

Sonja Sannert  
Heilpraktikerin, EFT-Therapeutin

Allmende Gesundheitszentrum  
Bornkampsweg 38d  
22926 Ahrensburg

Tel.: 04102 - 667 867  
kontakt@eft-allmende.de  
www.eft-allmende.de

## Dankbarkeit - Kreis

Es gibt zwei Arten sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles eines. Albert Einstein

- manchmal ist es schwierig, dankbarkeit zu pflegen. manchmal machen wir äußere umstände davon abhängig, ob wir dankbarkeit fühlen. vielleicht warten wir bis die kinder brav sind, der mann liebevoll, das haus aufgeräumt, das essen auf dem tisch, das auto repariert.....bevor wir zulassen, glück und freude zu fühlen. aber über die kleinen dramen des lebens hinauszuschauen, öffnet einen fluss von energie, der unsere wahrnehmung im augenblick komplett verändern kann



- wir haben den freien willen, unsere aufmerksamkeit dorthin zu lenken, wohin wir wollen. wir können unsere aufmerksamkeit auf den mangel, das nicht perfekte, das störende lenken. jedoch wenn wir unsere aufmerksamkeit wie ein kind auf die wunder lenken (nur in gestalt eines Kindes kann man in das himmelreich eintreten) bemerken wir und werden wir dankbar für die fülle der wunder.

- jemand gibt etwas und du nimmst es mit dankbarkeit entgegen. diese dankbarkeit wiederum empfängt derjenige, der dir etwas gegeben hatte. der energiefluss ist vollendet. wenn wir etwas nicht annehmen unterbrechen wir den fluss. es ist wichtig, anzunehmen und dankbar zu sein. dankbarkeit ist wie ein muskel, der trainiert werden kann. und wenn du mehr dankbarkeit fühlst, wird mehr fülle in dein leben fließen. und natürlich geben wir unsere geschenke lieber jemandem, der es zu schätzen weiß. das motiviert.

- wichtig ist, dass wir nicht nur die materiellen dinge sehen, sondern die dinge, die auf einer emotionalen oder spirituellen ebene zu uns kommen.

- wenn wir in einer schwierigen situation sind, ist unsere dankbarkeit oft blockiert, wie wasser hinter einem staudamm und dann ist der fluss der fülle ebenso blockiert. dann fühlen wir uns als ob wir gegen wände liefen, wir fühlen uns jammerig, meckerig, ausgelaugt und ideenlos. wir sind nicht in der lage, das geschenk in der schwierigen situation zu sehen. wir können das geschenk entdecken, wenn wir uns entscheiden, dankbarkeit zu fühlen.

- kleinigkeiten, für die wir dankbar sein können: sonnenuntergang, eine umarmung, ein kompliment, eine tasse tee, ein nettes lächeln, weiche decke.....

- wir dürfen dankbar sein für jeden moment. jeder moment ist ein wunder! je mehr wir unseren fokus auf die schönen dinge, die uns dankbar machen, lenken, umso mehr zeit verbringen wir in der innerer dankbarkeit.

- dinge auf die wir unsere aufmerksamkeit lenken, werden größer - dankbarkeit ist das tor zur fülle.

- dankbarkeit klopfen ist eine gute übung, bevor wir schlafen gehen. dran denken, dass wir nicht-materielle dinge mit einfließen lassen: kreativität, neugierde, vorstellungskraft, weisheit, humor, zartheit, freiheit.

# BECOME WHO YOU ARE

---

Skala 1-10 wie du dich fühlst

HK obwohl ich manchmal im alltag vergesse, dankbar zu sein, akzeptiere ich mich von ganzem herzen

HK obwohl ich manchmal übersehe, wieviel fülle jeden tag um mich herum ist, akzeptiere ich, wer ich bin und wo ich herkomme

HK obwohl ich manchmal alles für selbstverständlich halte.....möchte ich zeigen, wie dankbar ich jetzt in diesem moment an diesem ort bin.

KP hier bin ich.....genau am richtigen ort.....es ist manchmal schwierig, das anzuerkennen und zu glauben.....ich denke manchmal, dass jemand einen fehler gemacht hat.....ich urteile dinge als falsch.....and ich beklage mich darüber.....ich gebe es zu.....aber in wirklichkeit.....bin ich so dankbar, da zu sein.....hier an diesem ort.....mit all diesen menschen.....in diesem körper.....in diesem leben.....ich liebe dieses leben!

IM HERZ FÜHLEN, in den Körper strömen lassen ATMEN

Feedback und Skala

HK obwohl mir manchmal alles zu viel ist, verstehe ich, dass ein teil dieses „alles“ meine gedanken und sorgen sind und ich lerne, im augenblick zu sein und zu vertrauen, dass in allem ein geschenk für mich verborgen ist, welches ich entdecken darf

KP hier bin ich.....genau so wie ich erschaffen wurde.....mit kleinen verbesserungen die ich dazugegeben habe.....manchmal ruhe ich mich nicht genug aus.....manchmal behandle ich meinen körper wie eine maschine.....manchmal lehne ich meinen körper ab.....ich gebe es zu.....aber in wirklichkeit.....bin ich so dankbar am leben zu sein.....ich finde es großartig, teil dieser schöpfung zu sein.....dieser körper, dieses herz, dieser verstand.....ich liebe dieses leben!

IM HERZ FÜHLEN, in den Körper strömen lassen ATMEN

Feedback und Skala

HK obwohl ich mich manchmal wie ein unzufriedenes gör benehme, und ich mich in meinem leiden und mangel sühle, erkenne ich, dass sich dankbarkeit viel besser anfühlt und ich verstehe, dass ich die freiheit besitze, mich zu entscheiden, welchen wolf ich in meinem herzen füttern möchte: den unzufriedenen oder den dankbaren

KP hier bin ich.....genau wie ich erschaffen wurde.....geschüttelt von meiner verunsicherung und meinen ängsten.....von manchen dingen schier besessen.....und komplett träge mit anderen dingen.....tätäääää ich bin menschlich und fehlerhaft.....ich gebe es zu .....aber in wirklichkeit.....bin ich so dankbar am leben zu sein.....ich liebe meine menschlichkeit und meine fehler.....ich liebe es über meine verrücktheit zu lachen.....und mich weiterzuentwickeln..... zu mehr frieden, mut und ehrlichkeit.....ich liebe es, echt zu sein, menschlich und verletztlich.....es ist schön, ich zu sein.....ich bin das, ich bin.....dankbar

IM HERZ FÜHLEN, in den Körper strömen lassen ATMEN

Feedback und Skala

KP hier bin ich .....eine spirituelle seele wie ich erschaffen wurde.....manchmal fühle ich mich allein, nicht verbunden.....ich fühle mich leer und verliere das vertrauen.....macht sich überhaupt jemand was aus mir?.....hat mein leben bedeutung, habe ich eine aufgabe?.....ich vertraue nicht immer.....ich gebe es zu.....aber in wirklichkeit.....bin ich so dankbar am leben zu sein.....und bin mir bewusst, dass ich eine seele auf einer reise bin.....ich liebe es, den wind draußen zu fühlen.....ich weiß ich bin ein teil in jedem baum.....in jedem grashalm.....ich liebe das gefühl überzuschäumen.....vor staunen und freude.....die in mir aufsteigt.....wenn ich die unglaubliche schönheit sehe.....in der welt und in den menschen um mich herum.....ich fühle mein herz schlagen.....ich weiß dass ich geliebt werde.....ich bin das, ich bin.... dankbar

# BECOME WHO YOU ARE

---

KP.....jetzt erinnere ich mich.....JAAAAAA.....ich bin dankbar.....denn ich liebe es, am leben zu sein.....mein stolperndess und trotzdem perfektes menschsein.....mein stolperndes und trotzdem liebevolles herz.....mein stolpernder und trotzdem sich aufschwingender geist

.....und in meinem JAAAAAA zur dankbarkeit.....sage ich erneut JAAAAAA zu meinem leben.....ich sage erneut JAAAAAAAAAAAA zu meiner kraft.....ich sage JAAAAAAAAAAAA, ich bin wichtig!

.....ich sage JAAAAAAAAAA dazu, mein leben zu gestalten.....bewusst, mit all den wahlmöglichkeiten.....ich sage JJJJJJJJAAAA zu Vertrauen.....JAAAAAaa zu Mut, .....JAAAAAAAAAA zur Freiheit.....JAAAaAA zu inspirierten Taten.....

.....ich bin jetzt schon dankbar für die dinge.....die ich noch kreieren werde.....

.....ich sage, ja, und ich erinnere.....die unglaubliche kraft in der dankbarkeit.....die energie, die schwingung, die ausstrahlung, die leichtigkeit, das licht in dankbarkeit.....

.....und ich lasse es zu.....dass es in mich hineinströmt.....ja, ich bin dankbar, ja, ich bin bereit für mehr davon.....

los geht's!

HK - Einstimmung an der Handkante

KP - Körperpunkte

....also, falls du denkst: ach, nur ein weiterer tag in meinem leben....  
es ist nicht nur ein weiterer tag. es ist der einzige tag, der dir gegeben ist. HEUTE.  
er ist dir gegeben. er ist ein geschenk.  
es ist das einzige geschenk, das du in DIESEM MOMENT hast.  
und die einzige angemessenen reaktion darauf ist DANKBARKEIT.  
wenn du nichts anderes tust außer dich diese DANKBARKEIT fühlen zu lassen - über diesen EINZIG-  
ARTIGEN tag...wenn du lernst, so darauf zu reagieren, als wäre es der erste tag deines lebens und  
der letzte.....dann wirst du diesen tag sehr gut verbringen.

beginne den tag, indem du die augen öffnest und dich darüber wunderst, dass du augen hast, die  
du öffnen kannst.  
dieser reichtum an farben, die uns ständig geschenkt werden - für unsere pure freude.  
schau dir den himmel an.  
wir betrachten so selten den himmel.  
wir nehmen so selten wahr, wie sehr sich der himmel in jedem moment verändert mit seinen wolken,  
die kommen und gehen.  
wir denken nur ans wetter.  
aber selbst beim wetter denken wir nicht an die vielfalt des wetters. wir denken nur „gutes wetter“  
oder „schlechtes wetter“.  
dieser tag, in diesem augenblick, hat EINZIGARTIGES wetter. so sehr, dass es NIE WIEDER ganz  
genau so sein wird. die form der wolken am himmel wird nie wieder genau so sein wie JETZT.  
öffne deine augen. schau dir das an.  
schau dir die gesichter der menschen an, denen du begegnest.  
jeder mensch hat eine EINZIGARTIGE ERSTAUNLICHE Geschichte hinter seinem gesicht.  
eine geschichte die du niemals vollkommen wiedergeben könntest.  
nicht nur die gesichter dieser menschen, sondern die geschichte ihrer vorfahren.  
wir alle reichen weit zurück.  
und in diesem moment an diesem tag - fließen menschen zusammen. mit den wurzeln von denen  
sie kommen, treffen sich hier, wie ein lebenspendendes wasser, wenn du nur dein herz öffnest und  
trinkst.  
öffne dein herz für die unglaublichen wunder, die erfindungen uns geben.  
du betätigst einen schalter und plötzlich ist licht. elektrisches licht.  
du drehst den hahn auf und da ist wasser. warmes wasser und kaltes wasser. trinkwasser. ein ge-  
schenk, dass millionen von menschen niemals erfahren.  
das sind nur wenige von den unermesslichen zahl der geschenke für die wir unser herz öffnen  
können.  
und ich wünsche dass du dein herz für diesen segen öffnest.  
und lass all diesen segen durch dich durchfließen.  
damit alle und jeder, den du heute triffst, durch deine anwesenheit gesegnet ist.  
von deinen augen.  
von deinem lächeln.  
von deiner berührung.  
von deiner GEGENWART.  
lass die dankbarkeit überlaufen in den segen den du überall um dich herum erkennst.  
dann wird es wirklich ein guter tag sein.

<http://tedxtalks.ted.com/video/TEDxSF-Louie-Schwartzberg-Grati#.TuQM7t9bOhM>.facebook