

”  
Dankbarkeit  
lässt die  
Liebe in dir erblühen  
“

JASMIN SCHREINER



# DAS BUCH, DAS GLÜCKLICH MACHT

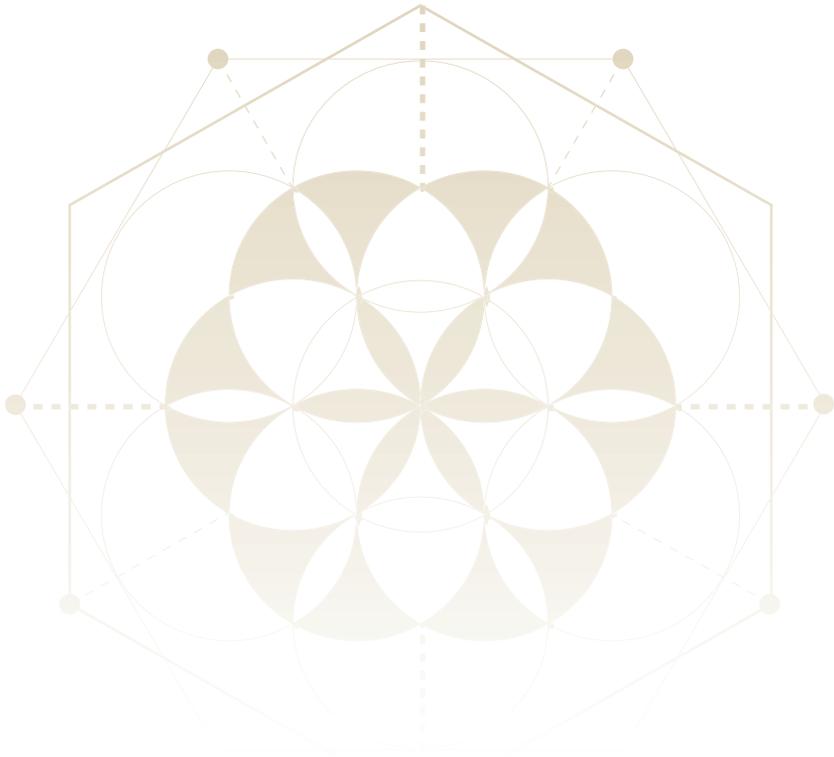
**M**it diesem Buch hältst du dein Glück in den Händen. Du wirst merken, welche positiven Effekte es hat und wie sich dein Fokus Tag für Tag ändert. Sobald du beginnst, dein persönliches Dankbarkeitsbuch zu führen, wirst du automatisch nach Dingen Ausschau halten, für die du dankbar bist. Das hilft dir, eine positive Einstellung zu verinnerlichen und sogar stetige Dankbarkeit zu empfinden.

Du ziehst die Dinge in dein Leben, über die du nachdenkst und die du fühlst. Wenn du dich ärgerst, ziehst du automatisch Situationen und Menschen an, über die du dich wieder ärgerst. Erkennst du die Spirale? Genau das funktioniert auch umgekehrt. Nutze diese Erkenntnis und gehe ab heute mit einem Gefühl der Dankbarkeit durch dein Leben. Nutze dafür das Gesetz der Anziehung.

Dem Gesetz der Anziehung zufolge, kannst du alles in dein Leben bringen, was du dir wünschst. Trägst du das Gefühl der Dankbarkeit in dir, wirst du Menschen und Dinge anziehen, für die du dankbar bist. Du wirst anders reden und deine Äußerungen grundsätzlich positiv und wohlwollend formulieren.

Kurz gesagt: Alles, was du erdenkst, ziehst du an. Was du fühlst, ziehst du an. Worüber du sprichst, ziehst du an. Beschäftige dich also damit, was du dir sehnlichst wünschst, sei es eine bessere Gesundheit, mehr Geld, mehr Erfolg im Unternehmen oder ein schönes Haus.

Das Gesetz der Anziehung reagiert auf das Gesamtpaket deiner Gefühle, deiner Schwingungen, deiner Energie. Dankbarkeit ist hierbei eine der höchsten Schwingungen. Je mehr Dankbarkeit du für eine Sache empfindest, die du dir wünschst, desto eher wird das Leben darauf reagieren. Indem du dankbar bist, befindest du dich auf einer positiven Frequenz. Du sendest gute Schwingungen aus, die deine Vorstellungen in die Tat umsetzen.



# DANKBARKEITSTIPPS

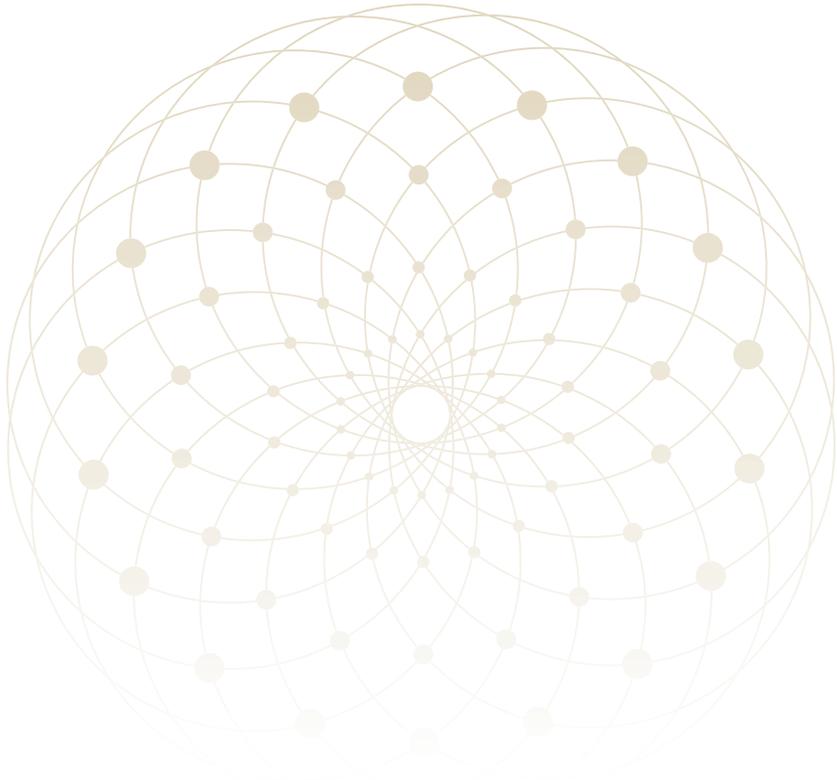
Je mehr du für alle erdenklichen Dinge in deinem Leben dankbar bist, desto eher wirst du zu den Menschen gehören, die die unendliche Weisheit des Universums hautnah spüren. Das Prinzip lässt sich nicht nur auf Gesundheit, Geld oder Erfolg anwenden, sondern auch für deine Partnersuche. Um den gewünschten Menschen in dein Leben zu ziehen, stelle dir vor, was du dir wünschst und bleibe auf der positiven Frequenz. Negative Glaubenssätze stehen dir nur im Weg. Sieh die Dankbarkeit als eine Art Magier, der deine Gedanken wahr werden lässt.

Schreibe die Dinge auf, die du herbeisehnst und sei dankbar dafür. Sei dir bewusst, was du wirklich anziehen möchtest. So löst du negative Schwingungen und blockierende Gefühle auf und kannst dein Handeln ändern. Das Gesetz der Anziehung unterstützt dich dabei. Notiere deine Wünsche so, als wären sie bereits wahr geworden. Beginne deine Sätze am besten mit:

„**Ich bin**“ oder „**Ich habe**“ anstatt „Ich werde“. Sei auch für Dinge dankbar, die dich täglich umgeben. Dies können zum Beispiel der Strom aus der Steckdose und das fließende Wasser sein, das aus dem Wasserhahn kommt. Oft nehmen wir diese Dinge als selbstverständlich hin, anstatt uns tagtäglich dafür zu bedanken. Auch die vermeintliche Kleinigkeit wie der Kakao oder der Kaffee am Morgen ist ein Grund, dankbar zu sein.

Durch diese Übung wirst du mehr Glücksgefühle entwickeln, die dir bei der Realisierung deiner Wünsche und Visionen behilflich sein können. Mache es dir jeden Tag zur Gewohnheit, schon im Voraus für die Dinge des Tages dankbar zu sein.

Du kannst zum Beispiel sagen: „**Danke, dass mein Tag erfolgreich und voller Freude war**“, oder „**Danke, für diesen wunderbaren Tag, voller schöner Überraschungen**“.



# MAGNET DER WÜNSCHE

Fülle deine Gedanken mit Liebe und Dankbarkeit. Um deine Dankbarkeit zu verstärken, kannst du die Worte, die du aufschreibst, auch laut aussprechen. Bleib motiviert und spüre die unendliche Kraft in dir, mit der du dein persönliches Glück finden kannst. Habe keine Eile, nimm die Geduld an die Hand und gib dir selbst Zeit und Raum. Hab Vertrauen und sei zuversichtlich.

Wahre Wertschätzung beginnt im Herzen und tiefe Dankbarkeit beflügelt die Seele! Seitdem ich das Wissen über die Dankbarkeit erlangt habe, ist es für mich zur Gewohnheit geworden, dieses tiefe Gefühl täglich in Worte zu fassen.

Fühle die Liebe und Dankbarkeit tief in deinem Herzen und schon bald wirst du erkennen, dass deine sehnlichsten Wünsche mit Leichtigkeit zu dir gelangen werden.















