

#DREIßIGTAGELEBEN

von Thomas Besenbeck

PROLOG :

Seit nunmehr als drei Jahren versuche ich, herauszufinden, ob es im Leben noch mehr gibt als nur das von außen, von unserem Umfeld geschaffene, uns übergestülpte, übergeordnete materialistische und getaktete Leben (was nicht per se was Schlechtes ist, es ist aber nur ein kleiner Bruchteil unseres wahren Lebens). Es beinhaltet im Grunde die Bausteine der Geburt, der Familie, der Beziehungen, der Arbeit und des Todes. Nicht mehr und nicht weniger. In mir hat es immer das Gefühl erweckt, ich müsste einfach irgendwie versuchen, meine Umwelt zu überleben, anstatt einfach jeden Tag, jede Minute, jede Sekunde zu leben. Es ist das Gefühl als wäre die Welt um einen herum für alles verantwortlich, was einem tagtäglich widerfährt. Ich kann nun mit Sicherheit sagen, es ist nicht so, genau das Gegenteil ist der Fall. Erst durch das Verständnis über die Gesetzmäßigkeiten des Lebens, durch dessen Anwendung und die erfolgten Ergebnisse, weiß ich nunmehr um die faszinierende Magie, die von uns selbst ausgeht, um unsere Realität und unser Leben zu dem Ort zu machen, den wir gerne haben möchten.

Dreißigtageleben ist daraus entstanden, dass ich mir selbst das Ziel gesetzt habe, mir für jeden Tag einen Leitfaden zurechtzulegen. Wie möchte ich durch meinen Tag gehen? Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit? Wo kann ich für mich noch besser werden im Umgang mit mir selbst und meiner Umwelt? Diese Gedanken über diese 30 Tage möchte ich nun einfach weitergeben und vielleicht sogar jemanden dazu inspirieren, sich mit sich selbst zu beschäftigen, um den Zugang zu grenzenloser Freude, Liebe und Fülle zu erlangen, die jedem von uns uneingeschränkt zur Verfügung steht.

TAG 1

**ICH ENTSCHEIDE MICH HEUTE
GANZ BEWUSST FÜR DIE FREUDE.**

**ES IST GANZ EINFACH, ICH HABE
IMMER, ZU JEDER ZEIT DIE
FREIHEIT, MICH FÜR WAS ZU
ENTSCHEIDEN.**

**DER GEDANKE DARAN LÖST
SOFORT EIN GUTES GEFÜHL IN
MIR AUS, FREUDE FÜR JEDEN
UND ALLES.**

TAG 2

**JE MEHR ICH VERSUCHE, DIE
KONTROLLE ÜBER MEINEN TAG
ZU BEKOMMEN, DESTO
ANSTRENGENDER WIRD ER
WERDEN.**

**ICH ENTSCHEIDE MICH HEUTE
DAFÜR, DIE KONTROLLE DEM
UNIVERSUM ZU ÜBERGEBEN,
DADURCH ÖFFNE ICH DIE TÜR
ZUM VERTRAUEN UND DER
LIEBE.**

ZU MIR UND ZUM LEBEN.

TAG 3

**DIE DANKBARKEIT SPIELT IM
LAUFE DES TAGES EINE
TRAGENDE ROLLE, WENN ICH
MIT ERFÜLLUNG UND IN FÜLLE
DURCH DEN TAG GEHEN
MÖCHTE.**

**ICH VERSUCHE HEUTE, FÜR
ALLES IM LEBEN DANKBAR ZU
SEIN, FÜR DAS ANGEHNEHME
UND DAS UNANGENEHME.**

ICH FÜHLE DANKBARKEIT.

DANKE LEBEN.

TAG 4

**ICH BRAUCHE JETZT RUHE, DAS
SAGT MIR MEIN KÖRPER UND
GEIST MEISTENS GANZ
DEUTLICH.**

**DIE RUHE UND STILLE IM TAG ZU
FINDEN, IST UMSO SCHWERER.**

**ICH GEHE DANN MEISTENS
TAUCHEN, IN DIE TIEFEN
MEINES OZEANS, EGAL WIE HOCH
DIE WELLEN AUCH SCHLAGEN.**

EINFACH TIEF ATMEN.

TAG 5

**ICH BIN SCHÖPFER, DURCH
MEINE BEWUSSTEN
ENTSCHEIDUNGEN ERSCHAFFE
ICH MEINEN TAG UND MEINE
REALITÄT.**

**ES IST NICHT LEICHT, ABER MIT
DEM WISSEN, DASS ES NUR DIE
LIEBE ODER DIE ANGST GIBT, FÜR
DIE ICH MICH ENTSCHEIDEN
KANN, IST DIE WAHL SCHNELL
GETROFFEN.**

ICH WÄHLE HEUTE LIEBE.

TAG 6

**AN MANCHEN TAGEN DENKE
ICH, DAS LEBEN IST EIN KAMPF,
DAS SPANNENDE DARAN IST, DASS
MIR DAS LEBEN DANN AUCH WAS
ZUM KÄMPFEN SCHICKT.**

**WENN ICH JEDOCH IN DAS
BEWUSSTSEIN DER FÜLLE UND
DES GLÜCKS GEHE, DANN
SCHICKT MIR DAS LEBEN AUCH
GENAU JENES.**

AUSSTIEG AUS DEM MANGEL.

TAG 7

**ANGST HAT IMMER NUR SO VIEL
MACHT ÜBER MICH, WIE ICH IHR
AUCH ZUGESTEHE.**

**ICH HABE DIE MACHT DARÜBER,
DER ANGST DIE TÜR ZU
VERSCHLIESSEN.**

**ANGST IST ZWAR MENSCHLICH
ABER NICHT NATÜRLICH.**

**WENN ICH MEINE WAHRE NATUR
ERKENNE, WIRD DIE ANGST ZUR
ILLUSION.**

TAG 8

**MEIN GANZES LEBEN TAPPE ICH
IMMER WIEDER IN DIE FALLE DES
WIDERSTANDS.**

**WENN DAS GEFÜHL VON STRESS
IM ALLTAG IN MEIN
BEWUSSTSEIN TRITT, IST ES
EIGENTLICH IMMER NUR EIN
WIDERSTAND.**

**ICH ENTSCHEIDE MICH IHN
AUFZULÖSEN.**

**ICH FÜHLE ERLÖSUNG, ES
FLIESST.**

TAG 9

**DANKE, DASS ICH EIN BETT HABE,
AUS DEM ICH GERADE
AUFSTEHEN KONNTE.**

**EIGENTLICH WAS SEHR
PROFANES, ABER DOCH NICHT
SELBSTVERSTÄNDLICH, WENN
MAN IN DIE WELT BLICKT.**

**ICH VERSUCHE HEUTE, DEN
BLICK AUF DAS ALLTÄGLICHE ZU
RICHTEN UND TIEFE
DANKBARKEIT ZU EMPFINDEN.**

DANKE TAG.

TAG 10

**ICH WURDE GEBOREN IN DIE
WELT DER DUALITÄT.**

**LICHT UND SCHATTEN,
KRANKHEIT UND GESUNDHEIT
SIND NUR EIN BRUCHTEIL DER
VORHANDENEN BEISPIELE.**

OHNE LICHT, KEIN SCHATTEN.

**WENN ICH VIEL LICHT IN
MEINEM LEBEN MÖCHTE, MUSS
ICH AUCH MEINEN SCHATTEN
ERTRAGEN KÖNNEN.**

TAG 11

**ICH BEGEBE MICH IN DIE
ZEITLOSIGKEIT DES JETZT, ES IST
EIGENTLICH GANZ EINFACH, ICH
MUSS MICH NUR ERINNERN.**

**NICHT DENKEN, NUR
WAHRNEHMEN.**

**IM LAUFE DER ZEIT GEHT UNS
DAS ABER LEIDER VERLOREN.
SICH TÄGLICH DARAN ZU
ERINNERN, SCHENKT UNS
VITALITÄT UND LEBENSFREUDE.**

TAG 12

**HEUTE IST EIN WUNDERVOLLER,
HERRLICHER TAG.**

**ICH LASS MICH VERTAUENSVOLL
MIT VOLLER HINGABE INS LEBEN
FALLEN.**

HEUTE IST MEIN TAG.

**DANKESCHÖN LEBEN FÜR
DIESEN NEUEN TAG.**

**DANKE, DASS ICH WIEDER DIE
CHANCE HABE, NEU
ANZUFANGEN.**

TAG 13

**JEDEN TAG WÄRE ES UNSERE
PFLICHT, UNS MIT ALLER KRAFT
SELBST ZU LIEBEN.**

**DAS IST DER SCHLÜSSEL ZUM
EINKLANG MIT UNS UND
UNSEREN MITMENSCHEN.**

**EINFACH SICH SO ZU LIEBEN, WIE
MAN IST, MIT ALL SEINEN
STÄRKEN UND SCHWÄCHEN.**

**NUR DER SICH SELBST LIEBT,
KANN AUCH ANDEREN LIEBE
GEBEN.**

TAG 14

**ICH BEFASSE MICH MIT MEINER
UNGEDULD, ES GEHT IMMER
EINHER MIT DEM MANGEL AN
VERTRAUEN IN DAS LEBEN, ES IST
EINE ART PLAGER DER
MENSCHEN.**

**ICH WERDE HEUTE GEDULDIGER
SEIN, MIT MIR UND MEINEN
MITMENSCHEN.**

**DER LOHN FÜR DIE GEDULD IST
DIE GELASSENHEIT.**

SEELENFRIEDEN.

TAG 15

**DIE LIEBE IST FÜR MICH EIN NIE
VERSIEGENDER FLUSS.**

**ICH KANN JEDERZEIT DARIN
SCHWIMMEN UND BADEN, WIE ES
MIR BELIEBT.**

**DIE LIEBE, DIE ICH SELBST FÜR
MICH HEGE, KOMMT AUCH
MEINEM NÄCHSTEN ZUGUTE.**

**LIEBE IST STÄNDIG UND
ÜBERALL.**

WIR MÜSSEN SIE NUR ERKENNEN.

TAG 16

**ICH VERTRAUE MIR UND DEM
LEBEN VOLL UND GANZ.**

**DAS VERTRAUEN BEFLÜGELT
MICH UND BRINGT MICH VON
ERFAHRUNG ZU ERFAHRUNG.**

**GEMEINSAM MIT DER LIEBE IST
ES EINE WUNDERVOLLE, HEILIGE
ALLIANZ.**

**LASS MICH HEUTE INS
VERTRAUEN FINDEN.**

TAG 17

**ALLES WAS ZÄHLT, IST JETZT,
NICHT GESTERN, NICHT
MORGEN.**

**JETZT KANN ICH MICH
ENTSCHEIDEN, ZUFRIEDEN UND
GLÜCKLICH ZU SEIN.**

**WENN ICH DENKE, DIE
ZUFRIEDENHEIT UND DAS GLÜCK
KOMMT DANN, WENN ICH JENES
ZIEL ERREICHT HABE, DANN
WERDE ICH NIE IM JETZT
ANKOMMEN.**

TAG 18

ICH INVESTIERE HEUTE IN MICH.

**KEIN GELD, SONDERN MEIN
WERTVOLLSTES KAPITAL, MEINE
ZEIT.**

**ES BRAUCHT NICHT VIEL ZEIT, ES
REICHEN SCHON EINIGE
MINUTEN IM STILLEN, DAS
BEWUSSTE WAHRNEHMEN
MEINES KÖRPERS UND GEISTES.**

**ES DARF ALLES IN UNS
AUFSTEIGEN, WERTFREI.**

FÜHLEN.

TAG 19

**ICH GEHE HEUTE MIT MEINEM
HERZ UND DER LIEBE ZU DEN
ORTEN AN DIE ICH NICHT SO
GERNE GEHE.**

**DER ORT MEINER ANGST, DES
ÄRGERS UND DER WUT, JEDER
KENNT DIESEN ORT.**

**MIT DER LIEBE IM GEPÄCK, HABE
ICH DIE CHANCE UND DEN MUT
MIR ALLES ANZUSEHEN UND
ANZUNEHMEN.**

EIN VERSUCH.

TAG 20

**ICH GLAUBE AN MICH, ICH HABE
DIE KRAFT IN MIR, ICH BIN
SCHÖPFER.**

**ALLES IST MÖGLICH, ES IST
NICHT EINFACH UND
ERFORDERT VIEL DISZIPLIN UND
STÄRKE.**

**ES WIRD IMMER WIEDER
RÜCKSCHLÄGE GEBEN, SOWIE
AUCH ERFOLGE.**

**ICH BIN MIR DESSEN BEWUSST
UND GEHE VORAN.**

TAG 21

**JEDEN MORGEN GEHE ICH AUF
MEIN FELD UND BEGINNE DIE
SAMEN AUSZUBRINGEN.**

**JENE SAMEN, DIE MIR EINE
REICHE ERNTE VERSPRECHEN.**

DER DÜNGER IST DIE LIEBE.

**ES ENTSTEHEN PRÄCHTIGE
PFLANZEN AUS DANKBARKEIT,
GEDULD UND DER ERKENNTNIS,
DASS ALLES GUT IST WIE ES IST.**

VERTRAUEN.

TAG 22

**ICH BIN HEUTE BEWUSST BEI
MIR, UND BEI DEM WAS ICH TUE.**

**VERURTEILENDE GEDANKEN
LASSE ICH HEUTE NICHT IN MIR
AUFKOMMEN.**

**ICH TUE HEUTE ALLES MIT
GROSSER FREUNDE UND
DANKBARKEIT, DAS ICH HEUTE
LEBEN DARF.**

TAG 23

**ENERGIE IST ÜBERALL, ENERGIE
GEHT NIE VERLOREN.**

**ICH SENDE STÄNDIG ENERGIE
AUS UND EMPFANGE SIE, AUCH
WENN ES MIR NICHT BEWUSST
IST.**

**DER BEWUSSTE UMGANG MIT
MEINER ENERGIE, IST DER
SCHLÜSSEL, UM DIE TÜR ZU
MEHR LEBENSFREUDE UND
GESUNDHEIT ZU ÖFFNEN.**

TAG 24

**MICH HAT DIE ABENTEUERLUST
GEPACKT, GEPÄCK BRAUCH ICH
KEINES, ICH GEHE AUF DIE REISE
INS EIGENE ICH.**

**DIE SELBSTERKENNTNIS WÄRE
DAS ÜBERGEORDNETE ZIEL
MEINER REISE.**

**DIE ERKENNTNIS EIN
INTEGRALER TEIL, VON ALL DEM
WAS IST ZU SEIN.**

**ES BEDARF EINER
ÜBERWINDUNG.**

TAG 25

**ICH DENKE OFT AN DIE
ENDLICHKEIT MEINES LEBENS.**

**ICH MERKE, UMSO MEHR ICH
MICH DAMIT BESCHÄFTIGE,
UMSO MEHR VERLIERT SIE IHREN
SCHRECKEN.**

**ES HAT EHER WAS BELEBENDES
UND FORDERT MICH DAZU AUF,
BEWUSSTER DURCH MEINEN TAG
ZU GEHEN.**

ES WIRD ALLES KLARER.

DER MOMENT ZÄHLT.

TAG 26

**ICH BIN AUSGEWACHSEN, JA,
ABER NUR MEIN KÖRPER.**

**ICH ERINNERE MICH JEDEN TAG
DARAN, DASS MEIN INNERES
WACHSTUM UNBEGRENZT IST.**

**DAS WISSEN DARÜBER LÄSST
MICH MIT VOLLER FREUDE UND
NEUGIER DURCH MEINEN TAG
GEHEN.**

**MEIN KÖRPER IST NICHT MEINE
GRENZE.**

WACHSE.

TAG 27

**ICH SCHENKE MIR HEUTE
AUFMERKSAMKEIT, LOB UND
LIEBE.**

**JEDEN TAG DARF ICH MIR SAGEN,
WIE SEHR ICH MICH LIEBE, DIESE
FREIHEIT IST EINFACH
WUNDERVOLL.**

**ES VERÄNDERT ALLES, WENN ICH
BEWUSST IN DIE SELBSTLIEBE
GEHE.**

TAG 28

**DIE LIEBE IST ALLUMFASSEND
UND UNERSCHÖPFLICH, DIE
LIEBE IST EINE ART QUELLE DER
KRAFT, AUS DER WIR SO VIEL
ENTNEHMEN KÖNNEN WIE WIR
MÖCHTEN.**

**DIE LIEBE SPRICHT ZU UNS
DURCH UNS.**

**MANCHMAL VERGESSE ICH
HINZUHÖREN.**

ICH BLEIBE WACHSAM.

TAG 29

**ES IST EIN SCHWERER ENGER
MANTEL DEN ICH PLÖTZLICH
TRAGE, WENN ICH MICH
ÜBERFORDERT UND GESTRESST
FÜHLE.**

**ERLEICHTERUNG UND
BEFREIUNG GESCHIEHT, WENN
ICH DEM GEFÜHL RAUM GEBE, DA
ZU SEIN.**

**ICH GESTEHE ES MIR EIN, DASS
ICH AUCH ÜBERFORDERT SEIN
DARF.**

TAG 30

**ICH ERKENNE HEUTE DIE
ALLUMFASSENDE FÜLLE AN, DIE
MICH UMGIBT.**

**ES GIBT KEINEN GRUND,
IRGENDEINEN MANGEL ZU
EMPFINDEN.**

**ALLEIN DIE TATSACHE, DASS ICH
JEDERZEIT ZUGRIFF ZU
TRINKWASSER UND ESSEN HABE,
IST EIN ABSOLUTER ZUSTAND
DER FÜLLE, DEN ICH ERLEBE.**

Epilog :

Eine innere treibende Kraft hat mich nun dazu geführt diese Gedanken in Buchform zu bringen. Ich hoffe, dass ein jeder der es liest, für sich etwas mitnehmen kann. Für mich ist es ein Geschenk an das kollektive allumfassende Bewusstsein, in dem jeder und alles seinen individuellen Platz hat.

Ich möchte damit keinerlei monetäre eigennützige Ziele verfolgen. Das Buch ist absolut kostenlos, es ist ein Geschenk an alle und für jeden.

Den einzigen Zweck, den es erfüllen sollte, ist, einen kleinen Teil dazu beizutragen mehr Liebe in die Welt zu bringen. Ein jeder der in der Frequenz der Liebe schwingt, gibt es durch seine ausstrahlende Energie auch an sein direktes Umfeld weiter. Umso mehr Menschen erkennen, dass es nur die Liebe gibt, wird unsere Welt zu einem besseren und gesünderen Ort.

Woraus sind wir alle entstanden?

Das mit der Liebe wird leider sehr oft auch falsch verstanden. Das ist keine esoterische Spielerei, es ist eine tiefe, allumfassende Kraft des Universums, die wirklich alles verändern kann. Es ist eine feinstoffliche Energie, die uns alle umgibt. Wir haben die Macht zu entscheiden, wie viel Raum wir ihr geben möchten. Wer es sofort ausprobieren möchte, schenkt derjenigen Person, die ihm als nächstes begegnet, ein intensives bewusstes Lächeln und schaut was passiert.

Ich bin immer sehr traurig und geschockt wenn ich mir ansehe, was Menschen erleiden müssen. Ich bin sehr dankbar dafür, etwas zu essen und zu trinken und ein Dach über dem Kopf zu haben. Ich muss mich nicht täglich um mein Leben fürchten.

Ich sehe den einzigen Weg für mich, etwas zur Hilfe der Menschen, die in Leid und Angst leben, beitragen zu können, wenn ich Projekte unterstütze, die ich als wichtig empfinde. Ich habe mich immer wieder gefragt, was kann ich aktiv tun, um in der Welt für etwas weniger Angst zu sorgen.

Deshalb habe ich eine Webseite ins Leben gerufen, auf der man dieses Buch jederzeit völlig kostenlos herunterladen und weitergeben kann. Außerdem findet Ihr auf der Webseite einen Link, zu einem Projekt, das ich als unterstützenswert empfinde.

Am Ende ist die Antwort immer LIEBE!

www.thomasbesenbeck.de

1.Auflage Februar 2022

**„Dieses Buch ist ein Geschenk an
alle und an jeden“**

**Ich bin ein Pilz, wie verrückt verbunden und verwebt in
ein Myzel aus Erfahrungen. Angefangen von den
Inkarnationen in die Welt aus Struktur, bis hin zum
Erreichen der Endlichkeit formt sich mein Fruchtkörper.
Am Ende sind wir alle Eins. Ein Bewusstsein.**

(Thomas Besenbeck)