

Gedanken am Abend - Geruhsam in die Nacht

Nutze meine Formulierungen, bis du deine eigenen hast!

Aus dem Tag „hinaus-flüchten“, hinaus-schleichen“ ist nicht klug. Da würde ich zuviel des Tages missachten und oder zuviel Unerfreuliches stehen lassen und mit in die Nacht-Ruhe“ nehmen.



<https://youtu.be/HQcjuEfbMXg>

Es tut gut, den Tag ebenso gut zu beschließen, wie er am Morgen mit guten Gedanken begonnen wurde.

Ging es am Morgen darum, mit den eigenen Überzeugungen, den Tag zu gestalten, ihn zu einem guten Tag zu machen, so geht es jetzt am Abend um drei Aspekte.

1. Ich danke für alles
2. Was schön und erfreulich war, sammle ich in meinem „Lebens-Energie-Tank“
3. Gab es am Tag Unerfreuliches, ist manches nicht so gelaufen, wie ich es eigentlich wollte, dann ist wichtig, es gedanklich „zurecht zu rücken“. In Gedanken erlebe ich es jetzt so, wie es hätte sein sollen und schicke nachträglich ein Verzeihen in diese Situation. Gleichzeitig nehme ich energetisch (und gedanklich) die „richte“ Version in meine Lebenserfahrung, in meine Lebenserinnerung.

Wenn du diese Gedanken öfter hörst, brauchst du wahrscheinlich die Einleitung des Videos nicht mehr. Klicke auf der Timeline unter dem Video oder in der Videobeschreibung auf das Kapitel 2. „Gedanken am Abend“ , dann bist du sofort mitten drin.

Ich höre oder lese ich sie möglichst jeden Tag. Es ist ein schöner, beglückender Abschluss des Tages und ein guter, heilsamer Übergang in die Nachtruhe. Du kannst meine Formulierung wieder von der Homepage herunterladen.

Also: Viel Freude bei der Nutzung dieser „Gedanken am Abend“ bzw. viel Freude, wenn du irgendwann dann deine eigenen „Gedanken“ für dich formuliert hast. Du weißt schon von den anderen Videos („Lebensziele“ und „Gedanken am Morgen“): Höre auf dein Herz! Es wird dich erinnern, wenn es Zeit ist, die eigenen Gedanken zu formulieren.

Ob du während des Hörens die schönen Bilder genießt, ob du mit geschlossenen Augen den Gedanken folgst, ob du mit Kopfhörer genießt, ob du öfter eine Pause einlegst..; mach, was jetzt gerade für dich gut passt, was dir gut tut:

Gedanken am Abend

Zum Abschluss des Tages halte ich fest, wofür ich heute **dankbar** bin und das, womit ich einen Beitrag geleistet habe, damit die Welt und das Leben anderer **ein Stück reicher geworden** ist.

Danke für alle Gedanken, die ich denken durfte.

Danke für alle Gefühle, die ich fühlen durfte.

Danke für alle Worte, die ich sprechen durfte.

Danke für all meine Handlungen.

Danke für jede Begegnung mit meinen Mitmenschen.

Danke für jede Begegnung mit Pflanzen, Tieren und allem, was lebt.

Danke für die Sonne, den Wind und den Regen.

Danke für den Mond und die Sterne.

Danke für die Begleitung durch deine Engel.

Danke, Vater-Mutter-Schöpfer-Gott für diesen gelebten Tag.

Heute Abend nehme ich all meine **Verurteilungen** zurück, die ich über mich selbst fällte und über andere.

Ich vergebe allen, die mir in der Unliebe begegneten, und ich bitte um Vergebung, denen ich in der Unliebe begegnet bin.

Ich übernehme die **Verantwortung** für alles.

Ich habe es gemacht, so gut ich konnte.

Das, was nicht in der Liebe war, möchte ich jetzt gedanklich so um-erleben, wie ich es eigentlich gerne gemacht hätte.

Am Ende dieses Tages möchte ich alles **segnen**:

Möge Friede sein in mir und in allen Menschen.

Möge die Nacht gesegnet sein.

Mögen Engel mich und alle Lieben gut begleiten.

So sei es und so wird es sein!