

# „40 Tage – Zeit für Bewusst Sein“

## - Frühjahrsputz im Geist -

### Tag 18: „17 Sekunden denken“

**Hallo & Herzlich Willkommen zum 18.Tag unseres Kurses! : )**

Zeit für Bewusst Sein ... im Geist aufräumen... und Abstand nehmen von bestimmten Gedanken... von denen, die uns nicht dienlich sind, von denen, die nicht wahr sind... und den Raum frei machen für unsere wahren Gedanken...

Die Gedanken sind es, mit denen wir erschaffen. Nichts, was in deinem Leben geschieht, passiert dir zufällig. Alles geschieht in Antwort auf die Gedanken und Gedankenmuster, die du dem Leben anbietest.

Wie bewusst machst du das?

Denkst du oder lässt du dich denken? ; )

Nimm dir für heute einmal vor:

„Heute entscheide ich, was ich denken will.“

... und damit auch, was ich erschaffen will.

Probier es nur mal für einen Tag aus... na okay für einen halben Tag.... 1 Stunde? ... 5 Minuten? ... 17 Sekunden? ... ; )

Egal, Hauptsache du fängst an. Denn was für 17 Sekunden geht, geht irgendwann auch für 5 Minuten, für 1 Stunde, für einen Tag, für immer.

Irgendwann läuft es von selbst.

Denn gleiches erzeugt gleiches. Gedanken erzeugen weitere Gedanken.

Warum gerade 17 Sekunden? „Abraham“ (Ester Hicks) sagt: Wenn du einen Gedanken, für die Dauer von 17 Sekunden denkst, gesellen sich weitere, gleich schwingende Gedanken dazu. Wenn du es dann nochmal 17 Sekunden schaffst, wird der Impuls noch stärker. Und nach 68 Sekunden hat sich der Gedankenimpuls schon um ein vielfaches potenziert. Und es läuft von selbst...

## **I. Übung: 17 Sekunden denken**

Setze dich bequem hin, nimm einige tiefe Atemzüge, und komm in die Stille, in das Feld zwischen deinen Gedanken, indem du die Aufmerksamkeit völlig von deinen Gedanken abziehst. Komm in die Stille. Komm zu unserem Ausgangspunkt:

„Ich existiere. Ich bin hier. Ich bin.“

Frage dich dann:

### **Welche Art von Gedanken würde ich heute gerne denken?**

Gedanken der Liebe, des Friedens, der Vergebung, der Zuversicht, der Liebe zu dir selbst, der Freude...? Wahre Gedanken... ?

### **Was ist mir wichtig?**

### **Wie will ich mich fühlen?**

Finde einen Gedanken, der diesem Gefühl entspricht...

Zum Beispiel:

„Ich bin gut, so wie ich bin.“

„Heute lasse ich mich nicht aus der Ruhe bringen.“

„Mein innerer Frieden ist mir heute wichtiger als alles andere.“

„Heute überlasse ich alle Probleme Gott. Ich muss mich um nichts sorgen.“

...

Oder geh einfach nur in die Schwingung des Gefühls, das du erleben willst. Du kannst dir sagen:

„Ich gehe in Resonanz zu ... Frieden.. Ich gehe in Resonanz zu Freude.. Ich gehe in Resonanz zu bedingungsloser Liebe..“ ..

Was auch immer, finde einen Gedanken, der dir gefällt, und der sich so anfühlt, wie du dich fühlen willst.

Und denke ihn...

Für 17 Sekunden..

...

...

Okay, hast du ihn noch?

Finde noch einmal deinen Gedanken.

Wie willst du dich fühlen?

Welchen Gedanken willst du denken?

Und denke ihn noch einmal für 17 Sekunden...

...

...

Wie geht es dir? Was fühlst du?

Was denkst du? Kommen weitere, ähnliche Gedanken hinzu?

Schweifst du ab?

Wenn du den Gedanken nicht 17 Sekunden halten kannst, macht das nichts. Irgendwann merkst du es, und beginnst einfach wieder von vorne.

Wenn du möchtest, bleibe heute, bei dieser Art von Gedanken, die du ausgewählt hast. Es muss nicht der eine Gedanke sein, sondern Gedanken dieser Art.

Wenn du spürst, dass du dich nicht mehr wohl fühlst und deine Art zu Denken verloren gegangen ist, löse dich mit einem tiefen Atemzug von allen Gedanken... komm zu deinem Sein... und beginne dann wieder damit, für 17 Sekunden einen Gedanken zu denken, der dir gefällt.

Keine Angst, du verpasst nichts, wenn du dich für einen Tag nicht um deine Probleme kümmerst. Im Gegenteil, eher lösen sie sich, wenn du dich auf das ausrichtest, was du erleben willst. Denn das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, davon bekommen wir mehr. Das, was wir denken, wird zu unserer Wirklichkeit.

## **II. Fragen:**

**Frage dich zwischendurch, wann immer es dir bewusst wird:**

✂-----

Denke ich gerade jetzt Gedanken der Art, wie ich sie denken möchte?

Habe ich gerade jetzt 17 Sekunden Zeit, um Gedanken zu denken, die ich denken will?

## **III. Essenz**

Alles, was ich erfahre, geschieht in Antwort auf die Gedanken, die ich dem Leben anbiete.

Ich kann denken, was ich denken will.

Ich kann erschaffen, was ich erschaffen will.

Ich beginne mit 17 Sekunden.

Was für 17 Sekunden geht, geht auch für länger.

Irgendwann läuft es von selbst.