

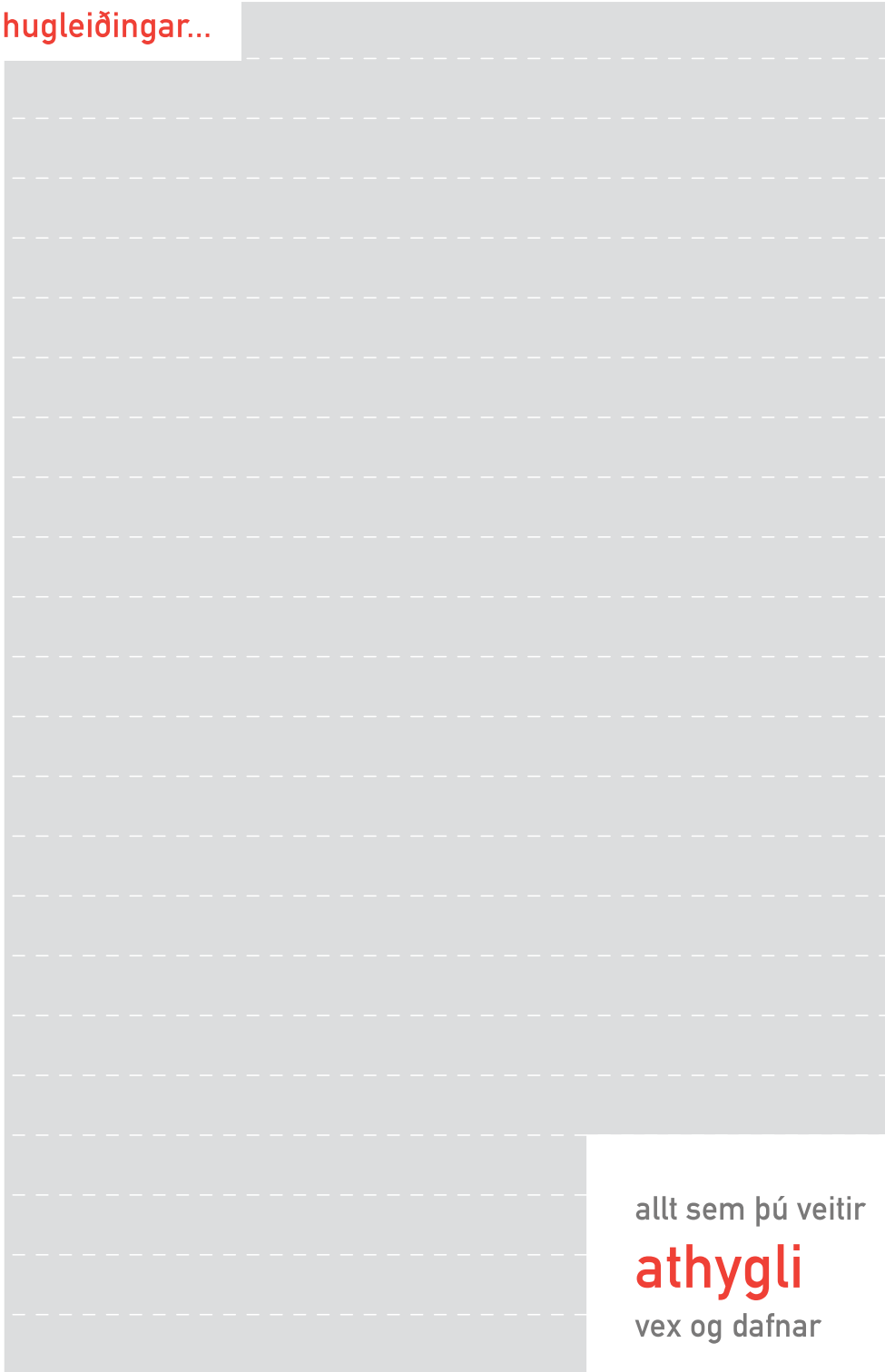
Þakklæti er val - ertu valfær?

máttur þakklætis



Veldu að virkja mátt þakklætis – veldu núna!

hugleiðingar...



allt sem þú veitir

athygli

vex og dafnar

Þakklæti er athygli, ljós, vitund, ást, máttug vera, sál í fullri birtingu og styrk. Þakklæti er fullkomin upplifun, tengd og tendruð ást alheimsorkunnar. Hér er ástand allsnægta viðvarandi og varanleg birting ljósveru sem framkallar það besta í sér og þannig öllum öðrum. Leiðandi, heillandi, heilandi vera sem upplifir allt sem blessun og sér aðeins tækifæri til að gefa/þiggja bæði umhyggju og samhygð.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
01

Þakklæti er að vilja sig núna, svona, alltaf, umbúðalaust. Þakklæti er traust og styrkur berskjaldaðs opins hjarta sem bæði þiggur og útvarpar velsæld. Þakklæti er vera sem er leidd á slóða hamingjunnar af tilgangi og sýn einlægs hjarta.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppkomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
02

Þakklæti er gáttin, rýmið sem opinberar líf allsnægta og varanlegrar velsældar. Þakklæti er ást, friður, kyrrðin sem myndast þegar alveran er snert og við-vitundin verður varanleg upplifun, ljómandi vera.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
03

Þakklæti umbreytir því sem við höfum núna í nóg og síðan í yfirdrifið. Þakklæti er snerting, lotning sálarinnar, hátíð ljóssins, gleði og dans við allt og alla, alltaf. Þakklæti er hátíð andans.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða upþákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifaðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
04

Þakklæti snýr afneitun í ást, óreiðu í reiðu, myrkri í ljós og misskilningi í skilning. Þakklæti er opið, uppljómað, einlægt, tindrandi, útvarpandi hjarta velsældar og samhygðar. Þakklæti er blóm sem deilir fegurð sinni og ilmi af barnslegri gleði og einlægi ánægju.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
05

Þakklæti breytir venjulegri máltíð í veislu, húsi í heimili, ókunnugum í kunningja og óvinum í vini.

Þakklæti breytir vinnu eða starfi í heilaga þjónustu, vana í hefð, ferli í tilgang, ströggli í vegferð velsældar og hamingju, óláni í lán, ógæfu í gæfu og böli í blessun.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
06

Þakklæti er að fyrirgefa þér og frelsa, upplifa og skilja forveru þína sem blessun og forsendu þess friðar og allsnægta sem þú upplifir daglega með opnu hjarta. Þakklæti er athygli, fyrirgefning og uppskera þeirra sem vilja sig, velja sig, valda sér viljandi, fullvalda, valfær og frjáls birting ljóssins.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða upptakur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
07

Þakklæti er vegferðin, rýmið sem við notum til að skapa sýn framtíðar í ást og trausti.

Þakklæti er gátt; **vegferð velsældar, krafta-verk, uppljómun.**

Þakklæti er **varanleg velsæld, ferðalag í vitund** þar sem allt er ljómandi blessun.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
08

Þakklæti er náð, kyrrð og óraskanlegur friður, kjarni tilverunnar, samruni sálna, eitt ljós, heimkoma og áþreifanleg vitneskja hjartans um uppruna sinn, fegurð og óendanleika sálarinnar.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
09

Þakklæti er traust og vitneskja um að allt er ljós og tíðni; að allt er eitt, núna og alltaf. Þakklæti er heimild trúverðuleikans, styrkur og rými heilags orðs, frelsi sannleikans, athöfn andans, hefð hátíðarinnar. Þakklát manneskja er uppljómuð vera sem upplifir hlutdeild sína í allri sköpuninni og treystir því að allt sé eins og það á að vera, núna.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða upþákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
10

Þakklæti er vitund um að ást er val, útgeislun opins og einlægs hjarta. Ást og þakklæti er sama tilfinningin, eina tilfinningin; allt annað er fjarvera og blekking.

Þakklæti er eðalsteinn hjartans, vettvangur allra möguleika, vegferð varanlegrar velsældar.

Einlægt þakklæti er bros alverunnar til þín, tilboð um full-komna þátttöku, tilboð um að opna hjartað og veita ljósinu ótakmarkaðan aðgang að hreinu hjarta þínu.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
11

Þakklæti er einlæg, heillandi, heilandi og full-komin vitund – athygli, auðlind, orka, ljós sálar þinnar og tíðni sem þú hefur til persónulegrar ráðstöfunar.
Þetta ljós er þitt framlag; þitt eigið aðgengi að framvindu og samsköpun allrar tilverunnar.
Ljós er vitund, vitund er vera, athygli er ljós, ljós er þakklæti, þakklæti er ást.
Ást er eina tilfinningin.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
12

Þakklæti er uppljómun, örlæti er alsæla, fullkomin birting sálarinnar.
Þakklæti er uppljómun vegna þess að ljósið þitt tindrast, nærast og ljómar þegar þú hleypir alheimsorkunni að þér, tengist sviðinu og þiggur ást.
Þakklæti er snerting á sama hátt og þegar þú upplifir ást í einlægu hjarta þínu til þín, annarra og alls lífs.
Þakklæti er upplifun veru sem elskar; allt má vera eins og það er – þú líka.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
13

Þakklæti er göfugasti tilgangurinn, köllun og æðsta takmark sálarinnar, Verunnar sem er máttug, mætt og mæt, Verunnar sem er dýrlegt skært ljós.

Tilgangur er áhengjulaust ljós, hrein ást.

Tilgangurinn eltir athyglina því allt sem þú veitir athygli vex og dafnar.

Því er gríðarlega mikilvægt að skilgreina tilgang þinn og lýsa honum yfir.

Tilgangur þakklætis er vegferð velsældar, ljómandi vera.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
14

Þakklæti er vitund – hugleiðsla verunnar.

Í þakklæti ertu uppljómuð vera, tengd uppruna þínum í ljósinu, fullkominn kærleikur og umhyggja.

Finndu friðinn streyma um þig og leyfðu orkunni að fylla þig af kærleik, orku og ást móðurinnar.

Ljósið og orkan er alls staðar og þakklætið er gáttin.

Opnaðu hjartað og stígðu inn í kyrrðina og næringuna.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða upptakur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
15

Þakklæti er rými til að þiggja heimild.

Heimildin er rými sem skapar þakklæti.

Í þessu rými býr friðurinn, kyrrðin, frelsið og hið almáttuga svið orkunnar, óendanlegir möguleikar til dreymandi sköpunar þar sem dreymandinn vaknar til vitundar og framkallar viljandi hugmyndir og sýnir í rými allsnægta og þakklætis.

Máttur hjartans er alger og magnaður.

Máttur hjartans þarf aðeins rými til að blómstra.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
16

Þakklæti er gátt hjartans, naflastrengur andans, varða sálarinnar.

Þegar þú ert þakklát vera ertu uppljómuð, tendruð og nærð af ást tilverunnar sem þú getur síðan deilt eins og ljósapera deilir og ljómar birtu sinni.

Örlæti þitt er ljósmagnið sem þú hefur til ráðstöfunar og er í beinu samhengi við getu þína, vilja til að þiggja og vera í sambandi, tengd almættinu og í varanlegri þjónustu ljóssins, ástarinnar.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
17

Þakklæti er öflugasta bæn sem til er. Einlæg bæn opnar hjarta þitt, staðsetur þig í núinu og opnar gátt velsældar.

Þegar ég finn tenginguna fer ég með aðra bæn. Hún hljómar svona: „Takk, takk, hjartans þakkir, innilegar þakkir, takk fyrir mig og mína.“

Til að styrkja þessa bæn enn frekar sé ég fyrir mér alla sem hafa áhrif á líf mitt og ferðalag, bæði á jákvæðan hátt og ögrandi, ógnandi, ertandi hátt.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
18

Þakklæti er tilfinning, athöfn, ekki frasi eða kurteisi.

Eins og með allar athafnir er það ásetningur, vilji, framganga og þjálfun sem gerir fúskara að fagmanni og leikmann að meistara.

Þakklætið er mikilvægasta hefð sem um getur þar sem þú ert í stöðugri birtingu, streymandi, opin og aðgengilegur ljósleiðari, kærleikur og umhyggja í hverjum andardrætti, í hverju brosi, uppljómuð vera.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
19

Þakklæti er heilög athöfn heillandi veru sem verður að hefð þar sem veran opinberar sig, tengir við og snertir tilveruna, orkuna sem nærir og gefur líf.

Þakklæti er móðir allra dyggða, einlægt og opið hjarta.

Ást er val, þakklæti er val, þakklæti er ást.

Þakklæti er gáttin og um leið stysta og hagkvæmasta leiðin til varanlegrar velsældar – kraftaverk ljóssins.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
20

Þakklæti er vatnið, lind og uppspretta lífsins, eins og rennandi vatn úr krana eða sturtu. Þakklæti er vökvuð, rennandi, flæðandi, rignandi, fossandi ást, vatnið og hringrás þess. Vatnið sem við drekkum í dag á sér milljóna ára uppruna; þökkum vatninu fyrir að næra lífsorku okkar.

Þú vökvur blómið þitt og alla þína tilvist með þakklætinu og viðheldur ást og lífi með lind ljóssins.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
21

Þakklæti er að næra sig í vitund á fæðu móðurinnar, spena ljóssins og jarðarinnar. Allt sem þú innbyrðir verður að líkama þínum sem er musteri sálarinnar.

Bæði fæðan sem þú velur og þau viðhorf sem þú elur og hefur til fæðunnar endurspegla þína birtingu á þeirri stundu þegar orka og næring er innbyrt.

Öll næring er orka, byggingarefni, tíðni til að birta þín viðhorf.

Blessaðu fæðuna þína og allt sem þú innbyrðir. Neyttu allrar næringar og njóttu í þakklæti og vitund.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
22

Þakklæti er að anda að sér í vitund hreinu súrefni, ást og fráöndun trjáa og súrefnis- myndandi jurta. Umfang öndunar er umfang og gæði lífs okkar.

Þakklæti er að þiggja fölskvalaust og innbyrða lífsaflíð sem móðir jörð færir okkur.

Við skiljum að tré framleiða súrefnið sem heldur í okkur lífinu og að þarna fer líka fram eilíf hringrás þar sem við erum nærandi verur.

Við skiljum og erum þakklát fyrir að allur okkar andi fer út í heiminn aftur; að við erum að næra heiminn, trén og annað fólk með allri okkar tilvist í örlæti.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
23

Þakklæti er að vakna á morgnana, opna augun og upplifa dýrðina, kraftaverk sköpunarinnar, hvern þann dag sem tilveran veitir okkur.

Þakklætið er leiðin inn í sköpunarmáttinn; með þakklæti setjum við okkur í samhljóm við gleði, hamingju og ást, athygli.

Dagurinn í dag er besti og eini dagur lífs þíns, njóttu þín og alls sem á vegi þínum verður með barnslegri og fölskvalausri gleði, með einlægu þakklæti.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
24

Þakklæti er góð andleg, líkamleg heilsa og heilbrigði. Heilsa er mesta blessun okkar, áunnin eða meðfædd, og henni þarf að viðhalda með því að sýna endalausa virðingu, lotningu með aðhlyningu, ást, næringu, og með hóflegri hreyfingu og hvíld. Um leið og við verðum þakklát líkamanum og umgöngumst hann í kærleik breytist holdið ósjálfrátt úr spennu í mykt, úr höfnun í ást. Öndunin verður frjásari og dýpri og hjartað slær til fulls.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
25

Þakklæti er jörðin sem ég stend á, forsenda lífs míns og tilurðar. Úr jarðvegi hef ég vaxið, hold sem af mold er komið og verður aftur til moldar borið. Hvaða ávexti eða afurð hef ég gefið af mér og hvernig jarðvegur verð ég?

Öll næring er tíðni og ljósafli. Þegar þú viljandi velur fæðu ertu að leita að samsvörun við ríkjandi tíðni í þinni tilvist – eða þá tíðni sem þú vilt veita viljandi athygli.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
26

Þakklæti er einlægt og þétt faðmlag. Faðmaðu vini, kunningja, fjölskyldumeðlimi og ættingja þegar það á við og mundu að leggja hjarta við hjarta og leyfa hjörtunum að óma saman.

Haltu faðmlaginu í nokkrar sekúndur til að leyfa snertingunni að tengjast og styrkjast. Mættu í faðmlagið í fullri vitund og með opið hjarta og viljandi ásetning þess að gefa og þiggja kærleik og umhyggju.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða upptakur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
27

Þakklæti er tæki og tól, bifreiðar og ökutæki, verkfæri andans og farartæki sálarinnar. Efni er andi, tíðni og móðir jörð hefur lagt okkur til þekkingu og hugvit til að hanna og smíða hin ýmsu farartæki og þægindi.

Þakklæti er hjól, hjólastólar, svífnökkvar, hjólabretti, rúlluskautar og önnur áhöld sem létta okkur lífið með því að flytja okkur á milli staða á fjölbreyttan hátt.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
28

Þakklæti er þak yfir höfuðið, rými fyrir hjartað og rúm til að hvílast í. Húsnæði andans, vistarverur sálarinnar.

Skjól frá öflum náttúrunnar veitir móðirin sjálf, hún er steypa, stál, járn eða timbur sem hún veitir okkur til að reisa smá kot og stórkostlegar byggingar, musteri, hallir og hjalla. Njótum íbúða og húsa og sýnum þakklæti móður jörð fyrir skjólin, smá eða stór.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
29

Þakklæti er gæludýr okkar og ánægjan sem við njótum í samskiptum við þau. Hundar, kettir, fuglar og önnur gæludýr sem gleðja hjörtu okkar, léttu lundina og veita okkur félagsskap. Þau eru trygg og veita skilyrðislausu ást og þannig tengingu sem opnar hjörtu okkar og leyfir tilfinningum sem við annars höldum aftur af að streyma. Dýrin eru dýrmæt tenging við náttúruna, lífið og þakklætið.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
30

Þakklæti er fjölskylda. Við tengjumst fjölskyldu og ættingjum með gjöfum og ástkærri þjónustu. Það eru ekki verðmæti gjafarinnar í vægi gulls sem skipta mestu máli heldur vægi hjartans þegar gjöfin er gefin.

Hugarfarið/hjartalagið skiptir öllu máli, ásetningurinn að baki gjöfinni og gott er að muna að oft er einlægt þakklæti besta gjöfin. Opið hjarta, athygli og einlæg hlustun eru dýrmætar hefðir.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppkomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
31

Þakklæti er vinir og kunningjar, þeir eru eðalsteinar tilvistar okkar. Dýrmætir dýrgripir sálarlífs okkar, félagsskapur sálna, ferðafélagar á öldum ljósvakans, óháð tíma og rúmi. Líkir sækja líka heim og endurspegla takt og bergmál, óm líkra og samhljómandi hjartna. Samfélag þitt er auðlind, tengingar sem opinbera velsæld þína. Hvernig ræktar þú þín sambönd og félagsskap?

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
32

Þakklæti er tónlist, samhljómur með sálmi tilverunnar, eina versí alheimsins, tíðni ljóssins! Hljómfagurt augnablik, ævintýri þar sem eftirvænting og ástríða skapa orku hins tæra hljóms. Syngjandi, tindrandi, útvarpandi og auðmjúkt hjarta.

Alheimurinn er hljómur, bylgjur ljóss, tíðni ástar og óendanlegra möguleika.

Þú ert hljómsveitarstjóri þinnar tónlistar – hvaða hljómur ómar frá þér?

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða upptakur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
33

Þakklæti er klæðin og skófatnaðurinn sem jörðin lætur okkur í té. Hvort sem það eru dýrin sem deila húð sinni eða jurtirnar sem deila trefjum sínum í skjólin sem við klæðumst þá erum við varin fyrir veðri og vindum, hita eða kulda, ásamt því að skarta og klæðast því hlutverki sem við leikum í búningum frá leikmunaleigu móðurinnar.

Í hvaða hlutverk ert þú klædd? Í hvaða sögu ert þú að leika þér?

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða upptakur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
34

Þakklæti er borðbúnaðurinn sem við njótum við að matast, borða eða nærast, diskar, glös, bollar, hnífapör, skálar, pottar og pönnur og öll verkfæri sem jörðin gefur af sér - allt verkfæri sem endurnæra, endurbyggja, gleðja, njóta eða viðhalda musteri sálarinnar, líkamanum.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
35

Þakklæti er tölvur, hugbúnaður og prentarar.

Þetta eru verkfæri sem ljósið, vitundin, jörðin hefur hvatt okkur til að sjá fyrir okkur, hanna, skapa og uppfæra stöðugt.

Þetta eru verkfæri sem opinbera endalaus möguleika sem við „ímyndum“ okkur, sjáum fyrir okkur og raungerum síðan í efni, tíðni, framkallaðri mynd og í birtingu sálarinnar.

Hvað sérð þú fyrir þér?

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
36

Þakklæti er gjaldmiðill náttúrunnar, peningar, alltaf ást, ávísun á orku og verðmæti, afurðir sem jörðin móðirin gefur af sér og við síðan deilum með okkur. Gjaldmiðill er öll orka og alltaf ást, rafmagn, olía, rafmynt, vinnuafli og allt sem við notum í viðskiptum, þ.e. það sem við gefum af okkur og þiggjum í skiptum.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
37

Þakklæti er alnetið og þær tengingar sem okkur standa til boða með því að taka þátt. Facebook og aðrir samfélagsmiðlar ná til milljóna manna og styrkja net samhugsandi sálna af sama meiði, hjartalagi eða viðhorfunum sem þeir deila. Allir geta fundið sína fjölskyldu, samfélag eða vettvang fyrir vöru, hugsun, ást eða aðra snertingu við Alveruna.

Alnetið er vettvangur þakklátrar snertingar við almættið – ef þú vilt. Alnetið er ást.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
38

Þakklæti er tré og plöntur sem framleiða súrefni og anda að sér kolsýrunni sem við öndum frá okkur. Tré, stór og smá, eru forsenda andardráttar þíns. Trén eru lungu jarðarinnar ásamt því að framleiða allt byggingarefni sem við notum til að reisa híbýli okkar og flest annað.

Tré bera ávexti sem næra okkur ásamt því að skýla okkur með stöðu sinni og þeim áhrifum sem þau hafa á veðurfar og loftslag.

Tré eru ást og skjól, þau vaxa og dafna með þér og fyrir þig.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða upptakomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
39

Þakklæti er blómstrun, blómin og jurtirnar sem gleðja okkur með fegurð og angan. Þau fylla hjörtu okkar af fegurð sinni, róa okkur og næra á margan hátt. Það að hugsa um eða rækta blóm er nærandi og blómin fylla vit okkar af angan og litum ásamt því að súrefnismetta andrými okkar. Blóm og jurtir eru bæði afurð og næring jarðarinnar og þess lífríkis sem er nauðsynlegt vexti okkar og tilveru. Tækifærið til að blómstra er alltaf til staðar, í hverju augnabliki. Þú þarft aðeins að grípa glampann í augum þér og næra, þiggja, ljóma.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða upptakur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
40

Þakklæti er dýrin sem næra okkur með afurðum sínum og tilvist. Allar afurðir dýra eru ást og fórn fyrir mannkynið. Hvort sem það er prótein, fita, mjólkurvörur eða fatnaður þá eru dýrin forsenda þess lífs sem við njótum.

Elskum dýrin sem næra okkur og þjóna með því að þakka þeim í hjörtum okkar við öll tækifæri og minnkum neyslu þeirra eða jafnvel sleppum alveg ef það nærir þitt hjarta.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða upptakur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
41

Þakklæti er síminn og önnur samskiptatól sem tengja mig umhverfi mínu og allri tilverunni eftir þörfum eða vilja.

Símar og skilaboðaskjóður létta mér lífið og efla tengingu og ástkæra, þakkláta tjáningu mína, veita mér aðgang að alnetinu, eru samskiptatækið mitt, myndavél, upptökutól, hljómtæki, útvarp, leiðakort, greiðslugátt og verslun.

Önnur smáforrit sem létta lund, tengja hjörtu og stuðla að velsæld.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
42

Þakklæti er gleraugu, sjónaukar og önnur hjálpartól sem gera mér kleift að sjá smáa letrið, sjá langar leiðir, einblína og þannig skerpa sjón mína, upplifun og ánægju. Sjónaukar og linsur, smáar sem stórar, gera mér kleift að njóta fegurðar alls og skýra og skerpa tilveruna.

Gleraugu eru forsenda lífsgæða margra og kærkomin hjálpartól bæði ungra sem aldraðra.

Gleraugu eru magnarar ljóssins.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppkomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
43

Þakklæti er stóllinn sem gerir mér kleift að sitja og borðið sem þjónar mér.
Húsgögnin sem ég nýti mér eru afurðir jarðarinnar á einn máta eða annan.
Tré verða að húsgögnum, jarðvegur, járn og aðrir málmar verða að húsgögnum.
Olía verður að plasti og plast verður að húsgögnum.
Opnum hjartað og leyfum okkur að snerta borðið, stólinn, sófann, bekkinn eða aðrar
blessanir sem jörðin, “móðirin”, gefur okkur til að birta ljós okkar og afurðir.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
44

Þakklæti er sjónvarpið og allir skjáir sem fræða mig, léttu lund og þjóna mér við störf, skriftir, sköpun eða jafnvel afþreyingu frá sjálfum mér ef ég vel.

Möguleikarnir sem ég get framkallað á skjám eru óendanlegir og hvetja mig og minna á stórkostlega fegurð og galdraverk lífsins.

Af því möguleikarnir eru óendanlegir get ég valið þann félagsskap sem ég kýs að njóta hverju sinni.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
45

Þakklæti er embættismenn og aðrir opinberir starfsmenn, t.d. lögreglumenn og aðrir laganna verðir, slökkviliðsmenn og sjúkraflutningamenn sem þjóna mér og mínum allan sólarhringinn.

Þjónusta fyrir og við hvort annað er forsenda samfélags sem þrífst eins og vel smurð vél. Karlar og konur leggja sig öll fram og gefa til samfélagsins svo að við getum lifað, starfað og leikið okkur við öryggi í umgjörð kærleika þeirra sem þjóna okkur.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða upptakur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
46

Þakklæti er þingmenn, ríkisstjórnin og aðrir ráðamenn sem sigla skútunni fyrir mig. Óeigingjarnt, óbilgjarnt og þrotlaust starf ráðamanna þjóðarinnar gerir okkur kleift að sinna okkar skútu eða fleyi á meðan þeir sigla og sinna stóra skemmtiferðaskipinu sem við eigum saman í samfélaginu.

Einurð og heitbinding þeirra er eins og ást og tryggð góðra foreldra við uppeldi og framfærslu barna sinna.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
47

Þakklæti er kennarar, leikskólakennarar og annað fræðafólk sem upplýsir okkur, hvetur og fræðir.

Snertu hjarta þitt og finndu fyrir djúpri lotningu gagnvart fólkinu sem passaði, þjálfaði, fræddi og menntaði þig, börnin þín og jafnvel barnabörn.

Það er dýrmæt þjónusta sem vert er að veita athygli við hvert tækifæri að þakka í eigin persónu og/eða í huganum þeim sem gera okkur kleift að stunda okkar störf og sinna okkar hlutverkum og tilgangi.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
48

Þakklæti er afgreiðslu- og þjónustufólkið sem þjónar okkur látlaust. Gerðu þér far um að horfa í augu þeirra sem veita þér þjónustu eða aðstoð og veita þeim athygli og þakka þeim einlægt fyrir aðstoðina og þá þjónustu sem þau veita okkur og öllu samfélaginu.

Bros og velvild til þeirra sem létta okkur lífið léttir þeim lífið og getur fyllt þeirra hjörtu af tilgangi. Við getum gefið mildi og kærleik og þannig göfgað bæði okkar tilvist og þeirra.

Nýttu öll tækifæri til að vera örlát vera og gefa af þér ljós, velvild og umhyggju.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða upptakur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
49

Þakklæti er flugmenn, flugfreyjur, flugþjónar, flugvirkjar og aðrir sem gera okkur kleift að ferðast í háloftunum. Það er stór og mikill floti af eljusömu fólki sem greiðir leið þína til hvaða áfangastaða sem hugurinn/hjartað velur.

Sumt af þessu fólki er sjáanlegt en aðrir skila óeigingjörnu starfi við að tryggja öryggi, hreinlæti og snurðulaus ferli til að létta okkur lífið og þjóna okkur.

Snertu hjarta þitt og sendu huglægt þakklæti þar sem það á við og gerðu þér far um að sýna persónulegt þakklæti þegar því er við komið.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða upptakomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
50

Þakklæti er flugvélar og almenningsfarartæki sem létta okkur lífið.

Gerðu þér far um að veita athygli öllum farartækjum sem okkur standa til boða, hvort sem þú nýtir þér þau eða aðrir.

Hugvit þeirra sem hafa hannað og byggt flota af verkfærum sem gera okkur kleift að ferðast staða á milli er endalaust og alls ekki sjálfgefið.

Sýndu þakklæti og gerðu þér jafnvel far um að snerta og tengja við orku þessara tækja og tóla og upplifa það þakklæti og blessun sem þú ert aðnjótandi.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
51

Þakklæti er móðir náttúra, hún er allt, alls staðar. Það er ekkert undanskilið; allt sem við höfum, erum og verðum er mold, er hold.

Það er enginn aðskilnaður, allt er andi, ljós á mismunandi tíðni sem framkallast út frá hugmynd, sýn þeirrar vitundar sem í þér býr.

Þú ert höfundur þinnar tilvistar og móðir þín leggur þér allt til sem þú þarft til að raungera þína upplifun. Allt sem er, var og verður er jörð, efni sem hefur verið andað í form. Fylltu hjarta þitt af þeirri náð og þakklæti sem móðirin veitir endalaust af brjósti sínu.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
52

Þakklæti er vötn, lækir og ár sem úr þeim streyma og fossar sem falla og renna til sjávar. Vatnið er forsenda alls lífs á þessari plánetu og vatnið er jörðinni eins og blóðið er manningum.

Vatnið er lifandi afl sem hefur vökvað og nært þig frá fyrstu tíð, rétt eins og moldin, stjörnu-urykið og súrefnið.

Sýndu vatninu kærleik, virðingu, lotningu og þakklæti við hvert tækifæri. Leiddu hugann að því hvaða hlutverk vatnið leikur í lífi þínu og opnaðu hjarta þitt í einlægu þakklæti.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
53

Þakklæti er fjöll, hólar, brekkur og dalir.

Landið, jörðin sem þú stendur á, gengur á, lifir á og ferðast um er líkami móður þinnar.

Sjáðu fyrir þér fjöll og dali, hlíðar lífsins og hvernig landslagið opinberar persónuleika jarðarinnar og fegurð hennar alls staðar.

Leiddu hugann að þínu uppáhalds landslagi á hjartlægan máta og leyfðu þakklæti þínu að fylla og næra jörðina eins og jörðin nærir þig óeigingjarnt á ást sinni.

Endalaust...

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
54

Þakklæti er himinhvolfin, skýin, vindar, veðurfar, rigning, rok og gola.

Horfðu til himins og veittu athygli skýjafari og birtingu himnanna.

Er léttskýjað og bjart eða þungbúið? Leyfðu alúð vindanna að tala til þín og golunni að strjúka þér um vanga.

Opnaðu hjartað, snertu þína vinda, leyfðu þínu veðurfari tilfinninga, þínu roki eða голу, að tjá sig og opinbera sig, alveg eins og náttúruöflin eru tjáning og opinberun móðurinnar.

Finndu fyrir þakklæti í ykkar sameiginlega garð, himinhvolft og veðurfar tilfinninga.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
55

Þakklæti er haf og strendur.

Horfðu til hafs frá huga hjartans, finndu – snertu þitt heilaga djúp.

Farðu undir yfirborð þessar tilvistar og upplifðu sterka strauma hafsins í þér. Leyfðu ólgu undirdjúpanna að koma upp á yfirborðið og flæða að og frá í samhljómi þíns hjarta.

Hjartað slær takt þessar öldu og þín alda opinberar flóð og fjöru þessar birtingar.

Snertu hjartað og finndu fyrir takti þakklætis þegar bylgjur hjartans falla að og frá þínum grýttu eða sendu ströndum.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
56

Þakklæti er traust handaband, snerting við aðra veru í vitund, tenging sálna, snerting hjartna, handaband og styrkur.

Þegar við heilsumst og tengjumst streymir orka þakklætis frá einlægu hjarta, lófa úr lófa, hjarta í hjarta og þannig myndast sterk vitund og samband sálna.

Þegar við leiðumst sameinum við tvö eða fleiri hjörtu á ferðalagi velsældar; við styðjum og styrkjum samhljóminn, óm hjartans, þakklætið.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
57

Þakklæti er að hlusta með opnu og einlægu hjarta í fullri vitund og athygli. Það að hlusta og heyra án áhengju er eitt dýrmætasta rými sem við getum boðið upp á. Að vera í vitund, fullur af áhuga á málflutningi barns, maka eða vinar, án þess að bíða eftir að komast að; þannig þiggjum við og gefum á sama tíma. Örlæti er ástríða.

Hlustaðu með eyrunum og heyrðu með hjartanu, þá magnast allt ljós.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
58

Þakklæti er lækna, heilarar, nuddarar, hjúkrunarfræðingar og aðrir græðarar sem létta okkur lífið með þjónustu sinni og ást.

Athygli, ljós, ást er öflugur græðari og allir sem verja lífi sínu og starfi við að bæta kjör og heilsu almennings eru englar í tilfallandi hlutverkum.

Þakklæti er að þiggja framlag þeirra með opnu hjarta og leyfa ljósi þeirra og ást að streyma til okkar óhindrað.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
59

Þakklæti er gönguferð með ástvini, maka, vinum, börnum eða hundum.

Að ganga á slóða velsældar í góðum félagsskap er unaðslega nærandi, hressandi, styrkjandi og gefandi.

Gefðu þér tíma til að njóta samveru í fallegri, snertri eða ósnertri náttúru, á strætum borga, og gefðu þig til fulls inn í upplifun augnabliksins, skref fyrir skref, andardrátt fyrir andardrátt, brosandí björt og hlý vera.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
60

Þakklæti er bændur og þeir sem rækta grænmeti, ávexti, hnetur, möndlur, fræ og annað úr moldinni ásamt afurðum dýra sem fæða okkur á holdi sínu og mjólk.

Þakklæti er að staldra við og innbyrða alla næringu í rými og hjartlægu hugarástandi til bæði dýra og manna fyrir að deila sínu ljósi til að viðhalda og efla okkar.

Þakklæti er að umgangast, blessa og innbyrða næringuna í virðingu fyrir öllu lífi, öllu ljósi.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða upptakur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
61

Þakklæti er sólin og geislar hennar, tunglið og týra þess, allt ljós er vera, tíðni skaparans. Allt ljós er blessun, líf.

Notaðu tækifærið þegar þú slekkur eða kveikir ljós til að þakka fyrir þitt eigið ljós.

Ég þakka alltaf fyrir þegar ég kveiki og slekk á kertaljósi og minnst þannig ljóssins, blessunarinnar í mínu lífi.

Ég upplifi um leið þakklæti fyrir það sem skiptir mig mestu máli.

Ég er þiggjandi vera.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
62

Þakklæti er að sjá fyrir sér.

Við erum að-laðandi skapandi verur sem sjáum fyrir okkur og löðum að okkur í beinu samhengi við þá einlægni, heimild og ástríðu sem býr í hjartanu.

Við leyfum okkur að fara eins langt eða stutt inn í hamingjuna eins og okkur finnst við eiga skilið.

Þú ert skapari eigin lífs og þegar þú leyfir þér að stíga inn í ljósið, þiggja og tengjast. Þá breytast allar forsendur í ást uppljómaðrar veru.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
63

Þakklæti er að heyra, skynja, snerta og þiggja óm tilverunnar með opnu hjarta. Staldráðu við, tengdu við hjartað með því að leiða tungubroddinn upp í þak gómsins og beina ljósinu upp í þriðja augað.

Opnaðu nú öll vit þín upp á gátt og leyfðu hljóðum, fuglasöng, andvara og öðrum birtingum móður jarðar að berast til þín og næra alla kima, bæði líkama og sálar. Þiggðu allt sem að þér streymir.

Leyfðu ást lífsins að umvefja alla þína tilvist, næra, tendra og uppljóma.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
64

Þakklæti er eldur og eldsneyti, orka, ljós.

Hér erum við komin í ljós; við erum “full-komin, fullkomið ljós.

Við erum komin í ástand uppljómunar eða alsælu.

Þakklæti er hreint ljós; tærasta orka sem til er.

Þakklæti er ekki hægt að upplifa í huganum. Við getum ekki hugsað okkur þakklát; við verðum að draga djúpt andann og finna þakklæti í hjartanu.

Þakklæti er tilfinning sem er allsherjar viðhorf sálarinnar, þiggjandi gefandi veru.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða
að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að
njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
65

Þakklæti er sturtan, salernið, baðkerið, sundlaugin; allt aðstaða fyrir böðun og hreinlæti. Þegar þú iðkar þakklæti hverja stund ertu í varanlegu ástandi sem tryggir velsæld í augnablikinu og þannig lifir þú lífinu til fulls, núna.

Þakklæti er viðhorf velsældar og þetta viðhorf slær taktinn í þínu hjarta.

Notaðu vatnið til að vökva og staðfesta stöðugan vöxt og þroska þess viðhorfs sem þú gróðursetur, ræktar og þroskar daglega - og þú munt njóta ávaxtanna, blómstra.

Ég elska mig og vil mig umbúðalaust – ég er fullvalda valfær skapari í vitund.

Það sem ég vil er:

Tilgangurinn með því sem ég vil skapa, laða að mér, eignast og njóta er:

Ég er þakklát vera með opið hjarta, tilbúin að njóta varanlegrar velsældar vegna þess að:

Næringarskrá og vökvun:

Hugleiðingar eftir daginn:

Rifjaðu upp þær blessanir sem þér hlotnuðust yfir daginn og hvernig þú þáðir þær. Varstu í vitund, var heimildinni ögrað eða varstu opin, einlæg og þakklát vera?

Skráðu þrjá til fimm atburði eða uppákomur blessunar – hvað snart mig í dag?

Hvaða blessanir urðu á vegi mínum í dag? Hvaða kraftaverk var ég í dag? Skrifðu niður það sem rifjast upp fyrir þér og verðu tíma með þeim tilfinningum sem tengjast þeim atburðum eða upplifunum sem snertu þig.

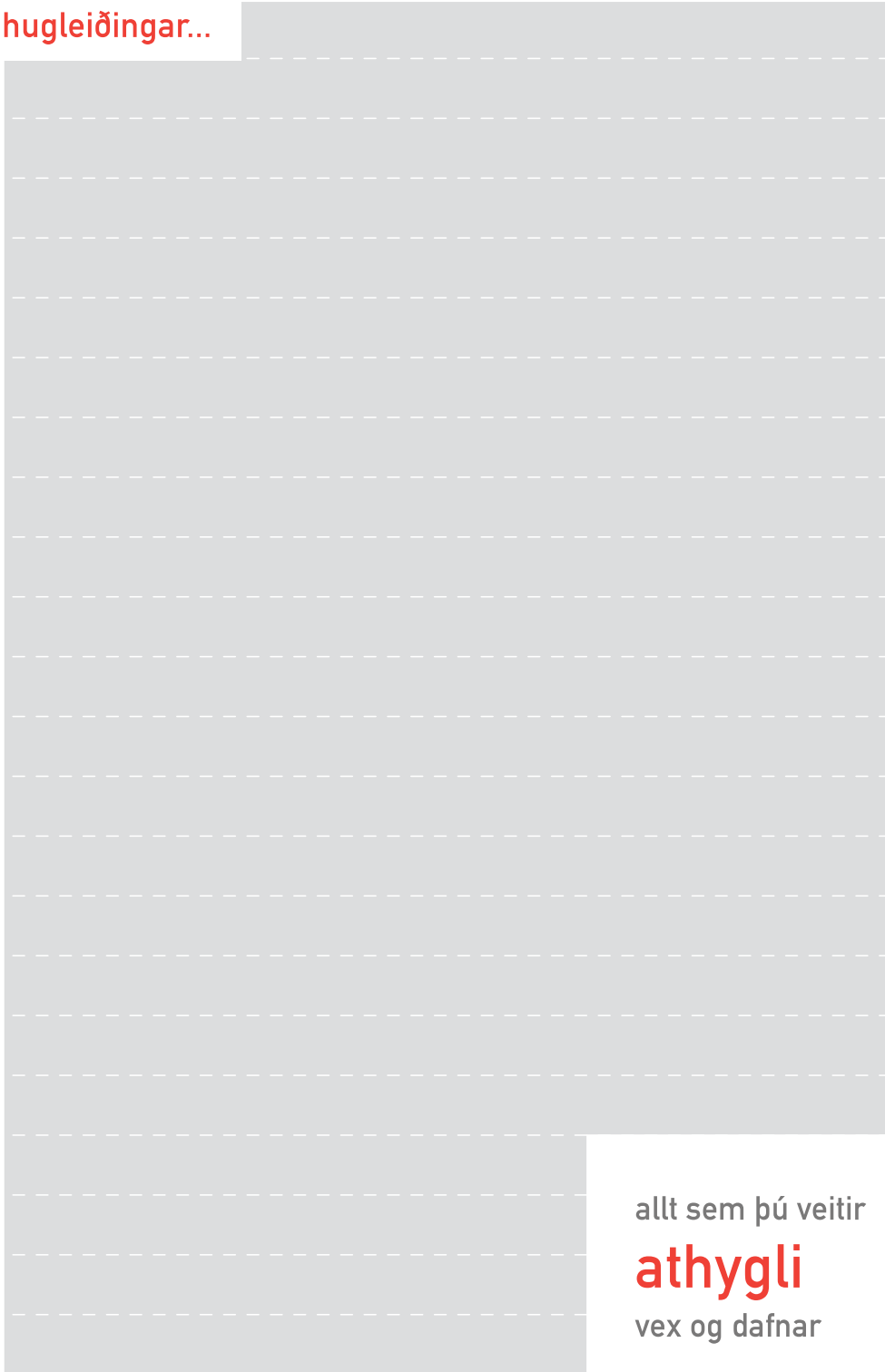
Hreyfing:

Öndun:

Góðverk:

DAGUR
66

hugleiðingar...

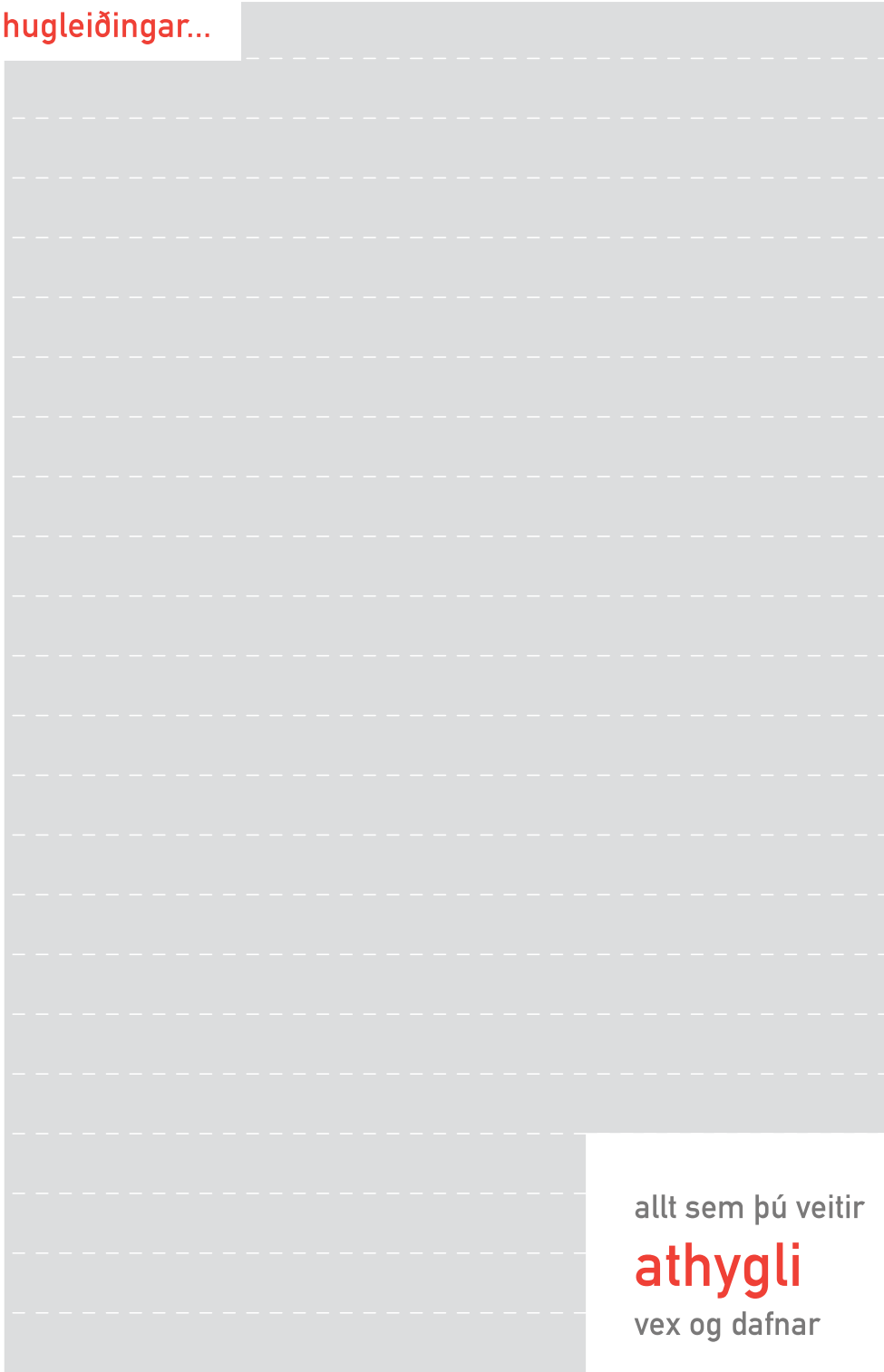


allt sem þú veitir

athygli

vex og dafnar

hugleiðingar...



allt sem þú veitir

athygli

vex og dafnar

allt sem þú veitir

athygli

vex og dafnar