



Einleitung

Wenn ich gefragt werde, wie man *The Secret* am leichtesten praktisch anwenden kann, gebe ich immer dieselbe Antwort: Dankbarkeit! Dankbarkeit ist eines der stärksten Gefühle überhaupt. Sie erlaubt uns, alles Gute in großer Fülle in unser Leben zu holen. Egal wer Sie sind, egal wo Sie sich befinden: Dankbarkeit kann alles Negative in jedweder Form in unserem Leben auflösen. Wie ist es nun möglich, dass etwas so Banales wie die Dankbarkeit unser Leben komplett verändert?

The Secret zeigt klar und deutlich, dass das Gesetz der Anziehung das mächtigste und großartigste Gesetz des Universums ist. Es lenkt alle Energie, indem es zu jeder Art von Energie wieder die gleiche Energie anzieht. Einstein hat bewiesen, dass *alles* im Universum Energie ist. Alle Energie vibriert in bestimmten Frequenzen. Auch wir sind Energie, also schwingt auch jeder von uns in einer bestimmten Frequenz. Ihre Gedanken, Gefühle und Überzeugungen bestimmen Ihre Energieschwingung und -frequenz.

Sobald Sie sich auf das Gefühl der Dankbarkeit konzentrieren, es wahrnehmen und in Ihr Denken und Sprechen aufnehmen, verwandeln Sie Ihre Energiefrequenz in eine der kraftvollsten und höchsten Frequenzen überhaupt. Dankbarkeit zieht die entsprechende Dankbarkeitsenergie an.

Wenn Sie sich also dankbar fühlen, ziehen Sie zugleich ebensolche Energien an, die wiederum dafür sorgen, dass Sie mehr Dinge erleben, für die Sie dankbar sein können. Mit anderen Worten, Sie werden die Energie von Menschen, Umständen und Ereignissen magnetisch anziehen, die allumfassend Gutes in Ihr Leben bringen.

Es ist unmöglich, sich mehr Gutes ins Leben zu holen, wenn Sie nicht dankbar sind für das, was Sie schon haben. Warum? Weil die Gedanken und Gefühle, die Sie in Ihrer Undankbarkeit ausstrahlen, ein Leben anziehen, das nur mit weiteren Dingen angefüllt ist, für die Sie undankbar sein werden. Ob es Eifersucht, Groll, Unzufriedenheit oder Gefühle von Mangel sind: Diese negativen Emotionen können Ihnen nicht geben, was Sie wollen. Sie verhindern nur, dass das Gute zu Ihnen kommt. Wenn Sie ein neues Auto haben wollen, für das Auto, das Sie besitzen, aber nicht dankbar sind, dann werden Sie Letzteres als dominante Frequenz aussenden und nichts Besseres anziehen können. Wenn Sie andersherum aber dankbar für das jetzige Auto sind, rufen Sie sich mit Macht ein noch besseres herbei.

Was wir im Leben an Negativem erfahren, hat einfach damit zu tun, dass wir uns von all dem vorhandenen Guten abwenden. Stellen Sie sich vor, dass das allumfassend gute Universum wie die Sonne ist. Die Sonne scheint immer, sie schickt uns ihre Lebensenergie in einem nie endenden Strom. Sie erleben die Wirkung der Sonne, sobald Sie sich ihr

zuwenden. Wenden Sie sich jedoch von ihr ab, dann empfangen Sie auch nicht mehr ihre lebensspendenden Strahlen.

Das Universum funktioniert wie die Sonne. Es ist immer da und allzeit bereit, Gutes an uns auszusenden. Wenn Sie Ihre Gedanken und Gefühle auf die Dankbarkeit fokussieren, dann wenden Sie sich all dem Guten zu, das Ihnen beständig angeboten wird. Wenn Sie sich dagegen beklagen, anderen Schuld zuweisen, sie kritisieren, ihnen grollen, eifersüchtig sind oder sonstige negative Gefühle hegen, dann wenden Sie sich von all dem ab, was gut ist.

The Secret – Dankbarkeitsbuch ist eins der kraftvollsten Werkzeuge überhaupt, um Ihr Leben mit reiner Freude zu erfüllen. Wenn Sie das Buch täglich verwenden und hier alles notieren, wofür Sie im Leben dankbar sind, dann werden Sie sich über die endlos vielen Dinge wundern, die Ihnen noch einfallen werden und für die Sie dankbar sein können. Sie brauchen nur den Anfang zu machen, und schon wird das Gesetz der Anziehung diese dankbaren Gedanken empfangen und Ihnen mehr davon geben. Damit Sie Ihr Leben verändern können, müssen Sie einen Weg finden, dankbar zu sein für das, was Sie jetzt haben. Sobald Sie sich jeweils mehrere Minuten lang auf echte Dankbarkeit fokussieren, verlagern Sie Ihre Frequenz auf eine der stärksten Frequenzen, die es überhaupt gibt, und allumfassend gute Dinge werden sich in Ihrem Leben manifestieren!

Sie können die Dankbarkeit und *The Secret – Dankbarkeitsbuch* auch gezielt auf ganz konkrete Dinge

anwenden, die Sie sich für Ihr Leben *wünschen*. Wenn Sie für die Dinge dankbar sind, die Sie sich in Ihrem Leben wünschen (die perfekte Beziehung, den Traumjob, Gesundheit, Fülle), *bevor* sie tatsächlich erscheinen, dann senden Sie die Frequenz ins Universum, dass Sie *diese Dinge bereits haben*. Das Gesetz der Anziehung weiß nicht, ob Sie sich etwas nur vorstellen oder ob es real existent ist. Indem Sie also *jetzt* aufrichtig dankbar dafür sind, werden Sie diese Dinge unweigerlich anziehen. Dies ist ein unumstößliches Gesetz, und bei korrekter Anwendung ist es in seiner Reaktion unfehlbar.



WIE *nutzen* SIE THE SECRET – DANKBARKEITSBUCH AM BESTEN?

The Secret – Dankbarkeitsbuch enthält Sprüche von mir, die Ihnen in allen Aspekten Ihres Lebens Freude bereiten und Harmonie bringen können. Lesen Sie langsam, sprechen Sie jedes Wort nachdrücklich, eindringlich und mit Herzgefühl aus, damit sich die Kraft dieser Worte der Weisheit und der Wahrheit voll entfalten kann.

1 Setzen Sie sich erst einmal ganz ruhig hin und sagen Sie in der Stille zwanzig Mal “Danke”, bevor Sie selbst anfangen zu schreiben. Nehmen Sie dabei die Dankbarkeitsgefühle wahr.

2 Führen Sie die Dinge, für die Sie dankbar sind, immer im Präsens auf, egal ob Sie sie jetzt haben oder nicht. Wenn Sie das, was Sie sich wünschen, so aufschreiben, dass es sich auf die Zukunft bezieht, wird es auch immer zukünftig bleiben. Wenn Sie zum Beispiel schreiben “Ich bin so dankbar für all die Fülle, die zu mir kommen wird”, dann könnte das dazu führen, dass die Fülle immer nur kommen wird, aber nie ankommt. Um die Kraft des Gesetzes der Anziehung nutzen zu können, müssen Sie sich JETZT so für die

Dinge bedanken, die Sie sich wünschen, als hätten Sie sie bereits erhalten.

- 3 Beginnen Sie jeden Satz auf Ihrer Liste mit “Ich bin zutiefst dankbar, dass ...” oder “Danke für ...” oder ähnlichen Dankbarkeitsworten, die sich für Sie gut anfühlen.
- 4 Schreiben Sie zuerst auf der Seite „Dankbarkeit jetzt“ alles auf, wofür Sie zum gegenwärtigen Zeitpunkt in Ihrem Leben dankbar sind, und fühlen Sie diese Dankbarkeit so tief wie möglich im Herzen.
- 5 Sind Sie mit der täglichen “Dankbarkeit jetzt”-Liste fertig, können Sie zu der gegenüberliegenden Seite mit der Überschrift “Dankbarkeitsvorhaben” übergehen. Schreiben Sie unmittelbar alles auf, was Sie gern in Ihr Leben einladen möchten. Denken Sie daran: Sie müssen es so notieren, als hätten Sie es bereits, und fangen Sie jeden Satz ebenso an wie auf der “Dankbarkeit jetzt”-Liste.

Tipps, MIT DENEN SIE IHREM TÄGLICHEN DANKBARKEITSPROZESS UNSCHLAGBARE KRAFT VERLEIHEN

- 1 Stellen Sie sich bei Ihrem stillen Danksagen vor, dass Sie die Worte durch Ihr Herz sprechen lassen. Das hat eine unglaubliche Kraft.
- 2 Sie können den Prozess des stillen Dankes auch zwischen der Beschäftigung mit der “Dankbarkeit jetzt”-Liste und der “Dankbarkeitsvorhaben”-Liste nutzen.
- 3 Außerdem können Sie den Prozess des stillen, im Herzen gesprochenen Dankes nutzen, wenn Sie das Buch am Ende Ihrer täglichen Dankbarkeitsarbeit an den Listen schließen.
- 4 Machen Sie es sich zur Gewohnheit, dankbar im Voraus zu sein für den großen, noch vor Ihnen liegenden Tag, ganz so, als wäre er schon vorbei.
- 5 Denken Sie und fühlen Sie das “Danke” im Herzen bei jedem Schritt, den Sie tun, egal wohin Sie gehen. Sie werden beim Gehen an irgendetwas denken. Warum also die Zeit nicht nutzen, um das Universum

mit Dankbarkeit zu “melken”? Das Universum möchte Ihnen alles geben, was Sie für ein erfülltes Leben brauchen. Es beschenkt jeden Einzelnen mit dem allumfassend Guten – und das in jedem Augenblick seines Lebens.

Nicht einmal ansatzweise lässt sich die unermessliche Kraft in Worte fassen, die Sie dank dieser Übungen mit Hilfe des Universums herbeirufen.

Je mehr Sie täglich die Dankbarkeit nutzen, desto mehr Gutes werden Sie in Ihr Leben anziehen. Mehr brauchen Sie nicht zu tun, um in allen Bereichen und in allen Dingen Ihr Leben zu verwandeln. Sie können sich so viel Gutes ins Leben holen, wie Sie wollen, da gibt es keine Grenzen. Wenn Sie täglich Dankbarkeit praktizieren, werden Sie Ihre magnetische Anziehungskraft so weit stärken und maximieren, dass Sie ein Leben jenseits Ihrer wildesten Träume anziehen. Und dass Sie ein Leben leben, das jenseits Ihrer wildesten Träume liegt, ist mein wahr gewordener Traum.

Rhonda Byrne, Autorin von
The Secret, Das Geheimnis

THE SECRET

Dankbarkeitsbuch



Dankbarkeitsvorhaben

Thank you



Dankbarkeit jetzt



Dankie

Dankbarkeitsvorhaben

Спасибо



Dankbarkeit jetzt



Gracies

