

MONTAG

TAG DER GUTEN GEDANKEN



Nimm dir vor, am Montag **nur gute Gedanken** zu haben.

Denke gute Gedanken für dich und andere. Weigere dich, deine Aufmerksamkeit Dingen zu schenken, die keine guten Gedanken hervorbringen.

Entscheide dich gleich nach dem Aufstehen für die Affirmation:

„Ich werde heute unzählige gute Gedanken haben!“

Da der Mensch ca. 50.000 bis 80.000 Gedanken täglich denkt, hast du die Möglichkeit 50.000 bis 80.000 gute Gedanken zu denken! Und nach dem Gesetz der Anziehung bedeutet das:

Was wir aussenden, das bekommen wir zurück!

Melanie Spangler

DIENSTAG

TAG DER ANERKENNUNG UND WÜRDIGUNG



Nimm dir vor, jeden Dienstag alles zu **würdigen!**

Würdige das Wetter, deine Kleidung, die Verkehrsmittel, dein Zuhause, dein Essen, deine Familie, dein Bett, deine Arbeitskollegen, dein Aussehen, deinen Körper, die guten Zeiten, die du bisher erlebt hast.

Mach dir bewusst, dass absolut nichts im Leben selbstverständlich ist.

Schenke dir selbst und anderen Menschen viel Würdigung und Anerkennung!

Melanie Spangler

MITTWOCH

TAG DER GUTEN TATEN



Fülle am Mittwoch dein Konto bei der „Bank des Universums“ mit **guten Taten**.

Gib heute mehr Trinkgeld, mache ohne einen besonderen Anlass ein Geschenk, spendiere jemanden einen Kaffee oder ein Mittagessen oder eine Jause, mach Komplimente, verschenke ein Lächeln, sei anderen Autofahrern gegenüber freundlich, überlass einem Fremden deinen Sitzplatz im Bus oder im Zug.

Wenn du an diesem Tag alles gibst, wird das Universum reagieren und es wird der mit Abstand beste Tag deiner Woche!

Melanie Spangler

DONNERSTAG

TAG DES DANKENS



Der Donnerstag ist der Tag, an dem du auf so vielfältige Weise wie möglich **Danke sagen** und **Dank empfinden** darfst.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und überlege dir, wem du alles Danke sagen kannst oder mache eine Liste. Schalte das Autoradio aus und nimm dir vor, bis du am Ziel bist, für alles Mögliche Danke zu sagen. Zähle also Gelegenheiten und Personen auf und versuche auch das Gefühl der Dankbarkeit ganz deutlich zu spüren. Vielleicht magst du dich auch bei deinem Körper für sein Funktionieren bedanken?

Gehe dankend durch jeden Donnerstag!

Melanie Spangler

FREITAG

WOHLFÜHLFREITAG



Richte im Laufe des heutigen Tages deine gesamte Aufmerksamkeit auf dein Befinden. Lasse mehr und mehr **gute Empfindungen** zu.

Um vor lauter Wohlgefühl überzuquellen, versuche diesen Tag mit Beschäftigungen zu verbringen, bei denen du dich gut fühlst. Lausche deinem Lieblingslied, bestelle oder koche dir dein Lieblingsessen, triff dich mit deinen Freunden. Tue Dinge, die du liebst und bei denen du dich so gut fühlst, dass du gar nicht mehr aufhören kannst zu lächeln.

Du wirst vor lauter guten Gefühlen so sehr überquellen, dass du durch den ganzen Tag schweben wirst.

Melanie Spangler

SAMSTAG

TAG DER LEICHTIGKEIT



Der Samstag ist der Tag, um sich so frei zu fühlen wie ein Vogel, um sich so frei zu fühlen wie damals, als du noch ein Kind warst. Spiele! Amüsiere dich! **Finde deine Freude und lebe sie!**

Tue Dinge, bei denen du dich wunderbar fühlst, die dich zum Lachen bringen oder bei denen du Freudensprünge machen kannst.

Tanze, singe, hüpf und pfeife den ganze Tag, bis dir ganz leicht ums Herz wird. Je leichter du dich fühlst, desto mehr Negatives hast du losgelassen.

Der Samstag ist der Tag, um sich „leichter“ zu fühlen.

Melanie Spangler

SONNTAG ALLES IST GUT



Nimm dir jeden Sonntag einen Augenblick Zeit.

Blicke auf die zurückliegende Woche und erinnere dich an all die guten Ereignisse dieser Woche.

Bedanke dich - und dann kannst du dich ausruhen mit den Worten:

Alles ist gut, so wie es ist!