



DAS PRAXISBUCH
FÜR JEDEN TAG





DAS PRAXISBUCH
FÜR JEDEN TAG

Rhonda Byrne



Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel »The Secret. Daily Teachings« bei Atria Books, einem Imprint von Simon & Schuster, Inc., New York. Die Textmarkte THE SECRET und das SECRET-Logo sind Trademarks der TS Production Limited Liability Company. www.theseecret.tv

Die Informationen in diesem Buch sind zur Aufklärung gedacht und nicht zur Diagnose oder Behandlung gesundheitlicher Probleme oder als Ersatz für Finanzplanung. Sie sollten eine Beratung durch einen kompetenten Arzt oder Finanzberater nicht ersetzen. Der Inhalt des Buchs ist als Ergänzung zu rationalen und verantwortungsvollen Ratschlägen eines Gesundheits- oder Finanzberaters gedacht. Autorin und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Missbrauch dieser Informationen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage

Deutsche Erstausgabe

Deutsche Übersetzung: Andrea Panster

Lektorat: Ralf Lay

© 2014 der deutschsprachigen Ausgabe Arkana, München, in der

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2008, 2013 der Originalausgabe TS Production Limited Liability Company

All rights reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Atria Books, a division of Simon & Schuster, Inc.

Satz: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee

Buchgestaltung: Gozer Media P/L (Australien), www.gozer.au, directed by The Secret

Gesamtherstellung: Mohn Media GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

978-3-442-34158-0

www.arkana-verlag.de

»Wenn Sie sich dieses großen Gesetzes bewusst werden,
dann wird Ihnen auch bewusst, wie unglaublich mächtig
Sie sind, denn Sie selbst vermögen Ihr Leben ins Dasein
zu DENKEN.«

Rhonda Byrne

The Secret

Für Sie



Das Geheimnis enthält klare Prinzipien, wie man im Einklang mit den natürlichen Gesetzen des Universums leben kann. Doch das Wichtigste für alle ist, ES ZU LEBEN. Nur wenn SIE ES LEBEN, können Sie zum Meister Ihres Schicksals werden!

Während wir ein Jahr durchlaufen, werden Ihnen die Klarheit, das Verständnis und die Weisheit der täglich vermittelten Anregungen helfen, nach den Gesetzen zu leben, denen der Mensch unterworfen ist, damit Sie wahrhaftig zum Herrn über Ihr Leben werden.

Haben Sie viel Freude dabei!

Rhonda Byrne



Um möglichst bald Veränderungen im Leben zu erzielen, sollten Sie die Dankbarkeit einsetzen, um energetisch umzuschalten. Wenn Sie Ihre ganze Energie in die Dankbarkeit investieren, werden Sie sehen, dass Wunder in Ihrem Leben geschehen.

Um rasch Veränderungen zu erzielen, verpflichten Sie sich dazu, jeden Tag hundert Dinge aufzuschreiben, für die Sie dankbar sind, bis Sie die Veränderung bemerken. EMPFINDEN Sie diese Dankbarkeit. Ihre Kraft liegt in dem GEFÜHL, das Sie in die Worte der Dankbarkeit legen.

Tag 2



*W*elche Gefühle auch immer Sie haben mögen, sie
üben eine Anziehung auf Ihr Morgen aus.

Sorge zieht mehr Sorge an. Angst zieht mehr Angst an.
Unglück zieht mehr Unglück an. Unzufriedenheit zieht
mehr Unzufriedenheit an.

UND ...

Freude zieht mehr Freude an. Glück zieht mehr Glück an.
Frieden zieht mehr Frieden an. Dankbarkeit zieht mehr
Dankbarkeit an. Freundlichkeit zieht mehr Freundlichkeit
an. Liebe zieht mehr Liebe an.

Ihre Aufgabe ist es, sich um Ihr INNENLEBEN zu
kümmern. Um Ihre Welt zu verändern, müssen Sie nur Ihr
Empfinden verändern. Ist das nicht kinderleicht?

Tag 3



Das Universum spricht in jeder Sekunde Ihres Lebens zu Ihnen und gibt Ihnen Führung. Es reagiert auf Ihre Gedanken und gibt Ihnen durch Ihre Gefühle unschätzbar wertvolle Rückmeldungen. Ihre Gefühle sind kosmische Kommunikation! Gute Gefühle bedeuten: SCHÖN FÜR SIE. Schlechte Gefühle sollen Ihre Aufmerksamkeit erregen, damit Sie Ihre gedankliche Fokussierung verlagern.

Lauschen Sie der kosmischen Kommunikation, an der Sie tagtäglich teilnehmen können. Sie sind niemals, Sie sind keine Sekunde allein. Das Universum ist auf Schritt und Tritt an Ihrer Seite und gibt Ihnen Führung. Aber Sie müssen auch hinhören!



Suchen Sie in allem nach dem Geschenk – insbesondere wenn Sie in einer scheinbar negativen Lage sind. Alles, was wir anziehen, lässt uns wachsen, weshalb auch letztlich alles zu unserem Besten ist.

Um uns auf einen neuen Weg und eine neue Richtung einzustellen, brauchen wir neue Eigenschaften und Stärken, die immer genau den Eigenschaften entsprechen, die wir uns aneignen müssen, um die großen Dinge zu vollbringen, die wir im Leben noch vor uns haben.



*G*anz gleich, wo Sie sich befinden, ganz gleich,
wie schwierig auch alles scheinen mag – Sie kommen
der Großartigkeit immer näher. Immer.

Tag 6

»Das Glück hängt nur von uns selbst ab.«

Aristoteles (384–322 v. Chr.)

Tag 7



Es gibt ein Wort, das die unerfindliche Kraft hat, Ihr Leben völlig zu verändern, wenn Sie es aussprechen. Ein Wort, das Ihnen größte Freude und höchstes Glück schenken wird, wenn es über Ihre Lippen kommt. Ein Wort, das Wunder in Ihrem Leben bewirken, Negativität beseitigen und Ihnen Fülle in allem schenken wird. Ein Wort, das sämtliche Kräfte im Universum beschwören wird, alle Hebel für Sie in Bewegung zu setzen, wenn Sie es aufrichtig äußern und empfinden.

Nur ein kleines Wort steht zwischen Ihnen, dem Glück und dem Leben Ihrer Träume ...

DANKE.

Tag 8



*W*ir ziehen an, was wir in uns tragen. Alle Umstände, alle Menschen und alle Situationen, die wir anziehen und erleben, gründen in unserem Inneren. Könnte man sich ein großartigeres System wünschen?

Ihr Leben ist ein Spiegelbild dessen, was Sie in sich tragen, und Ihr Inneres unterliegt stets Ihrer Kontrolle.

Tag 9



Sie sind einzigartig und wunderbar: Es gibt Sie unter den Milliarden Menschen auf diesem Planeten kein zweites Mal. Da Sie ein Teil des Ganzen sind, ist Ihre Existenz unverzichtbar, damit unser Universum funktioniert. Ohne Sie könnte nichts von dem, was Sie sehen, nichts von dem, was es gibt, existieren!

Tag 10



*H*ier ist eine einfache und wirkungsvolle Übung, die Sie jeden Tag machen können, um sich in Einklang mit dem Universum und dem Gesetz der Anziehung zu bringen.

Setzen Sie sich bequem hin. Beobachten Sie, wie Sie sich fühlen, und entspannen Sie den ganzen Körper. Ist Ihr ganzer Körper entspannt, entspannen Sie ihn noch etwas mehr. Und noch etwas mehr. Und noch mehr! Vertiefen Sie die Entspannung siebenmal, und lassen Sie jedes Mal so weit wie möglich los. Wenn Sie damit fertig sind, spüren Sie den Unterschied zwischen Ihrem aktuellen Gefühl und dem zu Beginn der Übung.

Sie sind nun stärker im Einklang mit dem Universum und dem Gesetz der Anziehung!



*B*leiben Sie konsequent dabei, dann werden Ihnen die Prinzipien des Geheimnisses irgendwann in Fleisch und Blut übergehen. Sie werden sich der Worte der anderen Menschen deutlich bewusst – insbesondere wenn sie von all dem sprechen, was Sie nicht wollen. Sie werden sich auch der *eigenen* Worte deutlich bewusst.

Dies ist ein Zeichen dafür, dass Ihr Gewahrsein immer weiterwächst! Sie entwickeln ein immer bewussteres Gewahrsein!

Tag 12



*A*lle Menschen ziehen in jedem Augenblick ihres Lebens irgendetwas an. Wenn Sie das Gefühl haben, das Gesetz würde bei Ihnen nicht funktionieren, weil Sie nicht haben, was Sie sich wünschen, müssen Sie verstehen, dass das Gesetz sehr wohl auf Sie reagiert. Sie ziehen entweder die Anwesenheit des Gewünschten an oder seine Abwesenheit. So oder so funktioniert das Gesetz.

»Die größte Revolution in unserer Generation ist die Erkenntnis, dass der Mensch den äußeren Aspekt seines Lebens verändern kann, indem er seine innere geistige Einstellung ändert.«

William James (1842–1910)

Tag 14



*W*enn Sie anfangen, Fragen über das Leben zu stellen, ist dies ein Anzeichen für einen großen Durchbruch.

Die Wahrheit über das Leben liegt direkt vor uns, das war schon immer so. Aber nur wer fragt, wird die Antworten bekommen und die Wahrheit finden. Wenn wir Fragen stellen und uns zutiefst für die Antworten interessieren, werden wir sie in einer für uns verständlichen Form anziehen.

Um Antworten im Leben zu erhalten, müssen Sie anfangen zu fragen.



Die Liebe ist die größte Kraft, die wir haben, um in völliger Harmonie mit dem Gesetz der Anziehung zu sein. Je mehr Liebe wir empfinden, desto größer wird unsere Kraft. Je mehr selbstlose Liebe wir empfinden, desto unermesslicher wird unsere Power.

Das Gesetz der Anziehung wird auch »Gesetz der Liebe« genannt, da es ein Geschenk der Liebe an die Menschheit ist. Es ist das Gesetz, mit dessen Hilfe wir uns ein wunderbares Leben erschaffen können.

Je mehr Liebe wir empfinden, desto größer wird unsere Kraft, ein großartiges Leben voller Liebe, Freude und Harmonie zu erschaffen.



Wie fühlt es sich an, im Einklang mit dem Universum zu sein?

Genau so, wie auf dem Wasser zu treiben. Wenn Sie angespannt sind oder gegen das Wasser ankämpfen, werden Sie untergehen. Doch wenn Sie sich ihm hingeben, wird es Sie tragen, und Sie werden schwimmen. So fühlt es sich an, und so bringen Sie sich in Einklang mit dem Universum.

Lassen Sie die Anspannung los und bleiben Sie im Fluss!



Nach dem Gesetz der Anziehung lässt sich eine Krankheit nicht dadurch beseitigen, dass man sie bekämpft. Wenn Sie den Entschluss fassen, einer Krankheit zu widerstehen, konzentrieren Sie sich darauf, die Krankheit zu bekämpfen – und das, worauf wir uns konzentrieren, ziehen wir an. Lassen Sie die Ärzte, die Sie sich ausgesucht haben, ihre Arbeit tun, und konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihr Wohlbefinden.

Denken Sie Gedanken des Wohlbefindens. Sprechen Sie Worte des Wohlbefindens. Und stellen Sie sich vor, Sie wären kerngesund.



Eine der besten Maßnahmen zur Verbesserung Ihrer finanziellen Umstände ist, zehn Prozent Ihrer Einkünfte zu verschenken. Dies wird als das »spirituelle Gesetz des Zehnten« bezeichnet, und es ist die beste Möglichkeit, mehr Geld in Ihr Leben zu bringen.



*W*ie kommt es, dass Premiumfahrzeuge von ihren Besitzern meist makellos sauber und ordentlich gehalten werden, ältere Modelle dagegen oft schmutzig und unordentlich sind?

Es offenbart den Unterschied in der Wertschätzung.

*Wenn Sie schätzen, was Sie haben, werden Sie bekommen,
was Sie sich wünschen.*

So haben diese Menschen die besseren Autos angezogen.

»Versuchen Sie andere nie zu zwingen, sich zu ändern;
lassen Sie ihnen die Freiheit, sich natürlich und
systematisch zu verändern, weil sie es wollen; und sie
werden es wollen, wenn sie an Ihrem Beispiel festgestellt
haben, dass die Veränderung die Mühe wert war.

Es ist wirklich nobel, andere zum Streben nach einer
Verbesserung zu inspirieren; doch es wird Ihnen nur
gelingen, wenn Sie sie in Frieden lassen und selbst nobler
werden.«

Christian D. Larson (1874–1962)

Mastery of Self



*H*inter allem, was negativ erscheint, verbirgt sich etwas Gutes. Wenn wir erkennen, dass alles – auch eine negative Situation – gut ist, werden wir sehen, wie sie sich in etwas rundum Gutes verwandelt. Die meisten Leute halten das Gute von sich fern, weil sie eine Angelegenheit als schlecht bezeichnen, was dann natürlich zu ihrer Wirklichkeit wird. Aber es gibt nichts Schlechtes im Universum; dieser Eindruck entsteht nur durch unsere Unfähigkeit, die Dinge klar in ihrem größeren Zusammenhang zu sehen.

Friede erwächst aus dem Wissen, dass es nur Gutes gibt.



Sie sind mit dem Gesetz der Anziehung partnerschaftlich verbunden, und mit dieser Partnerschaft erschaffen Sie Ihr Leben. Jeder Mensch hat seine ganz eigene Beziehung zum Gesetz der Anziehung. So wie Sie es für sich nutzen, nutzen alle anderen das Gesetz ebenfalls für sich. Sie können jemanden nicht *gegen seinen Willen* nach dem Gesetz der Anziehung beeinflussen. Wenn man es recht bedenkt, ist dies ein Segen. Sonst könnte ja jeder Ihr Leben beeinflussen, wie es gar nicht in Ihrem Sinne wäre.

Sie gestalten Ihr Leben mit den Gedanken und Gefühlen, die nur Sie selbst denken oder fühlen können.



*W*enn einer Ihrer Freunde – aus welchem Grund auch immer – gerade eine schwierige Zeit durchlebt, können Sie ihm helfen, indem Sie sich *Ihre* Freude bewahren. Ihre guten Gefühle werden dazu beitragen, ihn auf eine höhere Ebene zu bringen. Sie können ihm auch helfen, indem Sie die Gespräche so steuern, dass er über das spricht, was er sich wünscht. Darüber hinaus können Sie so mit ihm reden, als läge die schwierige Zeit schon hinter ihm, und ihm raten, sich vorzustellen, alles sei bereits vorüber und hätte sich ganz wunderbar ergeben.

Werden Sie zum Dirigenten der gemeinsamen Gespräche und helfen Sie ihm, im Einklang mit dem Universum zu bleiben.

Tag 24



*S*ie können den Lauf Ihres Lebens verändern – vom Dunkeln zum Hellen oder vom Negativen zum Positiven. Jedes Mal, wenn Sie sich auf das Positive konzentrieren, bringen Sie ein wenig mehr Licht in Ihr Leben, und Sie wissen ja, Licht bereitet jeder Dunkelheit ein Ende. Dankbarkeit, Liebe, liebevolle Gedanken, Worte und Taten bringen Licht und vertreiben die Finsternis.

Erfüllen Sie Ihr Leben mit dem Licht der Positivität!



*W*enn Sie gerade erst damit beginnen, die Schwingungsebene Ihres Seins bewusst mit Ihren Gedanken und Gefühlen zu steuern, werden Sie feststellen, dass es Höhen und Tiefen gibt und Sie zwischen den Frequenzen hin und her springen. Diese Phase ist sehr kurz, und schon bald werden Sie sich auf einer höheren und dann auf einer noch höheren Frequenz stabilisieren, und Sie werden immer höher klettern.

Es bedurfte einer gewissen Übung, das Laufen zu lernen, nicht wahr? Aber mit Entschlossenheit haben Sie es geschafft. Das hier ist auch nicht anders.

Tag 26

»Die Einstellung, dass mehr Besitz – gleich welcher Art – an sich bereits mehr Zufriedenheit oder Glück bringen könne, ist eine Fehleinschätzung. Kein Mensch, kein Ort und keine Sache kann Ihnen Glück bringen. Wenngleich aus diesen Quellen sehr wohl ein Anlass für Glück und Zufriedenheit kommen kann, kommt die Lebensfreude doch von innen heraus.«

Geneviere Behrend (1881–1960)

Ihre unsichtbare Macht

Tag 27



103

*U*m den folgenden Tag zu gestalten, lassen Sie den heutigen abends im Bett vor dem Einschlafen noch einmal Revue passieren und sind dankbar für seine schönen Momente. Sollte irgendetwas nicht wie gewünscht verlaufen sein, spielen Sie das Ganze im Geiste noch einmal durch, wie es sich nach Ihren Vorstellungen abgespielt hätte. Sagen Sie sich beim Einschlafen: »Ich werde tief schlafen und energiegeladen erwachen. Morgen wird der schönste Tag meines Lebens.«

Gute Nacht!

Tag 28



*W*enn es um die Liebe geht, glauben die meisten, sie würden sich nach einer bestimmten Person sehnen. Doch wenn man es genau bedenkt, wollen sie im Grunde gar nicht diese spezielle Person. Vielmehr möchten sie mit *dem perfekten* Menschen übergücklich sein. Trotzdem versuchen sie, dem Universum vorzuschreiben, WER das sein soll. Doch wenn das Universum nicht liefert, verkündet es damit laut und deutlich: »Ich habe gerade einen prüfenden Blick zwanzig Jahre in die Zukunft geworfen, und die Glückseligkeit, die du verdienst, wird sich in dieser Beziehung nicht einstellen.«

Warum glauben wir, mehr zu wissen als derjenige, der alles sieht?



*D*er Planet Erde und die Menschheit brauchen Sie;
Sie werden gebraucht, und deshalb sind Sie hier.

Tag 30



Sie sind imstande, über alles zu bestimmen. Mit den folgenden Worten können Sie die negativen Gedanken aus Ihrem Kopf verbannen:

»Fort mit euch! Ihr gehört nicht zu mir. Ich bin reiner Geist und habe nur die guten und vollkommenen Gedanken des Geistes.«

Wahrere Worte wurden nie gesprochen.