Entdecke wie die Kraft der Dankbarkeit Fülle und Glück in dein Leben bringen kann

von Ann Laughlin, gefunden auf in5d.com; übersetzt und leicht gekürzt von Taygeta

Entwickle eine Haltung der aufrichtigen Dankbarkeit, sie ist ein äußerst wichtiges Werkzeug um all die Fülle und das Glück in dein Leben zu bringen, das du dir wünschst und das du verdienst.

Das Gesetz der Schwingung besagt, dass alles in unseres Universums schwingende Energie ist, und das Gesetz der Anziehung lehrt uns, dass die Schwingungsfrequenz (die Energie) deiner Gedanken, deines Fühlens und deiner Emotionen die vibrierende Frequenz bestimmt, die du aussendest und die dann jene Energien und Frequenzen an sich zieht, mit der du in Resonanz bist und harmonierst. Und dies wiederum ist verantwortlich für die Ereignisse, Situationen und Umstände, die du anziehst und sich schließlich in deinem Leben manifestieren.

Was dies mit der Macht der Dankbarkeit zu tun hat

Absolut alles!

Wenn du dich in einem Zustand der aufrichtigen Dankbarkeit befindest, dann ist deine Schwingungsresonanz die der Annahme und Harmonie. Du sendest dann eine höhere Schwingungsfrequenz aus, und weil du in Resonanz stehst mit höheren Frequenzen ziehst du jene Ereignisse, Bedingungen und Umstände an, die du dir wünscht.

Um mehr Klarheit zu bekommen in Bezug auf die Resonanz die du durch Dankbarkeit erzeugst und aussendest betrachte die folgende Analogie.

Stelle dir vor, dass du ein riesiger Magnet bist. Was immer du fühlst, sei es Liebe, Angst, Wut, Glück, Ärger, Freude, Dankbarkeit, Widerstand usw., du schaffst damit eine magnetische Kraft die jene Ereignisse, Bedingungen und Umstände anzieht, die mit all dem in direkten Zusammenhang steht was du fühlst. Angst vor etwas erzeugt eine magnetische Kraft die mehr von dem anzieht, wovor du dich fürchtest. Dankbarkeit für eine Sache erzeugt eine

magnetische Kraft das mehr von dem anzieht, wofür du Dankbarkeit ausdrückst.

Immer wenn du KEINE Dankbarkeit hast für ein Ergebnis dann hast im Prinzip einen Widerstand gegen dieses Ereignis, indem du dich darauf fokussierst, dass du dieses Ergebnis NICHT WILLST.

Worauf sind dann in einem solchen Fall deine Gedanken und Gefühle fixiert? Auf das, was du NICHT WILLST, richtig? Der Fokus darauf etwas nicht zu wollen erzeugt eine magnetische Kraft, die nur dazu führt, dass du mehr von dem anziehst, was du nicht willst oder wogegen du einen Widerstand hast.

Schauen wir uns den Unterschied zwischen Dankbarkeit und Widerstand an

Wenn du gegen etwas, das in irgendeinem Zeitpunkt in deinem Leben geschieht, kämpfst oder dagegen einen Widerstand hast, dann kreierst du tatsächlich eine Schwingung des Widerstands, und dies bringt dich in eine disharmonische Frequenz oder einen niedrigeren Schwingungszustand. Wir alle wissen, was dann geschehen wird, nicht wahr? Du beginnst dann solche **dis**-harmonischen Ereignisse und Umstände in dein Leben zu ziehen, gegen die du Widerstände hast. Du wirst durch deine “Magnetkraft” das anziehen, was du nicht erleben möchtest.

Widerstand ausüben bedeutet seinen Fokus auf das zu legen, was man nicht geschehen lassen möchte. Man kreiert und projiziert eine magnetische Kraft welche das anzieht, auf das man seinen vorherrschenden Fokus legt (den Widerstand), auf das was man NICHT erfahren möchte.

Dankbarkeit andererseits ist eine Annahme der Dinge so wie sie sind, was mit der Schwingung der Akzeptanz korreliert, was wiederum eine Resonanz erzeugt mit einer Energie, die das mit magnetischer Kraft anzieht, was das “gewünschte” Ergebnis darstellt.

Eine häufig auftretende Frage

„Wie in aller Welt kann ich in einem Zustand der Dankbarkeit sein, wenn alles schief zu gehen scheint?“ Zunächst einmal ist es wichtig zu erkennen wie wichtig es ist, die Verantwortung für alles zu übernehmen, was in deinem Leben abläuft. Wie schon erläutert sind die Ereignisse und Umstände, die du gerade erlebst Manifestationen, die auf Gedanken und Gefühlen basieren, die du zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Vergangenheit gehabt hast. Jene Gedanken und Emotionen stellten die Samen dar für die Ereignisse, die du aktuell erfährst. Denke daran, dass du derjenige bist, der deine Gedanken denkt.

Ebenso werden deine Emotionen als Gradmesser dienen und sind ein Spiegelbild der Qualität der Gedanken, die du denkst.

Wenn aber nun die aktuellen Geschehnisse, die du erlebst auf dem basieren, was du in einem bestimmten Zeitpunkt in der Vergangenheit gedacht und gefühlt hast, rate mal, wer dafür verantwortlich ist! Wohl du!! Obwohl dir diese Erkenntnis auch nicht unbedingt ein besseres Gefühl per se erzeugen wird …

Kann man nun aber, wenn man doch verantwortlich ist für das was man erleben wird, nicht dadurch das gewünschte Ergebnis erzielen, dass man die entsprechenden Gedanken und Emotionen ändert? Ganz bestimmt!!

Sobald du voll begreifst und verstehst, dass deine aktuellen Erfahrungen hier und jetzt nur Wegweiser sind die dir zeigen, dass du entweder auf dem richtigen Weg bist, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen oder dass du einige Anpassungen vornehmen musst in jenen Denkprozessen, die für deine unangenehmen Erfahrungen verantwortlich sind. Diese Einsicht wird in dir ein kräftiges, aus dem Herzen kommendes Gefühl der Dankbarkeit entstehen lassen, Dankbarkeit für all das, was derzeit in deinem Leben geschieht – in Anerkennung der Tatsache, dass du es geschaffen hast.

Deine Wahrnehmung davon, dass etwas schief läuft ist nur ***deine*** Wahrnehmung. Es ist eine fehlgeleitete Wahrnehmung basierend auf falschen Überzeugungen und mangelndem Verständnis dafür, dass alles in deinem Leben sich genau so entfaltet, wie es von dir eingeleitet wurde. Nichts geht immer “falsch”. Die Feststellung dass etwas schief geht beruht nur auf einem mangelnden Verständnis über den Prozess des Erschaffens.

Der Prozess der Schöpfung ist, wurde und wird immer perfekt, präzis und 100 % unfehlbar sein. Es sind nur falschen Gedanken und falsche Wahrnehmungen, die Ursache sind für Ereignisse, Bedingungen und Umstände die sich in deinem Leben in einer Form zeigen, die du als “schief gehend” wahrnimmst.

Es ist wichtig zu erkennen und dankbar dafür zu sein, dass alles was in deinem Leben geschieht zu 100% ein Wunder ist, und eine von dir geschaffene Kreation – unabhängig davon, wie du es wahrnimmst. Erlerne dies zu erkennen und du wirst beginnen, die lebensverändernde Kraft der Dankbarkeit zu erfahren und festzustellen, dass sie noch viel mehr bereit hält, wofür du dankbar sein kannst. Die Wunder (Kreationen), die nicht im Einklang sind mit deinen Absichten und angestrebten Ergebnissen, sind nur Anzeichen dafür, dass DU Änderungen vornehmen solltest. Wenn du diese Wahrheit vollständig erfasst und verinnerlicht hast wirst du auch dankbar sein für die Zeichen, die dir zeigen, dass du etwas ‚Falsches' erschaffen hast und dafür, dass du die Möglichkeit hast die Gedanken, Emotionen und Wahrnehmungen zu ändern, die das Unerwünschte ins Leben gerufen haben.

Deine Wahrnehmungen von Ereignissen, Umständen oder Zuständen basieren nur auf Erinnerungen an etwas, das in der Vergangenheit geschehen ist und das in deinem Unterbewusstsein gespeichert ist. Dies kannst du bewusst ändern, wenn du entdeckst, dass das Geschehen nicht im Einklang ist mit dem, was du zu erreichen wünschst.

Betrachten wir zum Beispiel zwei Menschen mit völlig unterschiedlichen Wahrnehmungen bezüglich einer gleichen Situation und stellen fest welches dabei eine Haltung der Dankbarkeit ist und welches nicht.

Nehmen wir an, dass du an einem Samstagmorgen nach einer guten Nachtruhe aufwachst. Du

hast die ganze Woche hart gearbeitet und du freust dich sehr darauf hinaus zu gehen und an einem Golfturnier teilzunehmen, für das du dich eingeschrieben hast. Du hast ein tolles Gefühl, dass du das Wochenende richtig genießen kannst. Du machst dir deinen Kaffee und gehst zum Fenster, um die Rollläden zu öffnen. Nachdem du sie geöffnet hast und aus dem Fenster schaust stellst du fest – grrhh – dass es draußen regnet! Du beginnst mit einem Selbstgespräch etwa in der folgenden Art: „Oh Mensch, mein ganzer Tag ist ruiniert. Ich habe doch dies und das geplant – und jetzt fällt das alles ins Wasser! Warum passieren mir diese Dinge immer? Ein weiteres Wochenende ist futsch!“ Deine Wahrnehmung ist offensichtlich, dass alles schief gelaufen ist und dass das ganze Wochenende ruiniert ist. Basierend auf deinen Gedanken-Mustern und Wahrnehmungen hast du recht, ist es tatsächlich so. Solange du deine Wahrnehmung nicht ändern kannst, lässt du es zu ein wenig wünschenswertes Wochenende zu haben.

Wenn du in diesem Zustand verbleibst, wirst du in der Tat Ereignisse, Bedingungen und Umstände erleben, die dir Gewähr dafür bieten, dass du ein wenig wünschenswertes Wochenende haben wirst! Dies ist ein klassischer Fall von Widerstand oder Undankbarkeit.

Jetzt werfen wir einen Blick auf einen Nachbarn, der in der gleichen Straße wohnt und dem die Dinge immer so zu laufen scheinen, wie er es sich wünscht. Stellen wir uns das gleiche Szenario vor. Er arbeitete die ganze Woche über und hatte den Plan am gleichen Golf-Turnier mitzumachen, für das auch du dich entschieden hattest.

Er geht zum Fenster, öffnet die Jalousien und sieht genau die gleiche Situation. Obwohl er zunächst etwas enttäuscht ist, dass das geplante Golfturnier ins Wasser fällt, nimmt er zur Kenntnis, dass er nichts an der Situation ändern kann, und sein Selbstgespräch läuft ungefähr so ab: „Mann, ich habe mich so auf das Golf-Turnier gefreut. Na ja, es gibt ja da noch einige Dinge, die sowieso erledigt werden müssen. Und jetzt muss ich ein paar Tage lang den Rasen nicht spritzen, was sich erst noch positiv auf meine Wasserrechnung auswirkt. Es hat schon seit ein paar Wochen nicht geregnet und wir können den Regen ganz gut gebrauchen.“

Obwohl die Person im zweiten Beispiel zunächst ein wenig enttäuscht war, hat sie dann aber die bewusste Entscheidung getroffen, sich nicht das ganze Wochenende ruinieren zu lassen und verlagerte den Fokus auf etwas Positiveres und Produktiveres. Dies ist ein klassischer Fall von Dankbarkeit. Kein Widerstand und dadurch eine harmonischere Schwingung.

Gleiche Situation, unterschiedliche Menschen, unterschiedliche Wahrnehmung, anderes Ergebnis.

Wenn du ein kristallklares Verständnis dafür entwickelt hast, dass alles was geschieht dem Großen Ganzen dient, unabhängig davon wie schlecht die Dinge dir erscheinen mögen, dann wird es für dich viel einfacher, in einem Zustand der Dankbarkeit zu bleiben.

Wenn du fähig bist, dieses Bewusstsein vollständig zu entwickeln (und mit ein wenig Übung wirst du das) ist das nicht nur eine befreiende Erfahrung, sondern du machst dich auch fähig dazu einen viel größeren Fluss der Fülle und des Glücks in dein Leben kommen zu lassen! Wenn das Universum sieht, dass du dankbar bist für das was du hast, wird es dir auch mehr senden.

Dies ist genau wie die universellen Gesetze wirken.

Das Universum nimmt nicht etwas als gut oder schlecht wahr, es lässt dich nur gewisse Erfahrungen machen aufgrund deiner Schwingungs-Resonanz und deiner Haltung bezüglich einer bestimmten Sache, die dann die entsprechende Schwingungs-Resonanz bestimmt.

Gott, das Universelle Bewusstsein, der Superbewusste Geist oder wie auch immer du die Quelle wahrnimmst, liebt jede Person bedingungslos in der genau gleichen Weise und gewährt jedem nur genau das, was er anfordert mittels der Schwingung, die er erzeugt. Wenn dein Output mit Zorn, Angst und Ähnlichem in Resonanz steht, wird das Universum auf der Grundlage dieser Schwingung reagieren und du wirst in diesem Sinne genau das erhalten, was du durch deine Schwingung verlangst! Wie man sät, so wird man ernten.

Wenn man andererseits lernt, die Emotionen zu kontrollieren, die den Output bestimmen und die Fähigkeit entwickelt in einem Zustand der Dankbarkeit zu verbleiben unabhängig davon, wie die Situation gerade ist, wird dein Output oder deine Magnetkraft jene Ergebnisse anziehen, die der Schwingungs-Resonanz der Dankbarkeit entsprechen. So wirst du nur jene Ereignisse, Bedingungen anziehen, die in Übereinstimmung mit der Dankbarkeit sind.

Handlungsschritte, um eine Haltung der Dankbarkeit zu entwickeln

OK, nachdem du nun ein Gefühl dafür entwickelt hast, wie wichtig es ist Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen, gerade auch im Alltagsgeschehen, lasst uns ein paar Möglichkeiten erforschen, wie wir eine Haltung der Dankbarkeit entwickeln können, die das positiv beeinflussen wird, was sich in unserem alltäglichen Leben manifestiert.

Wenn du dich auf das fokussierst und es in einer Liste aufführst, wofür du in deinem Leben dankbar bist, kann das verschiedene sehr wirkungsvolle Dinge gleichzeitig bewirken.

1. Es ermöglicht dir, die guten Dinge in dein Bewusstsein zu bringen, die in deinem Leben tagtäglich und mit Wiederholung geschehen, und den Fokus weg von dem was du als negativen Aspekt einer jeweiligen Situation siehst.
   Ziel ist es, dich in eine Haltung zu bringen, die dich feststellen lässt, dass es wirklich gute, positive Dinge gibt, die du im Alltag und in allen Bereichen deines Lebens erfahren kannst, und den Schwerpunkt weg zu verlagern von negativen Wahrnehmungen.
   Es ist kein Geheimnis, dass Leben manchmal das produziert, was man als „schlechte Karten“ ansehen könnte, aber wenn man gut danach Ausschau hält, wird man in jeder Situation Gutes finden.
   Manchmal ist das nicht so leicht, aber das Wissen, dass alles letztlich nur dem Großen Guten dient, kann einen davon abhalten in den Widerstand zu gehen und das Ganze noch schlimmer werden zu lassen.

2. Durch Verschiebung des Schwerpunkts weg von den nur negativen Aspekten einer Situation, kannst du die positiven Dinge, die aus einer Situation entstehen können, deutlicher zu sehen. Dies wiederum bringt dich eher in einen Schwingungs-Zustand, der die Dinge anzieht, die du dir wünschst.
3. Während du diese Methode anwendest, wird automatisch das negative Drehbuch, das du in deinem Unterbewusstsein gespeichert hast umgeschrieben und es wird ersetzt durch positive und produktive Inhalte die dir positivere und produktivere Ergebnisse liefern.

Technik 1: Die geistige Liste der Dankbarkeit

Indem du die Disziplin entwickelst, um diese Technik täglich anzuwenden, wirst du feststellen, dass es dir auch immer leichter fallen wird sie anzuwenden und die Resultate werden dramatisch sein.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wie man dies tun kann. Ich finde, dass es für mich persönlich am besten ist meine Liste der Dinge, für die ich dankbar sein kann, geistig während der Meditation durchzugehen. Der Grund warum dies eine effektive Methode ist liegt darin, dass während der Meditation die Gehirnaktivität deutlich reduziert ist, was den Affirmationen erlaubt tiefer in die unterbewussten Teile des Gehirns einzudringen. Dies hat eine schnellere, tiefere, und länger anhaltende Wirkung mit weniger Aufwand.

Wenn Meditation nicht deine Sache ist, dann kannst du deine geistige Liste auch durchgehen während du etwas tust, das dich entspannt, z. B. arbeiten im Garten, spazieren in einem Park, wandern, angeln usw.

Du wirst feststellen, dass deine Dankbarkeits-Arbeit schnellere Ergebnisse liefert und wesentlich effektiver ist, wenn du sie in einen entspannten Geistes-Zustand durchführst.

Wenn du dich an einem Ort befindest, wo du völlig unfähig bist, deinen Geist zur Ruhe zu bringen und die meiste Zeit dich in einem ängstlichen Zustand befindest, könnte dir vielleicht die nächste Methode nützlicher sein.

Technik 2: Die schriftliche Liste der Dankbarkeit

Diese Methode ist ebenso wirksam und leistet das gleiche Endergebnis wie die erste Technik.

Nimm ein Blatt Papier und mache eine handschriftliche Liste der Dinge, von denen du denkst, dass du dankbar für sie sein kannst. Denke tief über jeden Bereich deines Lebens nach und beginne, die guten Dinge, die dir in den Sinn kommen, im Detail zu beschreiben.

Abhängig von deiner individuellen Situation kann es dir anfänglich vielleicht schwer fallen Dinge zu finden, für die du dankbar sein kannst. Dann grabe einfach tiefer und die Dinge werden zu fließen beginnen. Stelle sicher, dass du Dinge suchst und aufschreibst, für die du ehrlich dankbar bist. Wenn diese Emotion nicht vorhanden ist, dann wird das Ergebnis nicht entsprechend sein.

Um ein Beispiel zu geben: nehmen wir an, du arbeitest an einem Beziehungs-Problem. Du und deine bessere Hälfte haben es seit einiger Zeit nicht so gut und du fühlst dich echt verletzt und bist verärgert über die Situation. Obwohl deine Gemütsverfassung dir sagt, dass du wütend bist, denke doch über die guten Dinge nach, die du in der Person sahst als du dich ursprünglich von ihr angezogen fühltest.

Beginne aufzuschreiben, was dir in den Sinn kommt und mehr wird folgen. Schreibe so viele Details wie möglich auf. Wenn es anfangs schwierig ist, macht das nichts. Tue was du kannst, es wird immer leichter und einfacher fallen, je länger du dies tust.

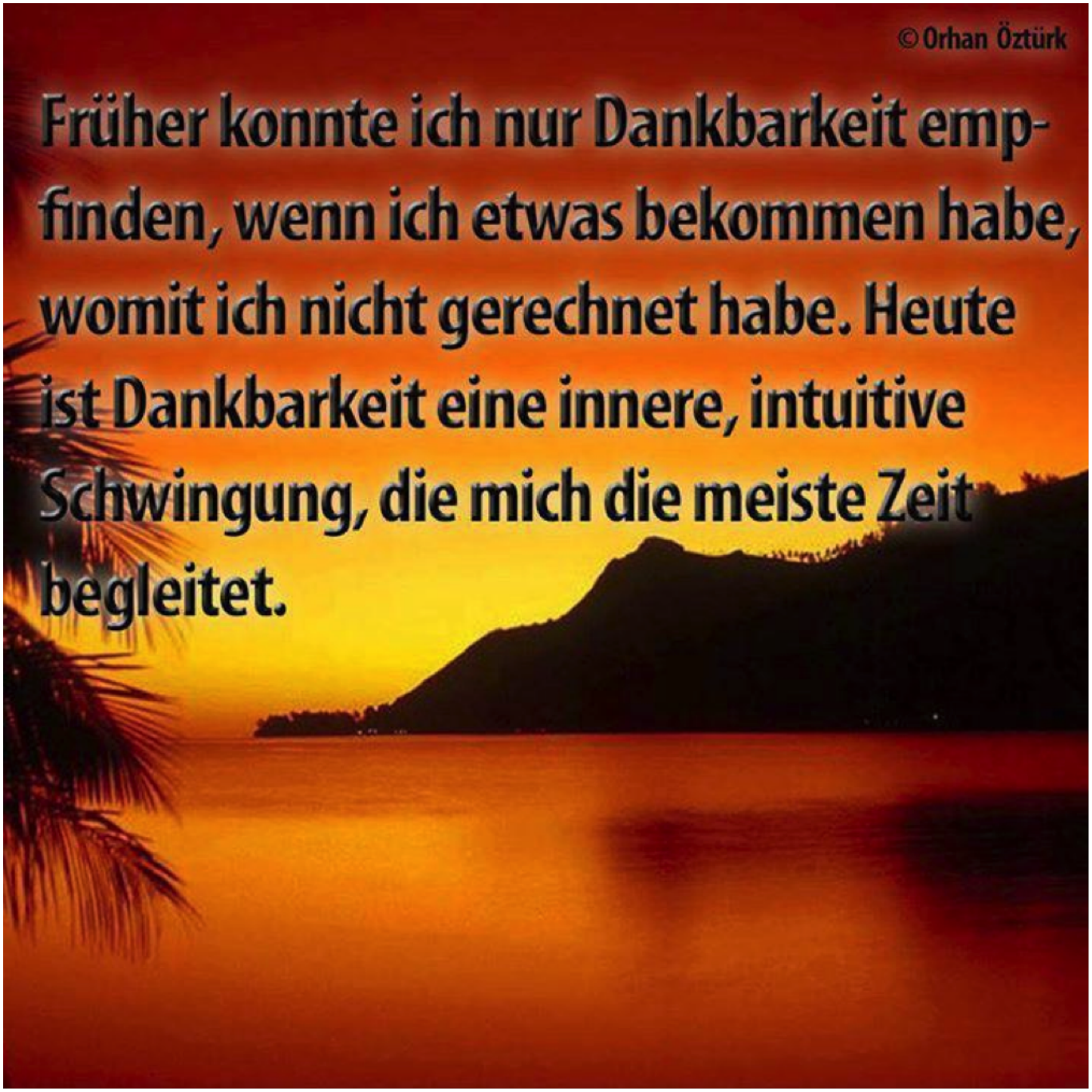
Nutze diese Technik für jeden Bereich deines Lebens, ob es sich um die Arbeit, das Geld, die Gesundheit, die Beziehung oder alle Bereiche gleichzeitig handelt. Es ist eine extrem wirkungsvolle Arbeit, und mit etwas Übung und Ausdauer beginnen sich die Umstände fast magisch zu verändern.

Verpflichte dich dazu dies mindestens einmal pro Tag zu tun und halte diese Verpflichtung ein. Es muss nicht viel Zeit beanspruchen, 5 Minuten sind besser als gar nichts. Nimm dir die Zeit, die du erübrigen kannst, jedoch mache es sicher jeden Tag.

„Wenn du dankbar bist verschwindet die Angst und Fülle erscheint.“
~ Anthony Robbins

„Entwickle eine Haltung der Dankbarkeit und danke für alles, was dir geschieht, denn du weißt, dass jeder Schritt vorwärts ein Schritt ist in Richtung von etwas Größerem und Besserem als deine derzeitige Situation.“
~ Brian Tracy

Auszüge aus „Awakening to Gratitude“ von Gratitude Power Foundation, Karen Elaine Jackson


© Orhan Öztürk
Früher konnte ich nur Dankbarkeit empfinden, wenn ich etwas bekommen habe, womit ich nicht gerechnet habe. Heute ist Dankbarkeit eine innere, intuitive Schwingung, die mich die meiste Zeit begleitet.