

# Wie du in nur 7 Schritten deine Herzenswünsche verwirklichst

E-Book



## **NUTZE DEINE SCHÖPFERKRAFT!**

**Mit deinen Überzeugungen, deinen Gefühlen, deiner inneren Haltung und deinen daraus resultierenden Handlungen gestaltest du deine Realität. Bewusst oder unbewusst.**

Jeder Gedanke, den du immer wieder denkst wird zu einem Glaubenssatz. Diese Glaubenssätze beeinflussen deine Emotionen. Sind sie positiv, dann erzeugen sie ein gutes Gefühl in dir, sind sie eher negativ, dann erzeugen sie ein negatives Gefühl in dir. Deine Gefühle steuern dein Verhalten. Wenn du davon überzeugt bist, dass dir etwas gelingt, dann verhältst du dich anders, als wenn du daran zweifelst. Der Glaube an das Gelingen erzeugt in dir ein gutes Gefühl der Selbstsicherheit.

Jedes Gefühl hat eine eigene Schwingung. Diese strahlst du über dein Energiefeld in die Welt hinaus. Ereignisse und Erfahrungen, die mit deinem Energiefeld in Resonanz stehen, manifestieren sich in deinem Leben.

Familiäre Werte und Schicksalsbindungen haben auf deine Realität einen großen Einfluss. Denn gerade die schweren Schicksalsschläge wiederholen sich in familiären Systemen. Dies ist kein böser Fluch, sondern eher eine Lernaufgabe, man könnte es auch familiäres Karma bezeichnen. Wir sind als Mitglieder dieses speziellen Systems durch dieses familiäre Schicksal geprägt.

## **1. Beschäftige dich daher mit deiner Familiengeschichte und den Schicksalen, die deine Familienmitglieder erfahren haben.**

Nur durch das Bewusstwerden deiner Prägungen kannst du dich ihrem Einfluss entziehen und das Positive, das du dadurch gelernt hast, leben.

Dafür ist eine professionelle Begleitung meist unumgänglich, da wir selbst Teil des Systems und damit auch des Problems sind und dieses meist gar nicht wahrnehmen, weil es für uns so selbstverständlich und normal ist. Wenn du deine Realität positiv beeinflussen möchtest, ist dieser Punkt einer der wichtigsten Schritte. Das Erstellen eines Familienstammbaums (Genogramm) über drei Generationen (du und deine Geschwister, deine Eltern, deine Großeltern) und das Reflektieren der schicksalhaften Ereignisse kann bereits erste Erfolge bringen.

## **2. Halte jeden Tag eine kurze Zeit inne, um dir bewusst zu werden, was gerade in deinem Kopf für Gedankengänge ablaufen.**

Unser Kopf erzählt uns immer wieder die gleichen alten Geschichten und auch die erlernten Vorurteile oder Annahmen über die Wirklichkeit. Fast alle unserer Gedanken sind einfach nur Annahmen und nicht die Wirklichkeit, sondern nur ein Abbild dieser, welches wir uns selbst gemacht haben. Es zeigt nur unsere eigene Perspektive auf die Welt.

Oft ist es nicht einmal unsere eigene Perspektive, sondern eine übernommene Sichtweise von Eltern oder Großeltern, die aus ihren Erfahrungen entstanden ist. Halte diese Gedanken kurz schriftlich fest, insbesondere dann, wenn du dich gerade über etwas oder über jemand ärgerst. Schreibe auf, was dich stört und hinterfrage dein Urteil: Kannst du dir wirklich sicher sein, dass das, was du glaubst und wie du diese Situation beurteilst, die Wahrheit ist? Kannst du wirklich in den anderen hineinschauen, so das du zu 100% sicher sein kannst, seine Beweggründe zu kennen? In den meisten Fällen wirst du diese Frage verneinen.

### **3. Jetzt überprüfe, wie sich dein Körper bei diesem Gedanken fühlt.**

Dein Körper gibt dir ein unmittelbares Feedback. Bei negativen Gedanken reagiert dein Körper wahrscheinlich mit Spannungen, mit einer Empfindung von Druck oder Enge und ähnlichem. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper und spüre, was sich verändert.

Mache dir bewusst, welches Gefühl mit diesen Körperempfindungen einhergeht. Ist es ein angenehmes oder ein unangenehmes Gefühl? Lass alle Gefühle zu, so wie sie sind und atme einfach ruhig und tief in die entsprechende Körperregion. Mit jedem Atemzug stelle dir vor, wie du das unangenehme Gefühl ausatmest. Du lässt es einfach gehen. Meist ist es so, dass alle Emotionen die wir bewusst fühlen, die Tendenz haben, sich nach einer Weile aufzulösen.

Nur verdrängte Gefühle bleiben wie ein Hintergrundrauschen bestehen.

**4. Überlege dir, was du in dein Leben einladen möchtest und achte hier ganz besonders darauf, welche Gefühle du fühlen möchtest.**

Denn Gefühle sind stärker als Gedanken. Meist sind mit unseren Zielen bestimmte Gefühlszustände verbunden. Wenn du dir mehr Geld wünschst, dann geht es oft um die Gefühle von Sicherheit, Weite oder auch Freiheit. **Es sind eigentlich diese Gefühlszustände, die wir uns wünschen.**

Mache dir also bewusst, was du dir tatsächlich wünschst und schreibe dir die positiven Gefühle auf, die du damit in Verbindung bringst. Hier ein paar Beispiele: Leichtigkeit, Freude, Liebe, Glück, Erfüllung oder auch Heilung auf allen Ebenen, das Gelingen eines bestimmten Vorhabens und so weiter.

**5. Jetzt stelle dir vor und visualisiere, wie es sich anfühlt, wenn du schon am Ziel angelangt bist.**

Stelle dir dazu folgende Fragen:

Wie wird es sich anfühlen, wenn ich mein Ziel erreicht habe? Wie wird es mir gehen, wenn ich die Prüfung bestanden haben? Wie werde ich mich fühlen, wenn ich eine Gehaltserhöhung erreicht haben?

Mache dir diese Gefühle bewusst. Atme in deinen Körper und erlaube diesen positiven Empfindungen sich auszubreiten. Fühle sie so intensiv wie möglich.

## **6. Mache es dir zur Gewohnheit, jeden Tag dieses positive Gefühl zu verstärken.**

Stelle dir die gewünschte Situation vor und lasse all die positiven Gefühle, die sie in dir auslöst, entstehen. Wenn es dabei beispielsweise um Freude geht, dann erlaube sie dir jetzt schon jeden Tag zu fühlen. Pflege so dieses positive Gefühl und mache es zu deiner Selbstverständlichkeit.

Du wirst damit deine eigene Frequenz, auf der du schwingst, anheben und gehst somit automatisch mit Ereignissen in Resonanz, die mit deinem Gefühl der Freude in Einklang stehen.

## **7. Überlasse dich jetzt der Führung deiner geistigen Kraft und vertraue darauf, dass alles geschieht, was deinem höchsten Wohl dient.**

Stelle dich auf Veränderungen ein, denn alles, was deinem Wunsch im Wege steht, wird sich verändern. Wir können nicht etwas anderes wollen und dabei die gleichen bleiben. Daher erlaube dir, dich zu verändern und deine Schwingung positiv anzuheben. Dein Umfeld wird diese Veränderungen spüren und entsprechend anders auf dich reagieren.

Freue dich auf das Erwünschte und stoppe Zweifel, wenn sie auftauchen. Du erzeugst deine Gedanken, denn du bist der oder die sie denkt. Nimmst du sie bewusst wahr, kannst du auf sie Einfluss nehmen und bestimmen was du denkst. Konzentriere dich mehr auf dein Herz, als auf deinen Verstand, dein Herz ist einfach um vieles stärker, weiser und klarer.

Da du deine Realität sowieso beeinflusst, kannst du dich ganz bewusst auf deine wirklichen Herzenswünsche ausrichten und deine schöpferische Kraft dafür nutzen, mehr glückliche Erfahrungen in deinem Leben zu kreieren. Ich wünsche dir viel Erfolg dabei!



Wenn du mehr über dich und deine Persönlichkeit erfahren möchtest, dann besuche meinen Blog, dort gibt es interessante Artikel, die dir helfen werden, dich selbst besser zu verstehen.



**Wenn du Unterstützung brauchst, dann ruf mich an  
Tel. +43 664 461 49 60 und vereinbare dir einen Termin.**