

# Meine Bestellung an das Universum

Über das Gefühl der Dankbarkeit ziehen wir nach dem Gesetz der Resonanz Ereignisse in unser Leben, die uns wiederum mit Glück und Freude erfüllen. Konzentriere dich daher auf die schönen Dinge in deinem Leben und öffne so den Raum, um noch mehr Erfüllung zu erfahren. Nehme dir Zeit für dich und reflektiere im ersten Schritt dein Jahr. Wir haben dir dein Jahr in 3-Monats-Abschnitte aufgeteilt, Schreibe hier alle Dinge und Ereignisse auf, die dich erfüllt haben.

## Schritt 1

Was waren deine Goldstücke des Jahres?

**Januar/Februar/März:**



**April/ Mai/ Juni:**

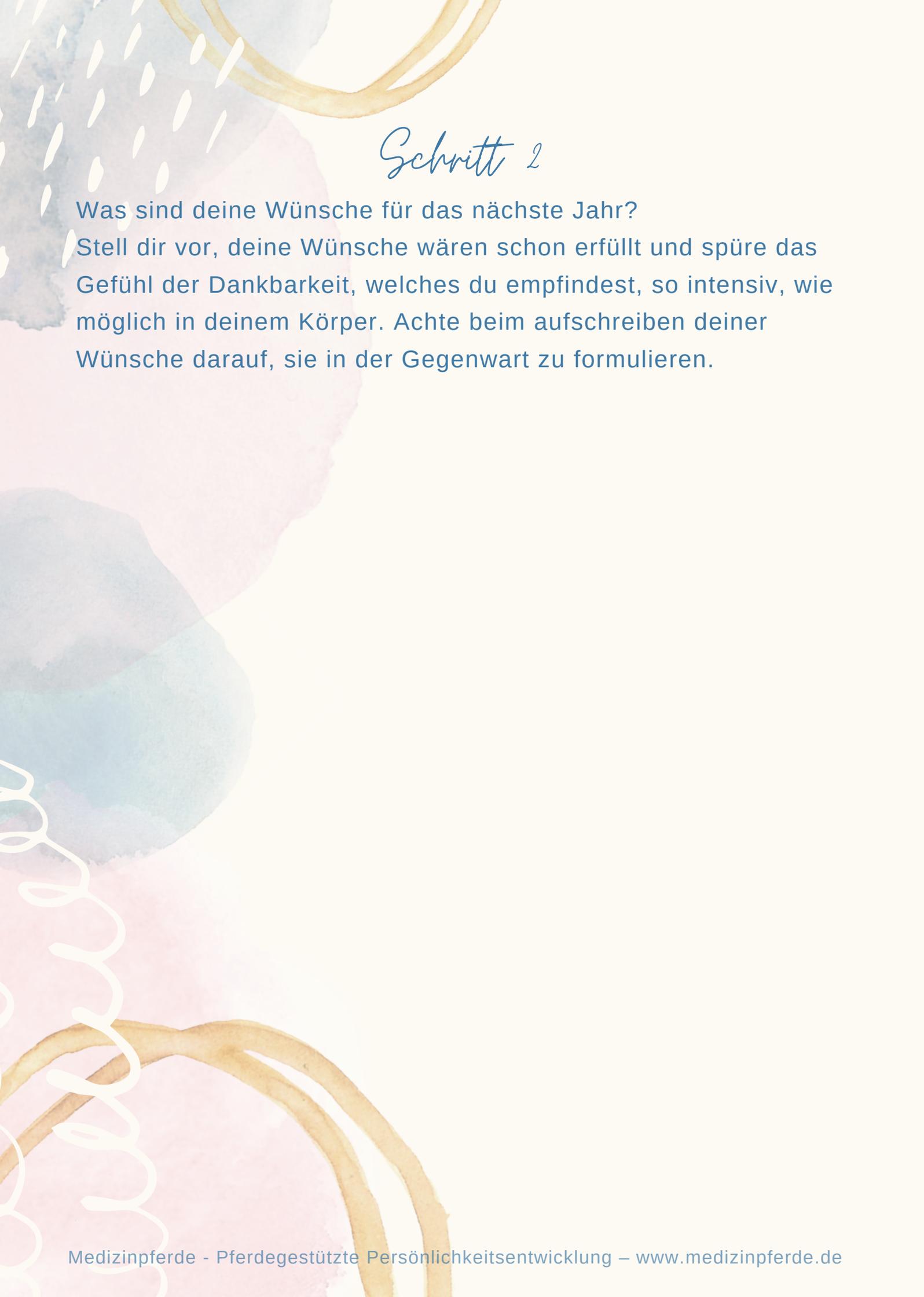
**Juli/ August/ September:**

**Oktober/ November/ Dezember:**



Frage dich auch, was dein Herz mit Dankbarkeit erfüllt. Erlaube dir dieses Gefühl in deinem Körper zu fühlen und darin zu ‚baden‘. Was erfüllt dein Herz mit Dankbarkeit?

Wo in deinem Körper ist das Gefühl dazu beheimatet? Hat es eine Farbe oder Struktur?



## Schritt 2

Was sind deine Wünsche für das nächste Jahr?

Stell dir vor, deine Wünsche wären schon erfüllt und spüre das Gefühl der Dankbarkeit, welches du empfindest, so intensiv, wie möglich in deinem Körper. Achte beim aufschreiben deiner Wünsche darauf, sie in der Gegenwart zu formulieren.