du hingehst?

Du hast grosse Macht und grosse Stärke. Du hast die Fähigkeit, zu wachsen und von allem, was das Universum dir gibt, zu lernen. Du hast die Fähigkeit, schwierige Situationen zu transformieren und sie in etwas Schönes zu verwandeln. Du lernst viele Lektionen; je mehr Erfahrungen du sammelst, umso mehr bist du in der Lage, diese wichtigen Erfahrungen mit anderen zu teilen.

### **Du bist fokussiert**

Fokussiert sein ist ein Zustand, in dem man eine klare Sicht hat, die auf einen Punkt von Interesse fixiert ist. Jetzt atme tief ein, und schliesse die Augen. Konzentriere dich auf das Schönste, was du in deinem Kopf finden kannst. Vielleicht stellst du dir einen farbenfrohen Sonnenuntergang vor, oder vielleicht die gleichmässigen Wellen, die an einer ruhigen Küste ein- und auslaufen. Setze dich für eine Minute in diesen Raum und atme tief durch.



Öffne deine Augen. Überlege dir, wie du dich bei dieser Übung gefühlt hast. Vielleicht hast du gespürt, dass deine Herzfrequenz abnimmt und deine Atmung sich vertieft. Vielleicht hattest du ein Gefühl der Befreiung und spürtest eine Welle des Glücks und der Zufriedenheit.

Deine fokussierte Aufmerksamkeit ist machtvoll. Du hast die Wahl, worauf du dich fokussieren willst, und das kann dein Bewusstsein fluten. Das, worauf du entscheidest deine Energie zu lenken, ist das, was dein Energiefeld. Du musst also sehr sorgfältig darauf achten, worauf du dich fokussierst. Fokussiere dich heute auf Dankbarkeit.

**Lese dazu auch:** [Entdecke, wie die Kraft der Dankbarkeit Fülle und Glück in dein Leben bringen kann.](#)

Nun hole einige Bilder von Dingen aus deinem Leben in dein Gedächtnis, für die du dankbar bist. Konzentriere dich darauf, wie sehr du heute diese Dinge liebst und schätzt. Wenn du anfängst, dich gestresst zu fühlen, dann hole diese Bilder in dein Gedächtnis und denke darüber nach, wie du solche erstaunliche Menschen und Erfahrungen in dein Leben bringen konntest.

## **Du bist mutig und unerschrocken**

Du bist bereit, offen und gewillt, dich allem zu stellen, was dir in den Weg kommt. Du verstehst, dass es in jeder Erfahrung auf der Erde ein tiefes Körnchen Weisheit gibt. Sie siehst Erfahrungen nicht als "positiv" oder "negativ", sondern als Chancen für Wachstum und Seelentfaltung.

Ein Feuer wohnt in deinem Herzen und hält dich in Bewegung. Du weisst in deinem tiefsten

Inneren, dass du aus einem besonderen Grund hier bist, und du unternimmst aktiv Schritte, um diese Vision zu verwirklichen. Du wirst dabei vom Universum göttlich unterstützt.



Schliesse deine Augen und atme tief ein. Atme die Worte "Ich bin mutig". Denke an alles, was du erreicht hast. Verbinde dich mit einem Gefühl der Dankbarkeit für alles, was du erlebt hast. Lächle. Und denke an all die grossen Dinge, die du tun wirst, die der Welt helfen werden, ein besserer Ort zu werden. Nichts kann dich aufhalten. Jedes Hindernis wird gewürdigt und mit Anmut begrüsst. Deine Lektionen lernst du in einem göttlichen Sinne. Und alle Erfahrungen sind vollkommene Manifestationen des Göttlichen Schöpfers.

Überall um uns herum befinden sich Teile des gigantischen kosmischen Puzzles. Stimmen wir uns auf diese Frequenz ein.

Eine Zeit der Dankbarkeit.

Setze dich für etwa drei Minuten hin und umgib dich mit einer Sphäre der Dankbarkeit.

Sprich es laut aus:

**"Ich bin machtvoll. Ich bin fokussiert. Ich bin mutig."**

Du wirst heute einen fantastischen Tag erleben.

Du wirst dich lebendig fühlen, verjüngt, äusserst glücklich und in vollständigem Frieden.