

Praktische Manifest Formel

5 einfache Schritte zum sofort umsetzen und Resultate erzielen

Ich freue mich gerade riesig, dass ich dir endlich meine praktische Formel zum sofort umsetzen anbieten kann. Du kannst sie für jeden Lebensbereich anwenden, daher ich liebe ich sie so sehr. Wende sie selber Tag-Täglich an.

Bei uns dreht sich vieles, um „gleiches zieht gleiches an“, „tue Gutes und es wird Gutes kommen“, „Glaube versetzt Berge“, „was in den Gedanken ist wird vorkommen....“

Einfach nur hart zu arbeiten, dass kann nun mal nicht die Lösung sein, da ist mehr dahinter, sonst würde es nicht bei so vielen Menschen funktionieren, die diese Formel anwenden.

Das hat kürzlich eine Anwenderin von mir geschrieben;

„Wow, was sind denn das für Kräfte. Dreimal oder viermal habe ich deine Affirmation gesprochen. Der gewünschte Anruf kam, mein Nachbar war nett und ich habe Geld gefunden. Das ist unglaublich, vielen lieben Dank, du bist der Hammer.“

So muss es sein, ich liebe diese Feedbacks☺ Das „Zeugs“ funktioniert einfach.

Probiere es einfach aus.

xoxo



Also, herzlich willkommen zu deinem neuen Leben. Was du nun tun musst, nicht einfach nur durchlesen, **sondern es wirklich Schritt für Schritt auch umsetzen.**

Du musst kein Guru werden, kein Meditations-Profi oder ein Treatment durchführen.

Nein, sei einfach selbstsicher und es wird funktionieren.

Das Ganze ist nicht einfach Glück oder Zufall, es ist nicht mal magisch. Ich habe so viele Bücher darüber gelesen, habe an Kurse teilgenommen und bin seit einigen Monaten an einer LOA Ausbildung dran.

Schlussendlich kommt man immer wieder auf dasselbe. Dies möchte ich dir hier zusammenfassen.

Wann immer ich Unterstützung brauche frage ich sofort Gott oder das Universum, du kannst dir selber auswählen was zu dir passt. Ich folge diesen Schritten und ich werde nie enttäuscht, es wird geliefert.

Ich werde mich nur auf die Schritte fokussieren die du machen solltest.

Irgendwann werde ich bestimmt einen umfangreicheren Kurs darüber anbieten, sofern dies dann gewünscht wird.

Wenn du mich schon ein wenig kennst, weißt du, ich mag es wenn die Dinge klar sind, wenn man etwas sofort umsetzen kann. Ich bin kein Mensch der gross um den heissen Brei redet.

Du hast noch Zweifel, weil du das schon einmal ausprobiert hast und es hat nicht funktioniert?

Dann war es nicht so wie es sein sollte, probiere es mit diesen Schritten aus und du wirst süchtig werden.



Der 1. Schritt

Überlege dir etwas, ein spezifisches Ziel welches du in Kürze erreichen möchtest. Dies werden wir gemeinsam versuchen zu manifestieren.



Schritt 2: Ausmisten

Wenn du wirklich weiter kommen möchtest dann gehört das ausmisten allem voran dazu.

Speziell wenn du dich emotional tagtäglich gedanklich sabotierst.

Dinge die du glaubst, die dir nicht guttun, lege diese Dinge beiseite.

Gestalte dein Leben einfacher, arbeite nicht noch härter und genieße es glücklich zu sein.

Du kannst es vielleicht nicht mehr hören, aber das Mindset, unsere Gedanken, unsere Denkweise, das ist sowas von wichtig. Und wir haben tagtäglich auch diese negativen Gedanken, diese Zweifel oder Ängste in uns. Das ist normal, wir müssen diese auch nicht abschaffen wir müssen sie nur entrümpeln.

Entrümple deine Gedanken

Was wir aber ausmisten müssen sind, **diese Gedanken, wenn sie mit unserem Ziel zu tun haben.**

Wenn du ein richtig grosses Ziel angehen möchtest, zB ein neues Haus, mehr Geld, eine Weltreise, dein Traummann, ein neuer Traumjob, neue Kunden etc. dann musst du deine Denkweise anpassen.

Mit einem reinen Willen wirst du deinen Traum nicht verwirklichen können.

ZB mit einer Affirmation wie, „ich bin reich, ich bin reich“, oder „ich bin ein Millionär, ich bin ein Millionär“ Wenn du so denkst, wirst du immer einen innerlichen Bremsgedanke haben welche dir sagt, „nein, das bin ich nicht.“

Dein „ich“ wird das nicht glauben, es ist nicht im Einklang. Wir müssen dies in Einklang bringen, damit es auf der gleichen Welle schwingt.

Dein Wunsch muss im Einklang mit dir selber sein.

Wenn du mehr Geld verdienen möchtest, du jedoch Angst vor den Steuern hast, dann stimmen diese Gefühle nicht überein. Wir können nicht weiterkommen, solange uns unsere Ängste und Zweifel regelrecht bremsen.

Oder wenn du ein neues Haus möchtest. Was könnten deine negativen Gedanken dazu sein? Du möchtest den Ort nicht verlassen. Du hasst das Umziehen, du magst nicht alles alleine zu organisieren. Du hast vielleicht Angst du könntest die Hypothek nicht bezahlen.

Wenn du einen Wunsch hast, dann ist es wichtig in diese dunklen Seiten detailliert reinzuschauen.

- Was sind all deine Zweifel. Das können Persönliche oder Finanzielle sein.
- Was hält dich zurück, wenn du daran denkst.
- Was sind die negativen Gedanken dazu.
- Welche Ängste kommen in dir hoch.
- Warum könnte es schlecht sein, wenn dies so wäre.

Vielleicht hast du bis jetzt immer nur gelernt, man muss einfach nur super positiv gestimmt sein. Nein, dem ist nicht so. Wir müssen tiefer wühlen, diese negative Denkweise zu deinem Wunsch muss ausgewechselt werden.

So landen wir beim wichtigsten Werkzeug was das manifestieren betrifft.

Der Vergebung.

Es wird dein Leben verändern. Zu verzeihen, kann nichts negatives beinhalten.

Wir können kein neues ich aufbauen, wenn da noch alte, hängende Dinge an dir kleben.

Vergebung reinigt einfach alles aus.

Das heisst jetzt nicht, dass du dich bei allen Bekannten entschuldigen musst, oder du Gespräche führen musst. Nein nein, zum Glück gibt es einen einfacheren Weg.

Setze dich hin und schreibe dir eine Liste mit den Namen der Personen welche dich einmal verletzt haben. Das können deine Eltern gewesen sein, deine Lehrer, Klassenkameraden, Trainer etc.

Notizen:

Tun:

Nimm den Namen gedanklich auf und sage „Ich vergebe _____, es tut mir leid, aber es ist zu meinem eigenen Besten.“

Spreche den Satz ein paarmal aus, bist du dich gut fühlst, bis du loslassen kannst.

Manchmal benötigt es mehre Tage, aber du wirst nach jedem Mal spüren, wie nicht mehr dieses tiefe frustrierende Gefühl bei dem Gedanken an diese Person hochkommt.

So gibst du dir selber die Bewilligung glücklich zu sein.

Entrümpel deine Umgebung

Betrachte dein Umfeld, alles was dir keine Freude macht, miste aus. Reinige dein Haus, entrümpel deinen Keller, deine Kleider, deine Schränke, deine Freunde welche keine Freunde sind, aktualisiere deine Adressliste, lösche Daten.

Bereinige und entsorge alles was du in deinem neuen Leben nicht mehr um dich haben möchtest. Alles was du siehst, soll dich glücklich machen.

Du wirst verwundert sein, wie leicht du dich danach fühlen wirst, wenn du dir die Erlaubnis gibst, altes, negatives und schweres weg zu werfen.

Du ziehst nicht länger das Negative an. Du machst Raum für das neue, was in dein neues Leben kommen wird.

Du zeigst nun Gott, deinem Universum wie du auf dich achtest, wie bemüht du bist und wie du dich behandelst. Bring dich selber auf eine höhere Stufe.

Wenn du nicht gesund bist, oder körperlich etwas fehlt, kümmere dich darum, lass es nicht länger zu. Gehe zum Zahnarzt, Chiropraktiker oder was du sonst brauchst.

Sie nicht zufrieden mit dem wie es ist, wenn es nicht gut ist. Das soll nicht dein Standard sein. Kümmere dich um dich.

Stelle dir immer wieder die Frage, ob du dich auch wie ein VIP behandelst, bist du gut zu dir. Prüfe immer wieder.

Es gibt noch einige Bereiche mehr, welche wir ausmisten können, dies sind jedoch mal die wichtigsten mit denen wir beginnen.

Vielleicht siehst du bereits, was da nicht alles stimmte, was du gar nicht so realisiert hast. Das ist doch schon mal toll.

Ok, hast du alles niedergeschrieben, deine Zweifel und Ängste notiert? Vergeben?



Schritt 3: Werde spezifisch

Nun machen wir uns daran, dass du dir ganz, ganz genau definierst was du wirklich willst.

Das tun wir nun nicht im typischen Sinne von Ziele setzen.

Denn gerade wir Frauen sind nicht die besten darin.

Wir können nicht immer genau sagen was wir wirklich wollen, oder haben auch nicht immer den Mut dazu.

Wir sagen oft nicht offen heraus, was wir wollen. Und da wir immer wieder so unklar sind, kann das Universum uns natürlich auch nicht liefern mit dem was wir wirklich wollen.

Hier ein paar typische ungenaue Beispiele:

- Ich möchte einfach glücklicher sein.
- Ich möchte mehr Geld.
- Ich möchte mehr Kunden.
- Ich möchte mir keine Sorgen über meine Rechnungen mehr machen müssen.
- Ich möchte mir überhaupt keine Gedanken über Geld machen müssen.
- Ich möchte einfach eine friedliche Beziehung zum Geld haben.
- Ich möchte eine gute Mutter sein.

Ui, du wirst nun vielleicht denken, aber hey, das sind doch genau meine Ziele, warum sind die nicht gut?

Um dir das zu manifestieren was du wirklich haben möchtest, musst du lernen sehr detailliert zu sein.

Wenn es hier um deine Träume, deine Ziele geht, dann geht es nicht um Bescheidenheit.

Du nimmst niemandem etwas weg. Du darfst das grösste Stück Kuchen nehmen. Mit gutem und reinem Gewissen.

Du musst lernen darum zu bitten, sonst wird es dir niemand auf dem Silbertablett servieren.

Wenn du den Mut hast, das richtige zu tun, genau um das zu Bitten was du möchtest, wird es auch geschehen.

Wenn du es noch nicht erreicht hast, und es nicht klappen möchte, dann bist du immer noch zu wenig spezifisch, zu wenig detailliert. Gehe mehr ins Detail.

Beantworte dir die W-Fragen um zu lernen wie detailliert du sein musst, bis hin zum Preis, zu den Kosten.

Als Beispiel; „Ich möchte 2 Neukunden, welche eine Sportmassage brauchen bis Ende Woche.“

Diesen Satz kannst du noch ergänzen mit; „So kann ich Geld für den nächsten Monat bereits beiseitelegen, oder Geld für die Ferien sparen.....“

Sag nicht einfach nur; „Ich möchte glücklicher sein“. Wie um alles in der Welt, soll Gott oder das Universum diese Aussage verstehen? Was soll er dir liefern?

Du hast einen freien Willen, wie soll er wissen was du brauchst um glücklicher zu sein?

Es könnte sein, dass dein Kind dir einen Kuchen backt, du bist glücklich darüber, wolltest du wirklich das?

Wenn du nicht spezifisch bist, dann sei nicht überrascht, wenn nicht das kommt, was du eigentlich wolltest.

Es kann auch vorkommen, dass du sagst; „Ich will mehr Geld“, und Gott schickt dir ein neues, tolles, Jobangebote mit einem besseren Lohn.

Ja, und du wolltest aber mehr Geld, mehr Einkommen von **deinem eigenen Geschäft.**

Daher ist es so wichtig, detailliert zu sein, damit du auch das bekommst, was du wirklich möchtest.

Hab auch keine Zweifel etwas zu wünschen was du nicht ganz sicher bist. **Du musst es am Ende nicht annehmen**, du kannst immer wieder neu entscheiden.

Nimm nun dein erstes Blatt zur Hand und überprüfe deinen Wunsch wie du ihn niedergeschrieben hast.

Passe ihn an, mache ihn noch besser, noch detaillierter.

Kannst du deinen Wunsch runterbrechen, eventuell in einzelne Bereiche, Stücke, sodass du spezifischer werden kannst.

Überlege dir dazu; warum willst du dieses haben, was wird sich bei dir verändern, wenn du dies hast. Warum ist deine neue Wohnung so wichtig, warum möchtest du 5 neue Kunden, warum brauchst du dieses Auto etc.

Dein „Warum“ wird dich mehr motivieren, es gibt dir immer wieder den Anschub.

Wenn du weißt wofür du abnehmen möchtest, zb um wieder ohne Schmerzen laufen zu können, dann wirst dranbleiben. Als wenn du einfach „nur“ abnehmen möchtest.

Definiere ganz genau welche Art von Kunden du haben möchtest, sonst erhältst du 3 neue Kunden, jedoch sind die vielleicht nicht zahlungsfähig.

Wenn du ein eigenes Geschäft möchtest, du jedoch Angst vor den Kosten hast. Mach dich auf den Weg, und sammle alle effektiven Kosten. Damit du genau weißt, was auf die zukommt. Das erleichtert und du kannst genau das als Ziel aufschreiben was du brauchst.

Manchmal braucht es gar nicht so viel, wie wir denken. Wir reden uns schon im Vorfeld ein, dass dies zu teuer für uns wäre, oder zu schwierig. Nur weil wir dies von irgendwoher einmal so gehört haben.

Informiere dich selber, es ist bei jeder Person anders.

Nimm dein Heft zur Hand:

- Was ist jetzt dein Ziel.
- Bis wann.
- Warum ist es so wichtig.
- Was bringt es dir.
- Was wird es dich effektiv kosten.

Das sind die Schritte 1 bis 3 in der Manifest Formel.

Nun kommen wir zum nächsten Schritt.

Du hast dies nun im Detail aufgeschrieben und bist bereits auf deinem neuen Weg.
Gratulation juheee☺

Dann plötzlich kommen da wieder Zweifel hoch, weil gerade etwas nicht so läuft wie du eigentlich geplant hattest. Schupps und weg ist dein super Flow.

Du denkst; „Nein, das schaffe ich nie“, oder „Gott oder das Universum mag mich nicht mehr, es klappt einfach nicht.“

Was machen wir nun mit diesen Gedanken? Das behandeln wir im nächsten Schritt.



Schritt 4: Erzeuge Wellen

Das machst du wirklich wunderbar. Ich weiss, dass viele jeweils beginnen und dann nicht dranbleiben. Man macht es einmal und legt es wieder hin.

So funktioniert es leider nicht. Wir müssen dranbleiben.

Wir können es nicht nur einmal machen und hoffen es funktioniere nun automatisch ein Leben lang.

Der Beginn fällt einem jeweils noch leichter. Ziele detailliert aufzuschreiben, zu träumen, zu wünschen was man wirklich braucht und möchte.

Wir sind motiviert und voller Enthusiasmus.

Aber dann, wie aus dem nichts, kommen Zweifel auf. Wir verlieren unseren „Drive.“

Wir schweben nicht mehr auf der Wolke 7. Diese sprudelnden, positiven Wellen sind weg. Einfach weg und wir fühlen uns so richtig verlassen.

Unsere glücklichen Gedanken sind weg. Wie bei Peter Pan, sobald wir diese happy Gedanken nicht mehr produzieren, fallen wir auf den Boden.

Wenn dies passiert, was meinst du wird sich Gott oder das Universum denken?

„Oh, ich glaube sie wollte das gar nicht unbedingt“.

Oder du wirst dir anderweitig bewusst und fragst dich, „Will ich das wirklich?“

Wenn diese Gedanken aufkommen, dann gehe zurück zu Schritt 2. Überlege dir ob du das noch möchtest oder ob du dein Ziel neu formulieren willst. Schreibe dir deine Zweifel auf, was sind deine Hintergedanken. Entrümpel diese Gedanken.

Oder du stellst fest, dass du nicht das bekommen hast was du wolltest, dass da eine Unstimmigkeit vorhanden war. Definiere es neu.

Du musst nicht Monate warten. Ändere und analysiere es am besten täglich. Handle sofort, wenn etwas anders läuft, als du geplant hattest.

Ok, wenn du auf Kurs bist, dann machen wir uns an den Schritt 4 ran.

Was wenn die Motivation „flöten“ geht.

Du brauchst einen Anker.

Das bedeutet, du brauchst diese positive Motivation. Deine Verbindung zu deinem persönlichen Anker, zu deiner Motivation.

Diesen Anker brauchen wir um durchzuhalten. Wir schaffen es sonst nicht, dauernd nur glücklich mit unserem Ziel zu sein, welches wir uns am erschaffen sind.

Das Gute ist, wir müssen uns nicht jede Minute glücklich fühlen. Wir sind nun mal nicht immer zu 100% Positiv eingestellt.

Genau daher sind diese Anker so wichtig.

Nun könnten wir probieren jede Stunde 1x an unseren Wunsch zu denken. Das ist aber schwierig immer in unserem Alltag umzusetzen.

Der Tag läuft vor sich hin, am Abend im Bett kommt uns erst wieder unser Traum in den Sinn. Oh, wo waren meine Gedanken nur den ganzen Tag. Wahrscheinlich nicht dort wo sie sein sollten.

Hier können wir uns selber austricksen. Damit wir immer wieder an unser nächstes Ziel denken.

Wir automatisieren unsere Anker.

Ich baue mir in meinen Alltag lauter kleine Anker ein, die mich laufend erinnern was mir eigentlich wichtig ist.

Zum Beispiel ist mein Startbild beim Handy mein Wunsch ersichtlich. So sehe ich jedes mal wenn ich das Handy zur Hand nehme mein nächstes Ziel. Es erinnert mich automatisch.

Ich wechselte alle Passwörter auf mein Ziel, sodass ich es einige male am Tag automatisch schreiben muss.

Überlege dir deine Möglichkeiten. Was ist bei dir Routine, wo könntest du da dein nächstes Ziel einbauen?

Dich ruft täglich deine Freundin an? Dann speichere sie mit dem Namen von deinem Ziel. So erinnert sie dich täglich, wenn sie anruft was du willst.

In diesen 2 Sekunden wo du diese Hinweise siehst, wirst du wieder wellenartig hochgeschubst.

Wie ein Blitz trifft es dich jedes mal und du weißt was du willst. Es macht dich glücklich, und das automatisch, weil du überall deine Anker gesetzt hast.

Ich nutze über 40 dieser Anker, also sei voller Ideen und überlege wo du diese einbauen kannst.

Beschäftige dich in deiner freien Zeit zB am Abend nicht mit der Tagesschau oder sonst einer sinnlosen Serie.

Beschäftige dich lieber mit deinem Wunsch. Vielleicht findest du eine Dokumentation darüber, oder Zeitschriften, Bücher etc.

Abonniere Newsletter, welche mit deinem Ziel zu tun haben. So wirst du immer wieder, jetzt schon in diese Welt eintauchen können.

Du musst lernen es bereits zu fühlen, wie wenn es schon hier wäre.

Das können wir vereinfachen, indem wir uns das richtig bildlich vorstellen. Umso mehr Bilder und Infos du darüber siehst umso einfacher wird es dir fallen. Innerhalb von Sekunden wirst du dich in deinen Wunsch einfühlen können.

Augen schliessen und schwupps bist du auf deiner Insel, oder in deinem neuen Haus oder bei deiner neuen Arbeit. Ist das nicht wunderbar?

Du kannst dir auch ein Wunschbuch zusammenstellen. Schneide alles aus den Katalogen aus was zu deinem Wunsch passt. Klebe es ein, beschrifte es, gestalte es schön und farbig, so wie es dir gefällt. Tauche ein in deine Welt. Fühl dich gut und glücklich.

Stelle dir deine eigene Collage zusammen, oder mit Photoshop. Erstelle wie du vor deinem Wunschhaus stehst, wie du mit einem Kleid ausschaust, wie du am Strand liegst etc.

Verteile diese Anker in deiner ganzen Umgebung. In der Wohnung, im Auto, in deiner Geldbörse, im Badezimmer....

Und diese mini Anker sollen echt nützen?

Ja, das tun sie. Stell dir einmal einen Spitzensportler vor. Die sind meistens so gut wie viele andere Sportler auch. Aber es gibt einen Unterschied. Weißt du, wie viel Mentalarbeit diese Sportler betreiben? Das alles ist nicht einfach ein Hokuspokus.

Jeder Skifahrer, jeder Rennfahrer kann gedanklich die gesamte Strecke abfahren. Er muss dies können, er weiss genau wie alles aussieht. Er kann sich innerhalb von Sekunden in seine Strecke hineinversetzen.

Manifestieren heisst, wir können uns etwas wie die Wirklichkeit vorstellen. Die Träume machen wir realisierbar.

Es sind alles kleine Übungen, kleine Schritte die dich jedoch zum Ziel bringen werden.

Das alles ist reine Übungssache, umso mehr du dies tust umso einfacher wird es dir fallen. Du wirst immer geübter und kannst dich schneller in deinen Wunsch hineinversetzen.

Also, erstelle dir heute deine Anker.



Schritt 5: Mach es möglich

Nun heisst es loslegen, wir kommen ins aktive handeln. Die Wahrheit ist; Das Glück folgt der Handlung, und das Geld liebt die Geschwindigkeit.

Nichts, absolut gar nichts wird passieren, wenn wir nicht aktiv handeln. Aber das tolle ist, wenn wir was unternommen haben wird uns das Universum antworten und zwar mit viel mehr als wir selbst tun mussten.

Was ich damit meine?

Wenn du einen eigenen Blog betreiben möchtest, dann reicht es nicht, wenn du loslegst und nach Infos suchst über was du schreiben könntest.

Nein, du verkündigst lauthals, „Hey ich werde ab nächster Woche einen eigenen Blog betreiben, am Montag veröffentliche ich meinen ersten Artikel.“

Ja, das wird dich unsicher machen, denn du setzt dir selber einen Termin. Du wirst ihn einhalten müssen. Du kannst noch effektiver sein, indem du mitteilst, schreib dich in meinen Newsletter damit ich dir die News sofort zustellen kann.

Wenn du den Menschen erzählst was du vorhast, verpflichtest du dich automatisch ihnen und dir gegenüber. Du wirst dementsprechend ins Handeln kommen. Sie werden dir glauben und du willst sie ja nicht enttäuschen.

Das ist das, was man unter einer inspirierenden Aktion versteht.

Das Schöne daran?

Das Universum wird dir auf halbem Weg entgegenkommen. Du musst nicht alles alleine schaffen.

Du bist auf dem Weg und es kommen immer neue Ideen und Möglichkeiten auf dich zu. Das ist alles kein Zufall, dass leitest du so in die Wege.

Wenn dein Ziel eine Weltreise ist, du aber noch kein Geld etc. hast. Dann kannst du trotzdem beginnen deine Wohnung zu räumen, dich vorzubereiten, den Keller auszumisten oder eine Lösung für deine Wohnung zu suchen.

Das ist eine inspirierende Aktion.

Solche Aktionen musst du unternehmen, damit alles in die Gänge kommt.

Mach nicht den Fehler und kündige deinen Job und warte dann mal was passiert. Das ist die falsche Vorgehensweise. Behalte die Basics solange, bis alles andere organisiert ist.

Schreibe deinen ersten Artikel, erstelle dein erstes Video, verkaufe dein Auto etc. Mach diese kleinen, und grösseren effektiven Schritte dazu.

Für den Erfolg gibt es kein Geheimnis. Wir müssen „nur“ rausgehen, ausprobieren und uns auf den Weg machen. Egal was kommt.

Deine Träume müssen einfach viel grösser sein, als deine Ängste.

Du musst auch nicht der oder die Beste sein, tu es einfach. Du wirst im Laufe des „Tuns“, dich weiterentwickeln, besser werden.

Warte nicht bis du X-Ausbildungen absolviert hast, bevor du loslegst. Leg sofort los.

Erfolgreiche Menschen sind nicht die besten Menschen, aber es sind Menschen welche kontinuierlich an sich arbeiten und immer dranbleiben.

Wenn du nicht aufgibst, wirst du garantiert erfolgreich werden.

Also, was wirst du in den nächsten Stunden aktiv unternehmen?

Du kannst einen Maklertermin vereinbaren für dein Traumhaus, oder du machst eine Probefahrt mit deinem Traumauto, du rufst die Zeitung an und fragst um einen Artikel etc.

Es wird niemand auf dich zukommen, du musst selbst die Schritte tun.

Wenn du diese Schritte unternimmst, wirst du dich nach jedem einzelnen besser fühlen. Dein Traum kommt näher, er wird immer greifbarer.

Nun kommen wir zum letzten Schritt. Wir werden das gesamte Potential zusammenfassen.

Notizen:



Schritt 6: Die magischen Worte

Fast geschafft, das machst du *super*. Ich weiss, dass es einiges an Arbeit ist. Aber bleib dran, es ist für DICH.

Nun geht es um folgendes, es geht um; **Das Erhalten, dem Empfangen.**

Speziell wir Frauen haben so unsere Mühe damit. Keine Ahnung warum das so ist und wann sich das ändert. Bei Kindern und Männern sieht man das selten bis nie.

Wenn jemand unseren Kindern was schenkt, dann machen die sich keine negativen Gedanken, sondern freuen sich, nehmen das Geschenk an und bedanken sich. Punkt.

Wir beginnen dann zu überlegen, warum hat er mir das geschenkt, was ist der Sinn dahinter, muss ich jetzt etwas kaufen, muss ich etwas retour geben.....

Kennst du das? 😊

Wenn wir erfolgreich sind, gibt es Momente in denen wir uns auch noch schuldig fühlen.

Du wirst auserwählt und denkst dir, ja aber eigentlich hätte es meine Freundin verdient.

Hey, was heisst schon verdient, wir müssen uns nichts verdienen. Wir sind so genug wie wir sind und das ist richtig so. Du wirst es erhalten, weil du es bist. Basta.

Jemand bezahlt für dich einen Kaffee. Wie reagierst du? „Ach, das wäre doch nicht nötig gewesen.“ Kannst du ihn einfach annehmen?

Wir können für alles Fragen, aber der Schlüssel liegt auch darin, dass wir lernen dies anzunehmen.

Du kannst alle Schritte ausgeführt haben, aber wenn dir das Universum dann etwas bringt und du meinst du hättest es nicht verdient und nimmst es nicht an...hey was soll das. Nein, das bringt dir dann alles nichts.

Wie gut bist du mit Komplimente annehmen?

Das ist eine wunderbare Art um zu sehen, ob du annehmen kannst.

Es geht nicht immer nur um materielles, nein es geht auch um Gefühle und Anerkennung.

Wenn jemand sagt; „Oh das ist aber ein schönes Shirt.“ Wie viele gibst es die sagen, „Ach, das ist schon sehr alt“, oder „Das habe ich aus dem Ausverkauf ganz günstig erworben.“

So gehst du mit deiner Fülle, deinem Reichtum um?

Hmm nicht gerade das, was Gott oder das Universum hören möchte oder?

Du musst lernen, das anzunehmen, zu erlauben ja zu sagen, **von Herzen zu Empfangen.**

Wenn dir das nächste mal eine Freundin einen Kaffee bezahlt, dann sag ganz direkt; „Hey ok, danke dir, ich hab's empfangen.“

So übst du immer wieder, noch besser zu empfangen.

Überlege dir; In welchem Bereich in deinem Leben, lehnst du deinen Überfluss gerade ab?

Gibst du für deine Kinder Geld für die tollsten Kleider aus und für dich nicht?

Jemand sagt, ich übernehme das für dich und du meinst, nein schon gut ich kann es selber. Du bist immer die Erste welche die Rechnung im Restaurant für alle bezahlt.

Schreib dir auf, was deine Hindernisse sein könnten.

Jemand sagt zu dir; „Wow, du hast ja abgenommen.“ Was wirst du antworten?
„Oh nein nein, das sind nur die Kleider“, oder „Ja, das habe ich, vielen Dank, dass du das bemerkt hast, ich habe das Kompliment empfangen.“

Ist doch viel besser, als zu sagen, oh nein, ich bin fett, ich habe sogar zugenommen.

Du kannst auch einfach nur sagen; „Danke das du das bemerkt hast“, oder „Danke, das ist lieb von dir.“

Das sind die magischen Worte; „Ja, ich werde empfangen.“

Stell dir doch kurz mal vor, wenn du ein Geschenk an deine Freundin machst. Du gibst es ihr mit grösster Freude und sie nimmt es nicht an. Sagt; „Oh das wäre doch nicht nötig gewesen, ich kann das nicht annehmen.“

Kennen wir doch, solche Sätze, oder?

„Ich kann das nicht annehmen.“ Ja, toll, überlege mal diesen Satz, wie soll danach mehr kommen?

Wirst du deiner Freundin wieder einmal ein Geschenk machen?

Ich glaube eher nicht, es macht keine Freude zu schenken, wenn der andere nicht annehmen kann.

Sei immer dankbar und erhalten gerne.

Du findest eine Münze am Boden? Super, nimm sie auf und freue dich darüber, sag danke und gut ist.

Das ist es, du bist durch. Hipp hipp hurraaaa...

Nun geht es darum, diese 6 Schritte immer wieder zu wiederholen. Immer und immer wieder.

Das ist die ganze Formel die du brauchst, dieser Kreislauf.

- Du hast nicht genau das manifestiert was du wolltest, dann gehe zurück auf Schritt 2 und definiere deine Wünsche neu.
- Dinge sind in Bewegung gekommen, es ist aber nicht genau das Richtige? Gehe zurück auf Schritt 2 und ändere deine Wünsche ab.
- Du fühlst dich nicht mehr so im Schwung, dann gehe zurück zu Schritt 3 und erstelle dir noch mehr positive Anker.
- Du fühlst dich frustriert, du kommst nicht weiter, gehe zu Schritt 4 und unternimm inspirierende Aktionen. Triff das Universum wieder auf halben Weg, warte nicht bis etwas passiert, mach die Schritte dazu.
- Der letzte Schritt; empfang es. Achte darauf, dass du dich wirklich nicht selbst sabotierst. Sei dankbar und nimm alles was dir das Universum probiert zu geben.

Mach dich jetzt aber nicht verrückt. Arbeite daran und in der Zwischenzeit genieße dein jetziges Leben.

Probiere so oft wie möglich glücklich, positiv und aufgestellt zu sein.

Jeder, ob Gott, das Universum oder andere Leute, jeder erfreut sich mehr über glückliche, lächelnde Menschen.

Behandle dich gut, achte auf dich.

Mach dich zurecht, achte auf deine Ernährung, deine Gesundheit, beweg dich...behandle dich wie ein VIP, du bist einer!

Praktiziere Dankbarkeit.

Sei dir täglich bewusst, dass du am Leben bist, das du so viel Schönes genießen und erleben kannst. Lerne noch mehr Dankbarkeit in deinem Leben zu spüren.

Freue dich für andere.

Freue dich über die Erfolge deiner Freundin, sie wird sich dann auch über deine Erfolge freuen.

Sei nicht eifersüchtig, frag dich lieber ob du das auch haben möchtest und beginne wieder bei Schritt 1.

Behalte das Träumen bei.

Du hast dein Ziel erreicht? Super, mach weiter. Setze dir immer neue Ziele, suche nach neuen Wünschen, fordere dich selber Tag täglich neu heraus.

Wir sind nie am Ende, wir sind immer am Wachsen, es gibt kein fertiges Ziel. Der Weg ist das Ziel.

Machs gut, ich wünsche dir all die guten Dinge die du dir wünschst

xoxo



