



*The*  
**MAGIC**<sup>TM</sup>

*Rhonda Byrne*

muss Ihnen in Fleisch und Blut übergehen, Ihre Identität bestimmen. *Danke* bildet die Brücke von Ihrer Situation heute zum Leben Ihrer Träume.

Die magische Formel:

1. Denken und sagen Sie ganz bewusst das magische Wort *danke*.
2. Je bewusster Sie dieses Wort denken und aussprechen, desto mehr Dankbarkeit empfinden Sie.
3. Je mehr und je bewusster Sie Dankbarkeit denken und spüren, desto mehr Überfluss werden Sie empfangen.

Dankbarkeit ist ein Gefühl. Deshalb geht es beim Üben von Dankbarkeit letztlich darum, dass Sie Dankbarkeit, sooft und so intensiv Sie können, *empfinden*, denn es ist die Kraft Ihrer Gefühle, die die Magie in Ihrem Leben beschleunigt. Newtons Gesetz trifft auch auf Sie zu – was Sie geben, empfangen Sie in gleichem Maße. Das heißt, wenn Sie Ihr Gefühl der Dankbarkeit verstärken, werden auch die Resultate in Ihrem Leben reicher, genauso und in gleichem Maße wie Ihr Gefühl. Je echter das Gefühl, desto aufrichtiger ist Ihre Dankbarkeit und desto schneller wird sich Ihr Leben verändern.

Wenn Sie merken, wie wenig Übung dafür nötig ist und wie leicht es ist, Dankbarkeit ins eigene Alltagsleben zu integrieren, und wenn Sie dann noch die magischen Ergebnisse bei sich selbst sehen, werden Sie nie mehr versucht sein, zu Ihrem alten Leben zurückzukehren.

Wenn Sie nur wenig Dankbarkeit üben, wird sich auch Ihr Leben nur wenig verändern. Wenn Sie täglich sehr viel Dankbarkeit üben, wird sich Ihr Leben dramatisch verändern – auf eine Art und Weise, die Sie sich vorerst kaum vorstellen können.

# Ein magisches Buch



*“Wenn wir unsere Dankbarkeit zum Ausdruck bringen wollen, dürfen wir niemals vergessen, dass höchste Wertschätzung sich nicht nur in Worten ausdrückt, sondern darin, dass wir nach diesen Worten leben.”*

John F. Kennedy (1917–1963)  
35. PRÄSIDENT DER VEREINIGTEN STAATEN

Im vorliegenden Buch sind 28 magische Übungen versammelt, die eigens dafür gedacht sind, dass Sie lernen, die magische Kraft der Dankbarkeit zu nutzen, um Ihr Leben zu revolutionieren: Gesundheit, Geld, Arbeit und Beziehungen, und alles zu tun, damit Ihre kleinsten Sehnsüchte ebenso wahr werden wie Ihre größten Träume. Sie werden ebenfalls lernen, wie man Dankbarkeit übt, um Probleme zu lösen und negative Situationen zum Positiven zu wenden.

Wenn Sie über dieses lebensverändernde Wissen lesen, werden Sie gefesselt sein, aber wenn Sie das Erlernte nicht praktisch üben, wird Ihnen das neue Wissen entgleiten und die von Ihnen selbst herbeigeführte Gelegenheit, Ihr Leben auf einfache Weise zu verändern, wird vertan sein. Um sicherzustellen, dass Ihnen dies nicht passiert, müssen Sie vier Wochen lang Dankbarkeit einüben, Ihre Zellen und Ihr Unterbewusstsein entsprechend konditionieren und alles mit Dankbarkeit anfüllen. Nur dann wird sich Ihr Leben ändern – und zwar auf Dauer.

Die Übungen sind so gestaltet, dass sie an 28 aufeinanderfolgenden Tagen vollständig absolviert werden können. Auf diese Weise können Sie sich Dankbarkeit zur Gewohnheit und zur neuen Lebensweise machen. Wenn Sie Dankbarkeit konzentriert an aufeinanderfolgenden Tagen üben, werden Sie garantiert erleben, wie die Magie in Ihrem Leben Einzug hält – und zwar schnell!

Jede magische Übung enthält eine Fülle verborgener Lehren, die Ihr Wissen enorm erweitern werden. Von Übung zu Übung werden Sie immer besser verstehen, wie das Leben funktioniert und wie leicht es ist, das erträumte Leben auch tatsächlich zu führen.

Die ersten zwölf Übungen nutzen die magische Kraft der Dankbarkeit für das, was Sie jetzt und in der Vergangenheit empfangen haben, denn wenn Sie dafür nicht dankbar sind, wird die Magie nicht funktionieren, wird die Fülle Ihnen verwehrt bleiben. Diese ersten zwölf Übungen werden die Magie der Dankbarkeit unmittelbar aktivieren.

Die nächsten zehn Übungen nutzen die magische Kraft der Dankbarkeit für Ihre Wünsche, Ihre Träume und alles, was Sie wollen. Mit Hilfe dieser zehn Übungen werden Sie in der Lage sein, Ihre Träume zu verwirklichen, und Sie werden erleben, wie sich Ihre Lebensumstände magisch verändern!

Die letzten sechs Übungen schließlich werden Sie auf ein völlig neues Niveau heben; Sie werden dort alle Zellen Ihres Körpers und Geistes mit Dankbarkeit sättigen. Sie werden lernen, wie man die magische Kraft der Dankbarkeit einsetzt, um anderen Menschen zu helfen, um Probleme zu lösen und um jede negative Situation oder jeden negativen Umstand zu verbessern, denen Sie im Laufe Ihres Lebens begegnen.

Sie müssen dafür Ihren Kalender nicht freischaufeln, denn jede Übung ist ganz speziell so angelegt, dass sie sich in Ihren Alltag einfügt, werktags wie am Wochenende, an Feiertagen wie im Urlaub. Die Dankbarkeit ist transportabel – Sie nehmen sie überallhin mit, und dann wirkt, wo auch immer Sie gerade sind, die Magie.

Wenn Sie einen Tag auslassen, werden Sie höchstwahrscheinlich den Schwung des schon Geleisteten verlieren. Um sicherzustellen, dass Sie das Wirken der Magie nicht beeinträchtigen, wenn Sie einen Tag aussetzen, sollten Sie dann drei Tage zurückgehen und dort mit den Übungen von neuem beginnen.

Einige Übungen sind für den Morgen gedacht, andere sollten im Lauf des Tages erledigt werden. Darum lesen Sie bitte die Übung für jeden Tag gleich am Morgen durch. Einige Übungen sollten Sie auch schon am Vorabend lesen, weil Sie gleich beim Aufwachen damit beginnen sollen. Wann das ist, sage ich Ihnen rechtzeitig. Vielleicht ist es sogar ganz gut, wenn Sie die Übung für den kommenden Tag jeweils schon am Vorabend vor dem Schlafengehen lesen, damit Sie gut darauf vorbereitet sind. Doch wenn Sie so verfahren, achten Sie bitte darauf, dass Sie die Übung auch am folgenden Morgen noch einmal lesen.

Wenn Sie die 28 magischen Übungen nicht in einem Stück absolvieren wollen, können Sie sie natürlich auch auf andere Weise nutzen. Sie könnten etwa eine Übung auswählen, die ganz besonders auf ein wichtiges Thema in Ihrem Leben zugeschnitten ist, das Sie verändern oder verbessern wollen; dann könnten Sie diese Übung drei Tage nacheinander oder gar eine ganze Woche lang machen. Sie könnten aber auch pro Woche nur eine oder zwei magische Übungen absolvieren.

Der einzige Unterschied ist dann, dass es länger dauern wird, bis Sie Veränderungen in Ihrem Leben erkennen.

## *Nach 28 Tagen*

Wenn Sie die 28 magischen Übungen abgeschlossen haben, können Sie bestimmte Übungen dazu nutzen, noch mehr zu erreichen. Sie können das Magische in den Bereichen weiter verstärken, die für Sie besonders wichtig sind: etwa Gesundheit oder Geld. Wenn Sie Ihren Traumjob bekommen, können Sie damit noch mehr Erfolg im Beruf erreichen, oder Sie können eine Beziehung verbessern. Natürlich ist es auch möglich, das Buch aufs Geratewohl aufzuschlagen und sich die zufällig gewählte Lektion vorzunehmen, denn diese hat Sie ja angezogen und ist dann für den betreffenden Tag die richtige Wahl.

Am Ende der 28 magischen Übungen finden Sie überdies Empfehlungen, wie Sie Übungen kombinieren können und wie Sie in bestimmten Lebensbereichen mit Übungen schneller zum Ziel kommen.

Kann man es mit der Dankbarkeit auch übertreiben? Nie und nimmer! Kann Ihr Leben zu magisch werden? Wohl kaum! Wenden Sie die Übungen immer wieder an, damit die Dankbarkeit sich in Ihrem Bewusstsein einnistet und Ihnen zur zweiten Natur wird. Nach 28 Tagen werden Sie Ihr Gehirn neu programmiert und die Dankbarkeit in Ihrem Unterbewusstsein so verankert haben, dass sie in jeder Situation das Erste ist, was Ihnen in den Sinn kommt. Die Magie, die Sie erleben, wird inspirierend sein, weil Ihre Tage, in denen die Dankbarkeit einen festen Platz hat, schlichtweg spektakulär verlaufen werden!

## *Was sind Ihre Träume?*

Viele der magischen Übungen zielen darauf ab, Ihnen bei der Realisierung Ihrer Träume zu helfen. Darum müssen Sie sich Klarheit darüber verschaffen, was Sie *wirklich* wollen.

Setzen Sie sich an den Computer oder mit Bleistift und Papier an einen Tisch und erstellen Sie eine Liste dessen, was Sie wirklich wollen – und zwar in allen Bereichen Ihres Lebens. Durchdenken Sie bis ins Detail, was Sie in Ihrem Leben sein, tun oder haben wollen: in Ihren Beziehungen, Finanzen, Ihrer Karriere, Gesundheit, kurz, in allen Bereichen, die Ihnen wichtig sind. Sie können dabei so