

HEILE DICH SELBST

# GEISTESKRAFT- & MENTALTRAINING

Arbeitsbuch



CONSCIOUS  
ASCENSION



# HEILE DICH SELBST

## Arbeitsbuch

### Geisteskraft- und Mentaltraining

Bewusstseinsentwicklung | Göttliche Liebe |  
Energieerhöhung | Holistische Heilung

Erkenne dich Selbst | Ermächtige dich Selbst | Heile dich Selbst

Die Zeit deiner Transformation ist Jetzt!

Leichtigkeit | Glückseligkeit | Freiheit

Balance | Ordnung | Harmonie

Lebenskraft | Lebensenergie | Lebensfreude

Reinigung | Erleuchtung | Vervollkommnung

Entwicklung | Heilung | Aufstieg

Kevin Johannes Hartwig

# Inhaltsverzeichnis

1. Manifestationsanleitung

2. Mentaltraining

3. Energie-, Schwingungs-  
und Frequenzerhöhung

4. Introspektion und  
Selbstreflektion

5. Gedanken- und  
Überzeugungsbuch

6. Konzentrations- und  
Meditationsübungen

7. Visualisierungsübungen

8. Affirmationen

9. Mantren

10. Geistheilung

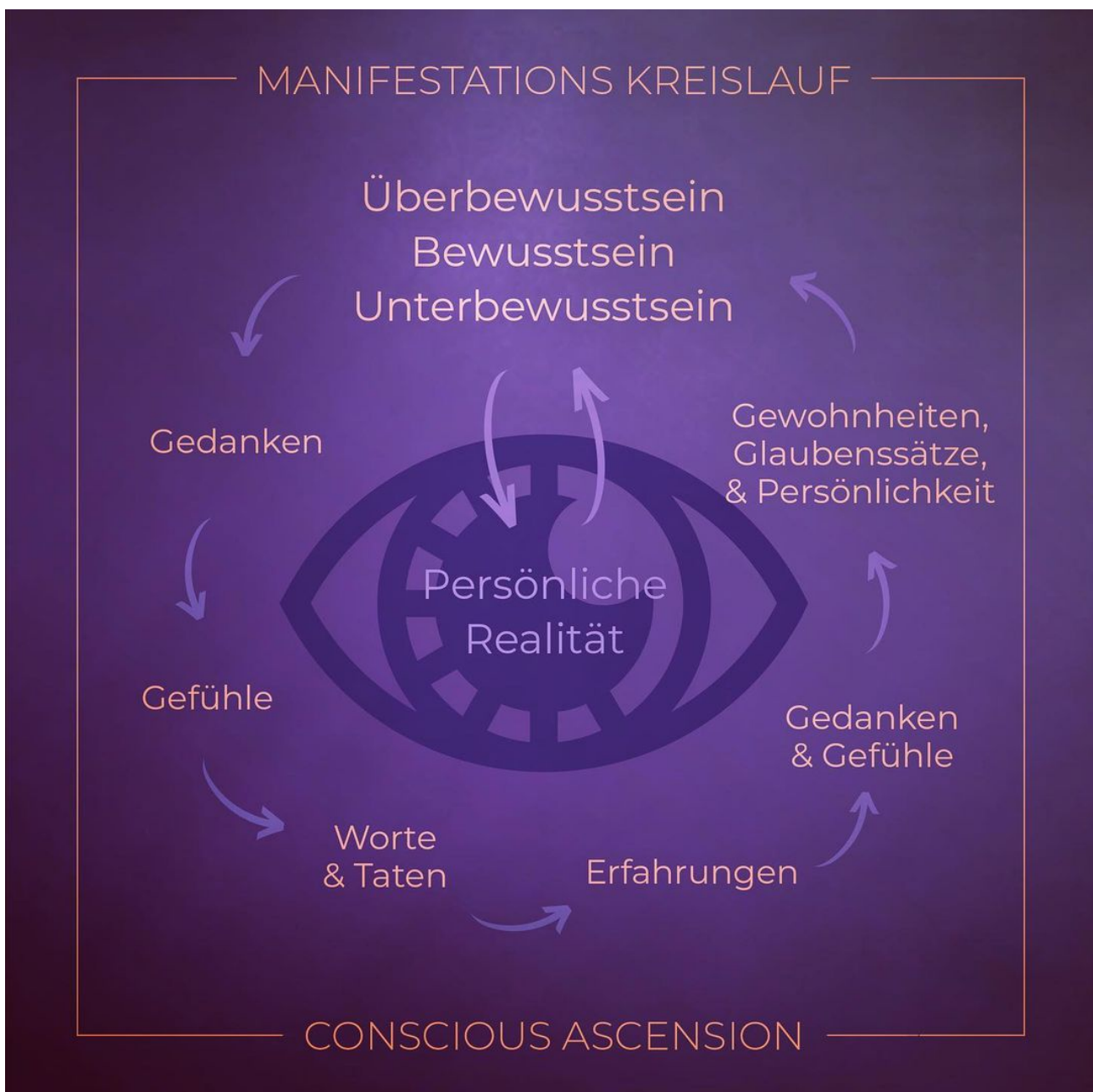
11. Gebete

In diesem Arbeitsbuch findest du alle Praxisübungen und das entsprechende Praxiswissen zum Thema geistige und mentale Heilung in einer Schrift noch einmal für dich zusammengefasst. Das tiefergehende Wissen findest du im dazugehörigen Buch „Heile dich Selbst Band 3 - Heile dich selbst mit deiner mentalen und geistigen Schöpferkraft“. Diese essentiellen und einfachen Übungen sollen dich dazu ermächtigen in völliger Leichtigkeit deine mentale und geistige Kraft und somit auch deine Gesundheit zu verbessern, damit du dich mithilfe deines mächtigen Geistes selbst heilen kannst. Unser Geist ist unglaublich mächtig. Mache dir daher immer wieder bewusst, dass ein einziger willensstarker und vollkommen überzeugter Gedanke ausreicht, um dich zu heilen. Entwickle einen starken Glauben in dich selbst und in deine Fähigkeiten. Baue deine Geisteskraft Schritt für Schritt aus. Nutze sie. Sie ist eines deiner mächtigsten Werkzeuge.

# 1. Manifestationsanleitung

*„Wenn du Meister von Körper, Seele und Geist wirst, dann wirst du auch zu einem Meister der Manifestation. Ein Meister des (Bewusst)Seins ist auch ein Meister der Manifestation.“*

**Conscious Ascension**



Du bist zwar nicht Gott, der Urschöpfer und die Urquelle. Aber du, ich und wir alle sind Teil des Allbewusstseins und somit Mitschöpfer der Realität, ganz besonders unserer persönlichen Realität. Egal, was du in deinem Leben bzw. in deinem Sein erfährst, du hast es auf irgendeiner Ebene selbst kreiert. Krankheit und Heilung sind hier keine Ausnahmen und so können wir eben auch Gesundheit und Heilung manifestieren. Diese Anleitung kannst du auch auf alles andere, was du gerne manifestieren möchtest, anwenden.

## Manifestationskreislauf

- Überbewusstsein (Höheres Selbst - Intuition)
- Bewusstsein (Jetzt Selbst - freier Wille)
- Unterbewusstsein (Automatisches Selbst - Instinkt)

► Daraus entspringen

- Gedanken
- Gefühle
- Worte
- Taten
- Erfahrungen

► Daraus entspringen

- Mehr Gedanken
- Mehr Gefühle

► Daraus entspringen

- Gewohnheiten
- Glaubenssätze
- Innere Einstellung
- Überzeugung
- Persönlichkeit

- Diese Formen wiederum unseren Seinszustand samt Bewusstsein und Unterbewusstsein
- Alles zusammen formt unsere persönliche Realität und diese steht in Wechselwirkung mit unserem Seinszustand samt Bewusstsein und Unterbewusstsein

Unser Überbewusstsein (Höheres Selbst - Intuition), unser Bewusstsein (Jetzt Selbst - freier Wille) und unser Unterbewusstsein (Automatisches Selbst - Instinkt) formen also mithilfe von Gedanken, Gefühlen, Worten, Taten und Erfahrungen, die unsere Gewohnheiten, Glaubenssätze, innere Einstellungen, unsere Überzeugungen und unsere Persönlichkeit aufbauen, unseren Seinszustand und unsere persönliche Realität.

Unsere persönliche Realität und unser Seinszustand stehen also immer in Wechselwirkung mit unserem Überbewusstsein, Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Wo können wir ansetzen, wenn kein Impuls vom Überbewusstsein kommt und unser Unterbewusstsein vorwiegend ein automatisches Speicherprogramm unseres früheren Bewusstseins ist?

In unserem Bewusstsein!!!

Wir kommen auf die Welt und haben uns höchstwahrscheinlich genau das Leben ausgesucht, das wir gerade führen. Vielleicht ist es aber auch ein Glücksspiel, wer weiß. Aber auf jeden Fall werden wir bei unserer Geburt von der astrologischen Stellung der Gestirne und Planeten beeinflusst. Darüber hinaus natürlich auch von den Genen, den Eltern und dem Umfeld.

Sobald sich Überbewusstsein wie Intuition, das Bewusstsein der freien Willen und das Unterbewusstsein z.B. der Instinkt ausgebildet haben, beginnt der Manifestationskreislauf, den du oben in der Grafik sehen kannst.

Aus dem Über- und Unterbewusstsein sowie dem Bewusstsein entspringen Gedanken, die Gefühle zur Folge haben, die wiederum Handlungen wie Worte und Taten in Gang setzen und Erfahrungen erzeugen. Diese Erfahrungen sind erneut mit Gefühlen und Gedanken verknüpft.

Diese Kette bildet mit der Zeit Programme, Gewohnheiten, Glaubenssätze, Überzeugungen, innere Einstellungen, das Weltbild und die individuelle Persönlichkeit. Diese Persönlichkeit ist ein integraler Bestandteil deines Unterbewusstseins, das etwa 90% ausmacht. Nur etwa 10% laufen bewusst ab.

Summa Summarum wird in Folge dieses Kreislaufes deine persönliche Realität erstellt, die mit deiner Persönlichkeit interagiert. Sie beeinflussen sich also gegenseitig.

Wie entsteht dann Veränderung? Wenn also kein Impuls vom Überbewusstsein kommt, können wir nur in unserem Bewusstsein (freier Wille) ansetzen, da das Unterbewusstsein, wie bereits gesagt, nur ein Programm ist.

Wir tauchen bewusst in das Quantenfeld ein und werden zum „Nichts“ bzw. zum unendlichen Potenzial. Mithilfe unseres Seinszustandes (Gedanken + Emotionen) schöpfen wir aus dem unendlichen Potenzial sodann eine neue Möglichkeit bzw. ziehen diese in unsere Realität. Dieser Prozess erfordert optimalerweise bewusste Energie in bedingungsloser Liebe zu allem, was ist, und geschieht im Hier und Jetzt.

Jetzt sind wir ein bewusster Mitschöpfer des Lebens, der von innen heraus agiert und sich nicht zum Opfer äußerer Umstände deklariert.

Die Synchronisation von Intuition, Gedanken, Worten, Verhaltensweisen und Gefühlen, die aufeinander mit Geist, Körper und Seele abgestimmt sind, sind der Schlüssel zu schöpferischer und bewusster Manifestation.

## 8 fatale Fehler beim Manifestieren

### 1. **Sorgen und Zweifel an der eigenen Manifestation**

Sorgen und Zweifel sind auch Energien und diese haben ihre eigene Manifestationskraft, die sich gegen deine Wünsche und Träume richtet. Vertraue dir selbst und vertraue Gott. Entwickle Urvertrauen.

### 2. **Feststecken im Opfermodus**

Befreie dich aus dem Zustand ein Opfer der Umstände zu sein. Beende deine Mitleidstour, beende deine Beschwerden und beende deine Opferhaltung. Bitten, beten und betteln aus dem Mangel heraus sind keine Eigenschaften eines mächtigen Schöpfers. Übernimm die volle Verantwortung und suche die Schuld immer bei dir, anstatt sie ins Außen wegzuschieben. Wechsle in den Schöpfermodus.

### 3. **Zu hohe Erwartungshaltung**

Es ist zwar wichtig sich hohe Ziele und Meilensteine zu setzen, aber habe keine zu unrealistischen Erwartungen, an die du selbst nicht ansatzweise glauben kannst. Anstatt im Erwartungsmodus festzuhängen, wechsle lieber in den Loslass-Modus. Tu dein bestes und nimm es so, wie es kommt ohne große Erwartungen. Erwartung bringt dich immer in den Mangel, weil du ja etwas erwartest, das du noch nicht hast. Wenn du innerlich denkst, dass nächstes Jahr um die und die Uhrzeit dein Wunsch erfüllt werden soll, ist deine Manifestation bereits zum Scheitern verurteilt. Lass bitte los.

### 4. **Hindernisse nicht als Prüfung anerkennen**

Wir werden in unserem Leben immer geprüft. Ganz besonders dann, wenn wir kurz vor dem Erreichen eines Ziel sind, steht meistens noch einmal eine harte Prüfung bevor. Überwinde und transformiere in diesen Momenten deine Ängste und Zweifel, anstatt dich von ihnen bezwingen zu lassen. Ob dein Glaube und dein Vertrauen wirklich stark genug sind, das wird geprüft. Hindernisse lassen dich nur noch mehr wachsen.

## **5. Untätig sein und nicht ins Handeln kommen**

Denken, fühlen, visualisieren und träumen ist der erste Schritt. Ohne eine Handlung und ohne synchronisierte Taten kann in der materiellen Welt keine Manifestation entstehen. Richte deinen gesamten Seinszustand auf deine Kreation aus und lebe sie mit all deinen Teilen. Genieße den Prozess. Genieße den Weg. Genieße die Spannung.

## **6. Falsche Antriebe**

Manifestation mit zu viel Hochmut, Ehrgeiz, Eifersucht, Triebhaftigkeit oder Gier führen immer zu negativen Konsequenzen und laden negatives Karma auf deinen energetischen Rucksack. Haben wollen wird langfristig nicht funktionieren. Versuche deine Schöpfungen immer so gut es dir möglich ist, auf die allumfassende, pure und göttliche Liebe auszurichten. Versuche eine gesunde Balance zwischen Mehrwert für dich selbst und Mehrwert für die anderen herzustellen. Handle bestenfalls im Einklang mit der göttlichen Schöpfung.

## **7. Fehlender Fokus**

Ohne Konzentration, Fokus, Durchhaltevermögen und Hingabe kannst du deine Energie langfristig nicht auf eine Vision ausrichten. Ablenkung bringt dich vom Weg ab und wenn du zu oft die Richtung wechselst kommst du nie am Ziel an. Genieße die Reise und verschmelze mit dem Weg, aber lass dein Ziel nicht in Vergessenheit geraten, sonst gehst du verloren.

## **8. Mangelbewusstsein und eine niedrige Energie- und Schwingungsfrequenz**

Du bist ein unzerstörbarer Teil des Allbewusstseins und du bist der Schöpfer deiner persönlichen Realität. Entwickle dein Bewusstsein stetig weiter, dann verbessert sich auch deine Schöpferkraft. Wenn du in einem niedrig schwingenden Energiezustand bist, wirst du automatisch mehr Chaos manifestieren. Löse dich daher von all dem niedrig schwingendem Ballast wie negativen Emotionen, Begrenzungen, Süchten, Trieben und Krankheiten.

## 8 Hauptschritte der Manifestation

### 1. **Klarer Wille, klare Intention, klare Entscheidung und klare Vision**

Alles fängt mit unserem freien Willen an und geht über zu einer Intention und weiter zu einer Entscheidung, die in Form eines Gedankenkonstrukts zusammen mit Gefühlen in einer Vision steckt. Das ist der allererste Schritt. Alles im gesamten Alles hat mit einem Willen, einer Intention, einer Entscheidung und einer Vision begonnen. Alles, was du auf der Erde siehst, war einmal ein Gedanke, der manifestiert worden ist. Je klarer dabei dieser Wille und alles, was damit einhergeht, ist, desto besser können wir manifestieren. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten und für eine erfolgreiche Manifestation bzw. eine gewünschte Realität bzw. für eine Möglichkeit müssen wir uns glasklar entscheiden. Eine Entscheidung für ein neues Ich.

### 2. **Gib dir selbst die Erlaubnis. Du verdienst es. Du bist gut genug.**

Mache dir bewusst, dass alleine aus dem einfachen Grund, dass du existierst, du alles verdienst, was du dir wünschst. Anders ausgedrückt, du hast das volle Potenzial in dir Alles zu sein, was du dir wünschst und vorstellen kannst. Erlaube es dir vollkommen und fühle es. Du verdienst es, wir alle verdienen es, sonst wären wir nicht hier, sonst wären wir nicht ein Teil des Alles und somit ein Teil Gottes. Du bist ein Mitschöpfer, also erlaube dir einer zu sein und verhalte dich dann auch so. Du darfst alles manifestieren, was du dir wünschst. Übe dich also in Selbstliebe, Selbstakzeptanz, Selbstachtung und Selbstrespekt. Gib dir selbst die Erlaubnis ein wundervolles und fantastisches Leben führen zu dürfen, egal wie deine Vergangenheit bisher ausgesehen haben mag. Du bist ein Kind Gottes und du verdienst es. Verinnerliche das ein für alle mal.

### 3. **Dankbarkeit und Wertschätzung**

Wenn wir etwas bekommen haben, was wir uns schon immer gewünscht haben, dann sind wir als bewusstes Wesen voller Dankbarkeit und Wertschätzung. Wir sind meistens dann voll und ganz authentisch dankbar, wenn wir etwas erhalten haben. Wir wertschätzen etwas, wenn wir gerade unsere gewünschte Realität leben. Dankbarkeit und Wertschätzung bringen uns also in einen Zustand frei von Mangel und frei von Leere. Wir sind im Überfluss und

in der Fülle. Beginne also schon bevor deine Manifestation eingetreten ist damit, Dankbarkeit zu denken, zu fühlen und zu leben. Wertschätze bereits deine zukünftige Version deiner Selbst, denn sie existiert bereits im Meer unendlicher Möglichkeiten. Beginne damit dankbar für das Leben zu sein, das du geschenkt bekommen hast, und du wirst automatisch noch mehr Dinge in dein Leben ziehen, für die du dankbar sein kannst.

#### **4. Visualisierung und Vorstellung**

Was wäre das Mindset, der Glaube, die Gedanken, die Gefühle und der Seinszustand von jemanden, der deinen Traum bereits lebt. Male dir in deiner Vorstellung einmal aus, was dieser Mensch bzw. deine zukünftige Version denkt, fühlt und tut. Versetze dich einmal in die Lage deines zukünftigen Selbst und stell dir am besten ganz genau im Detail vor, wie dieses Leben aussehen würde. Spiele die unterschiedlichsten Situationen in deinem Kopf durch und träume von diesem Leben. Visualisiere dieses wunderbare Leben so oft, wie es für dich möglich ist und tauche bereits jetzt in das Leben deiner Träume mit deiner Vorstellungskraft ein. Unser Gehirn kann zwischen Traum und „Realität“ bzw. zwischen innerer Vorstellung und äußerem Leben nicht wirklich unterscheiden. Gestalte deine Visualisierungen so lebhaft und echt wie möglich. Unsere Vorstellungskraft ist unglaublich mächtig. Nutze sie und lebe dann, was du dir vorstellst.

#### **5. Leben der Manifestation**

Du bist mit deiner Manifestation bereits sehr weit gekommen, aber jetzt geht es wirklich ins Eingemachte. Denn wir befinden uns hier in der materiellen Welt und in dieser Welt verlangen die meisten Manifestationen auch ein Tun und Handeln. Es ist also bitter notwendig alle bereits aufgezählten Schritte und auch die folgenden voll und ganz zu leben. Fühl dich also, wie sich jemand fühlen würde, der diese gewünschte Realität bereits lebt. Denke, wie jemand denken würde, der diese gewünschte Realität bereits lebt. Und das allerwichtigste handle, wie jemand handeln würde, der diese gewünschte Realität bereits lebt. Adaptiere und übernimm den Seinszustand deines neuen Ichs, als ob du es bereits bist. Verbleibe mit deiner Schöpfung nicht im Geiste, sondern kreierte sie in der Materie. Als Potenzial existiert deine Manifestation bereits, aber jetzt muss sie eine gelebte Möglichkeit werden. Zieh sie aus der Feinstofflichkeit in die Grobstofflichkeit. Lebe

sie mit all deinen Teilen. Sei die Schöpfung, so wie Schöpfer und Schöpfung niemals getrennt voneinander sind.

## **6. Entwicklung von unerschütterlichem Glauben und Urvertrauen**

Zweifel und Sorgen sind ganz normal, aber nun ist es an der Zeit diese Schritt für Schritt einzudämmen und vollständig loszulassen. Zweifel und Sorgen zu viel Energie zu schenken, wird diese nur manifestieren. Wenn Zweifel oder gegensätzliche Gefühle oder Gedanken hochkommen, dann akzeptiere sie und schließe sie in dein Herz. Sperre sie nicht weg, denn erst wenn du alles einschließt, kannst du es auch ändern. Lerne aus ihnen, sei dankbar für diese Herausforderung. Sie zeigt dir nur auf, dass du auf dem richtigen Weg bist. Dann lass Schritt für Schritt alle blockierenden und zweifelnden Konstrukte los und widme dich voll und ganz deiner Manifestation bzw. deiner bevorzugten Realität. Lebe deine Vision. Du musst nicht gegen den Zweifel ankämpfen oder ihn leugnen. Füttere ihn nur nicht mit Energie. Fütter lieber deine Träume. Drehe Zweifel und Sorgen die Energie ab und versorge deinen Glauben und dein Urvertrauen in die Erfüllung deiner Wünsche mit Energie. Gib deinen Wunsch in die Hände von Gott und lasse erwartungslos los. Vertraue auf die universelle göttliche Intelligenz. Glaube, vertraue und gib einfach dein Bestes, aber halte nicht an irgendwelchen festgefahrenen Erwartungen fest. Diese blockieren dich nur. Schreibe dir ein Erfolgstagebuch und ließ dir motivierende Erfolgsgeschichten von anderen Menschen durch, die beispielsweise in einer ähnlichen Situation waren. Es gibt da draußen so viele erfolgreiche Menschen und letztendlich war es bei fast allen ihr eigener Verdienst. Lass dich von diesen Menschen inspirieren. Du hast wirklich alles in dir.

## **7. Fokus, Achtsamkeit, Konzentration und Durchhaltevermögen**

Jetzt geht es langsam Richtung Zielgerade und dort entscheidet sich noch einmal, ob du diese Realität wirklich manifestieren willst. Es ist wie eine Prüfung und wenn du am Ball bleibst und Durchhaltevermögen an den Tag legst, dann wirst du dein Ziel früher oder später erreichen. Es geht gar nicht anders, also übe dich in Geduld. Du kannst eigentlich nur scheitern, wenn du aufgibst. Wenn du nicht aufgibst, dann bist du auch nicht gescheitert. Durchhaltevermögen wird belohnt und belohnt werden in diesem Fall leider nicht die Schwachen, die sich unterkriegen haben lassen. Trotzdem sollte man

auch darüber im Klaren sein, ob das, was du manifestieren möchtest, wirklich für dich in diesem Leben bestimmt ist. Kommt diese Manifestation wirklich von Herzen oder ist es reines und pures Ego, das sich die Zähne ausbeißt. Manchmal kann es eben auch weise sein, sich für einen Moment zurückzuziehen und sein Leben zu überdenken. Trotz alledem ist Fokus, Konzentration und Achtsamkeit von höchster Wichtigkeit. Ohne diese Qualitäten geht es nicht. Denn wie willst du irgendwo ankommen, wenn du ständig die Richtung wechselst. Richte dein gesamtes Sein auf deine Vision aus.

## **8. Angstkonfrontation und Risikobereitschaft**

Alles hat eine positive und negative Seite in der Dualität, so auch die Angst. Angst ist nicht gleich etwas schlechtes. Sie ist auch ein Kompass und zeigt dir wo dein verstecktes Potenzial ist. Wovor du dich innerlich fürchtest, dort wartet enormes Wachstumspotenzial auf dich. Wer sich seinen Ängsten stellt, der wird von ihnen nicht mehr verfolgt. Wer seine Ängste überwunden hat, den können diese nicht mehr kontrollieren. Stell dich also ganz besonders der Angst vor dem Unbekannten. Viele Menschen haben nämlich Angst vor einer machtvolleren Version ihrer selbst. Aber wenn du etwas neues manifestieren möchtest, dann ringst du immer mit dem Unbekannten, das außerhalb deiner Komfortzone ist. Gehe das Risiko ein dem Unbekannten ins Auge zu blicken und habe den Mut jeden Tag einen Schritt näher deinem unbegrenzten Potenzial entgegenzutreten. Die meisten Menschen lassen sich ihr Leben lang von ihrer Angst kontrollieren und haben dadurch niemals die Möglichkeit ihre volle Schöpfermacht zu erfahren. Sie kreieren vorwiegend immer wieder ihre Ängste, sabotieren die letzten Schritte auf dem Weg zur Erfüllung ihrer Wünsche oder zerstören sich insgeheim selbst. Im Leben geht es nicht darum physisch solange wie möglich zu überleben. Weit gefehlt. Das Leben ist eine unendliche Geschichte der Erfahrungen und was bereuen die meisten Menschen an ihrem Sterbebett am allermeisten? Ich glaube, du weißt bereits die Antwort. Den Mut das Risiko nicht eingegangen zu sein und dafür in ihrer sicheren Komfortzone geblieben zu sein.

## 7 wichtige Zusatzschritte zur Meisterung von Manifestation

### 1. **Alten und nicht dienlichen Ballast loslassen**

Alles, was deinem neuen Ich im Wege steht oder es sogar daran hindert gelebt zu werden, solltest du Schritt für Schritt loslassen. Du musst nicht gleich dein altes Leben auf die Mülltonne werfen, aber ich garantiere dir, dass falls es sich bei deiner Manifestation um eine Transformation deines inneren Kerns handelt, die beim Thema Heilung elementar wichtig ist, wird womöglich dein altes Leben, dein altes Umfeld, deine alten Freunde, dein alter Job usw. mit dir nicht mehr resonieren. Je nachdem wie stark die Transformation ist, wirst du dich in einer völlig neuen Realität wiederfinden und in dieser fällt dein altes Leben bzw. alles, was dir nicht mehr dienlich ist, einfach und ganz automatisch ab. Du kannst dich natürlich weiter an diesen alten Dingen festhalten, aber das wird deine Manifestation leider nur blockieren. Du kannst natürlich auch aktiv in ein neues und dir dienliches Umfeld eintauchen und dich mit Menschen umgeben, die bereits leben, was du dir wünschst. Das ist ein riesiger Schub für deine neue Kreation. Ganz wichtig. Lasse dein altes Ich und alles, was damit einhergeht in Liebe los. Verteufle es nicht und sei dankbar für dein altes Leben. Es hat dich zu dem Menschen gemacht, der du jetzt gerade bist. Lerne aus ihm. Und natürlich musst du nicht all deinen Freunden den Rücken kehren. Was zusammen gehört, bleibt zusammen und was auseinander gehört, trennt sich sowieso früher oder später. Lass es in Liebe und nicht in Groll geschehen.

### 2. **Wahrnehmung und Auflösung unterbewusster Blockaden**

Dein altes Ich und deine Vergangenheit können eine große Blockade für dein neues Ich darstellen. Ganz besonders wenn diese in Form deines Unterbewusstseins und seinen Programmen deine Gegenwart und Zukunft kontrollieren. Deine Zukunft ist dann auch wie ein festgefahrener Fluss und es kann sehr schwer sein dessen Richtung zu ändern, wenn wir weiterhin unbewusst bleiben. Uns bleibt also nichts anderes übrig als uns vollkommen bewusst über all unsere Blockaden, Begrenzungen und Limitierungen zu werden, diese wahrzunehmen und Schritt für Schritt aufzulösen bzw. in Liebe zu transformieren. Hilfreiche Werkzeuge sind hierfür Schattenarbeit und Lichtarbeit in Form von Selbstreflektion, Introspektion, Selbstbeobachtung,

Affirmationen, Gebete, Mantren und einem Glaubens- und Überzeugungsbuch etc. Gehe nach innen und finde heraus, was dich im Verborgenen noch davon abhält dein Ziel zu erreichen. Sei vollkommen ehrlich zu dir selbst und schreibe alle Antworten auf. Arbeite mit ihnen und lasse sie Schritt für Schritt los. Arbeite alle negativen Glaubenssätze und Programmierungen auf oder ersetze sie durch positive und dienliche. Du musst dir deines Unterbewussten vollkommen bewusst sein und dann ein neues dir dienliches Unterbewusstsein kreieren. In unserem Falle sollten deine unterbewussten Programme auf Gesundheit und Heilung ausgerichtet sein. Finde heraus, wo du dich beim Thema Heilung blockierst, wo du dich selbst sabotierst oder womöglich selbst zerstören willst und warum.

### **3. Verschmelzung mit dem Weg**

Manifestation und Schöpfung sind wundervoll, aber die meisten Menschen wollen einfach nur am Ziel ankommen und ihren Wunsch in Erfüllung sehen. Sie vergessen dabei den spannenden Weg der Manifestation. Viele wollen immer nur ankommen und sind dann nach der Erreichung des Ziels wieder unglücklich. Mache dir daher bewusst, dass dich die Erfüllung deiner Manifestation nicht langfristig glücklich machen wird. Es ist lediglich das Ende dieser Manifestation und schließlich auch nur ein Teilaspekt der Reise deiner Schöpfung. Verschmelze mit dem Weg und genieße die Reise. Versuche daher Balance und Harmonie in deinen Schöpfungsprozess zu lenken. Vergiss niemals, dass du dich im unendlichen, unbegrenzten und unzerstörbaren Alles befindest. Es ist kein Wettrennen, sondern eine Reise, bei der keiner gewinnen kann. Tue alles, was nötig ist, um deine Wünsche in Erfüllung gehen zu lassen, aber verknote dich nicht in krampfartigem Eifer und Ehrgeiz. In unserem Falle besteht die Magie darin den wundervollen Weg deiner Heilung wertzuschätzen. Wunder werden geschehen, vertrau mir.

### **4. Bewusstsein und Schwingungsfrequenz erhöhen**

Mangelndes Bewusstsein und eine niedrige Energie- und Schwingungsfrequenz werden ganz automatisch immer wieder Chaos in deinem Leben manifestieren. Ein niedrig schwingender Seinszustand zieht auch eine niedrig schwingendere Realität an und somit auch dementsprechende Umstände. Der Seinszustand eines

mangelnden Bewusstseins und einer niedrigen Energie- und Schwingungsfrequenz ist geprägt von niedrig schwingenden Energien wie Angst, Scham, Hass, Schuld, Zweifel, Sorgen, Rache, Zorn, Neid, Missgunst und Eifersucht etc. Wenn diese Energien deinen Seinszustand dominieren oder in dir noch zu stark ausgeprägt sind, dann wird sich das in deiner persönlichen Realität spiegeln. Deine Persönlichkeit, dein Seinszustand und deine Programme erschaffen vorwiegend deine persönliche Realität. Mach dir das immer wieder bewusst. Du bist der Schöpfer deiner Realität. Du hast dir alles in deinem Leben von dieser oder einer anderen Ebene aus selbst kreiert. Du trägst die volle Verantwortung für deine Schöpfung. Komme also auf ganz natürliche Art und Weise in deine Mitte mit körperlicher, seelischer und geistiger Selbstheilung. Dann erhöht sich auch stetig deine Energie und dein Bewusstsein.

## **5. Verbindung mit grenzenlosem göttlichen Potenzial**

Wir sind unendliches und immerwährendes (Bewusst)Sein und dort steckt unser grenzenloses Potenzial verborgen. Daher ist es unglaublich wichtig sich von der menschlichen Ich-Identifikation zu lösen, da diese sehr beschränkt ist. Viel mehr müssen wir uns als multidimensionales Wesen betrachten, das jederzeit sein volles Potenzial ausschöpfen darf und kann. Wir müssen uns mit diesem grenzenlosen Potenzial immer wieder verbinden und somit auch Kontakt zu unserem höheren Selbst und Gott, dem Urschöpfer, der Urquelle aufbauen. Das bedeutet jegliche sich selbst auferlegten Begrenzungen, Blockaden und Limitierungen aufzulösen, um die volle Schöpferkraft und Schöpfermacht auszukosten. Schritt für Schritt. Alles ist möglich. Du bist ein Teil des Alles und mit allem verbunden. Du bist ein Kind Gottes, des höchsten Urschöpfers und der Urquelle. Du hast alles in dir. Mach dir also ein für alle mal bewusst, dass du der Schöpfer deiner Realität bist. Du hast alles hier kreiert. Du bist ein Mitschöpfer. Verbinde dich täglich mit diesem grenzenlosen Potenzial und mache von deiner Schöpfermacht Gebrauch. Lebe sie. Wir alle sind im Kern göttliche Wesen. Verbinde dich mit diesem Potenzial und übergib deine Wünsche an die allerhöchste Urquelle und lass dich von ihr bei deinen Schöpfungen unterstützen.

## **6. Magnetische und elektrische Kräfte**

Magnetismus und Elektrizität sind grundlegende Kräfte in unserem Universum. Magnetismus wird dem weiblichen Pol zugeordnet, weil das weibliche Prinzip auf Anziehung aufbaut. Magnetismus ist eine viel mehr passive als aktive Kraft. Elektrizität wird dagegen dem männlichen Pol zugeordnet, weil das männliche Prinzip auf Ladung aufbaut. Elektrizität ist eine viel mehr aktive als passive Kraft. Verbinden wir Magnetismus und Elektrizität ergibt sich Elektro-Magnetismus und höheres Potenzial dieser beiden Grundkräfte kann nun entfaltet werden. Das männliche Manifestations-Prinzip ist darauf gepolt, eine geballte Ladung an Energie freizusetzen und diese mit einer aktiven, leitenden und bewegendenden Wirkung in eine Schöpfung zu investieren. Das weibliche Manifestations-Prinzip ist darauf gepolt, eine geballte Anziehungskraft auszustrahlen und mithilfe dieser eine passive, absorbierende und fesselnde Wirkung für eine Schöpfung zu erzielen. Stärken wir in unserem Sein unsere männliche und weibliche Energie, dann können wir mit der Verbindung aus elektrischer und magnetischer Kraft ein maximal kraftvolles Manifestationspotenzial freisetzen. Wir sind männlicher Schöpfer und weibliche Schöpfung zugleich vereint. Wir bewegen unsere Manifestation in eine für uns gewünschte Bahn und wir ziehen unsere Manifestation in eine für uns gewünschte Bahn.

## **7. Ausrichtung auf die göttliche Ordnung von Liebe und Einheit**

Lasse dich von deinem Herzen lenken. Vertraue deiner Intuition. Höre auf deine innere Stimme. Richte dein Sein und somit deine Schöpfung im Optimalfall auf die göttliche Ordnung von Liebe und Einheit aus und weniger auf dein Ego. Diene mit deiner Manifestation und deiner Schöpfung nicht nur dir selbst, sondern auch anderen. Werde zu einem Diener Gottes und erlaube dem Willen Gottes, des Urschöpfers, der Urquelle durch dich zu wirken. Ja du darfst dir alles manifestieren, was du dir wünschst. Aber mach dir bewusst, dass irgendwann der Zeitpunkt kommen wird, an dem dich das nicht mehr glücklich machen wird. Es hat ausgedient. Was niemals ausdient, ist Gott zu dienen. Finde deinen Platz. Finde deine Aufgabe. Finde dich selbst. Vertraue auf Gott. Versuche jetzt schon eine heilende Balance zwischen deinen Wünschen und der göttlichen Liebe in der Selbstlosigkeit zu finden.



## 2. Mentaltraining

Das Mindset, die Lebenseinstellung, die Mentalität, die Denkweise oder auch das grundlegende Denken eines Menschen ist äußerst entscheidend für die Qualität des Lebens. Ist das Denken eines Menschen langfristig vergiftet, verkorkst oder vermüllt, dann wird sich das auch in beinahe allen Facetten des Lebens desjenigen Menschen widerspiegeln. Das Denken wirkt sich unmittelbar auf unsere Emotionen, auf unsere Taten, auf unsere Erfahrungen, auf unsere Lebenseinstellung, auf unseren Seinszustand und somit auch auf unsere persönliche Realität aus. Ein fatales Mindset kann also schwerwiegende Folgen für unsere Lebensqualität haben. Wie überall anders eben auch gilt auch hier das Gesetz von Ursache und Wirkung. Eine sabotierende, zerstörerische, chaotische, beschränkende und krankhafte Denkweise der Vergangenheit und Gegenwart ist eine Ursache, die dementsprechende Wirkungen völlig automatisch in der Zukunft generiert. Die meisten Menschen sind sich zwar der Wirkungen mehr oder weniger bewusst, aber nicht der Ursachen. Es ist eben einfach so. Man hat eben einfach Pech. Es ist eben das Schicksal. Viele Menschen ahnen möglicherweise, was gerade schief läuft. Einige Menschen haben sich bereits mit Persönlichkeitsentwicklung und spiritueller Transformation beschäftigt, aber Wissen und Weisheit wird nur spärlich in die gelebte Realität umgesetzt. So viele Menschen haben bereits gezeigt, dass grundlegende Veränderung und Transformation in (beinahe) allen Lebenslagen möglich ist und trotzdem scheitern immer noch viele Menschen bei der Umsetzung. Dieses Scheitern in der Umsetzung hat seine Wurzel in mangelndem Glauben, denn wer wirklich an sich glaubt, wer wirklich felsenfest vom Erfolg überzeugt ist und wer wirklich will, der schafft es auch. Es gibt genügend solcher Erfolgsgeschichten. Die meisten Menschen wollen aber nicht wirklich. Aber alles ist ein Prozess und bei dem einen kann es eben länger dauern als bei dem anderen. Darum kann ich dich nur bitten, das Wissen und die Weisheit dieses Arbeitsbuches akribisch zu studieren und umzusetzen, wenn du dir wirklich Entwicklung, Transformation und Heilung wünschst. Alles, was hier geschrieben ist, ist praktisch erprobt und lässt sich eins zu eins genauso umsetzen. Es tut mir Leid das sagen zu müssen, aber wenn du nach diesem Arbeitsbuch weiterhin scheiterst, dann ist es dein Versagen und dein Fehler. Gehe also „All In“, anstatt halbherzig voranzuschreiten und du wirst dein Leben in den nächsten Monaten fundamental gesehen

in eine positive und lichtvolle Richtung lenken können. Garantiert. Genau das wird passieren. Lasse dich also von den folgenden Richtlinien inspirieren und verinnerliche sie. Ich wünsche dir viel Spaß, Freude und Erfolg.

## 77 Richtlinien für eine heilende Mentalität und Lebenseinstellung

1. Es ist niemals zu spät für Wachstum und Entwicklung
2. Alles hat immer eine positive Seite
3. Es gibt immer einen Grund dankbar zu sein
4. Akzeptanz steht immer am Anfang
5. Selbstvertrauen und Urvertrauen ist das Fundament
6. Im Kopf eines jeden Menschen existiert eine andere Version von dir
7. Übernimm Verantwortung in deinem Leben
8. Scheitern, Fehler und Misserfolg sind mit die besten Lehrer
9. Schmerz bzw. Leidensdruck ist der letzte Ausweg für Veränderung
10. Verändere, verlasse oder liebe deine Umstände
11. Erfolg ist ein Nebenprodukt deines Seins
12. Es gibt für alles eine Lösung
13. Jeder kann von jedem irgendetwas lernen
14. Ändere dich selbst, nicht andere
15. Baue dir ein Umfeld, eine Umgebung und Gewohnheiten der Heilung auf
16. Sammle so viel Lebenserfahrung wie möglich
17. Tausche kurzfristiges Vergnügen mit langfristigen Benefits aus
18. Ehrlichkeit und Authentizität siegen langfristig immer
19. Klare Entscheidungen bringen dir Selbstrespekt
20. Einhaltung von Versprechen bringen dir Selbstachtung
21. Soziale Fähigkeiten sind in einer sozialen Gesellschaft unabdingbar
22. Lasse Schritt für Schritt alles los, was dir nicht mehr dienlich ist
23. Fokus und Konzentration beschleunigen alles
24. Lasse Willenskraft und Durchhaltevermögen siegen

25. Selbstdisziplin und Selbstbeherrschung machen dich stark
26. Meisterhafte Übung macht den Meister
27. Ordnung und Balance machen alles einfacher
28. Lerne die Extreme kennen, um deine Mitte zu finden
29. Gehe das Risiko ein, du selbst zu sein
30. Ein Lebenssinn und eine Vision halten dich am Leben
31. Bescheidenheit ist besser als Hochmut
32. Hinterfrage alles und sei gut informiert
33. Bereichere das Kollektiv mit deinen Stärken
34. Reflektiere immer dein Verhalten
35. Gesundheit ist mitunter unser wertvollstes Gut
36. Alles ist heilbar, wirklich alles
37. Lasse dich nicht von Furcht lähmen
38. Nutze deine Angst als Kompass
39. Vergleiche dich nur mit dir selbst
40. Lästern sagt mehr über dich aus als über den Anderen
41. Werde zu einer interessanten Persönlichkeit
42. Alles kann ein Abenteuer sein
43. Das größte Wachstum findet außerhalb der Komfortzone statt
44. Unterscheidungskraft und Menschenkenntnis retten Leben
45. Lerne die Leere zu lieben und schmücke sie mit Fülle
46. Alles befindet sich im Fluss der Veränderung
47. Die Außenwelt ist ein hervorragender Spiegel deiner Innenwelt
48. Selbstliebe ist der Weg zu allumfassender göttlicher Liebe
49. Handle aus reinem Herzen
50. Setze wenn nötig liebevolle Grenzen
51. Gib immer mehr, als du nimmst
52. Wäge Intuition, Herz, Bauchgefühl, Verstand und Instinkt gut ab
53. Unterschätze niemals die Macht deines Glaubens
54. Nur dein Inneres ist die Quelle wahrhaftiger Lebensfreude und Glückseligkeit
55. Meistere deine Gedanken und Emotionen
56. Synchronisiere Denken, Fühlen und Handeln
57. Selbstsabotage und Selbstzerstörung ist dein größtes Hindernis
58. Achte das Leben und ehre den Tod

59. Jeder Schutz kann auch ein Gefängnis sein
60. Schöpfung findet nur im Hier und Jetzt statt
61. Alles im Universum ist Energie, Schwingung und Frequenz
62. Jede Ursache hat eine Wirkung und jede Wirkung eine Ursache
63. Es kann dir nur das schaden, was du zulässt (Dir kann nur Schaden zugefügt werden, wenn du es zulässt.)
64. Jeder Tod ist nur ein neuer Anfang und jeder Anfang der Beginn des Todes
65. Strebe immer nach Wissen und Weisheit
66. Sein war schon immer, ist jetzt gerade und wird immer sein
67. Dein Schicksal kann sich in jedem Moment ändern
68. Wir sind der Schöpfer unserer Realität
69. Gott, der Urschöpfer und die Urquelle ist immer für dich da
70. Alleinsein bedeutet auch All Eins Sein
71. Transformiere Dunkelheit, wo es nur geht
72. Trage immer das Licht in dir und sei ein Leuchtfeuer der Liebe
73. Lasse göttliche Liebe dein größter Antrieb sein
74. Stell dich niemals über Gott
75. Wir sind alle Eins und Eins ist alles
76. Befreie dich von jeglichen Identifikationen
77. Genieße deine unendliche Bewusstseinsreise

# Schritte der Veränderung und Transformation

## 1. Ein Leben in der Komfortzone

Wenn der Leidensdruck nicht groß genug ist, dann werden sich die wenigsten Menschen verändern wollen. Alles ist ja noch in Ordnung, so wie es ist. Diese Phase kann sich ein Leben lang ziehen, je nachdem um welche Veränderung es geht und wie stark man sich in der Komfortzone selbst eingesperrt hat. Je länger man in dieser Komfortzone verbringt, desto größer wird mit der Zeit der Leidensdruck.

## 2. Das Schockereignis

Irgendwann ist der Leidensdruck so groß geworden, dass wir durch das Leben einen Schock erleiden, meistens in Form eines bestimmten Ereignisses, das sich in die Psyche einbrennt. Dieser Schock kann natürlich verdrängt werden. Dies kann eine Krankheit, ein Schicksalsschlag, ein Umweltereignis oder dergleichen sein. Meistens gibt es allerdings ein spezielles Schockereignis, das den Stein der Veränderung ins Rollen gebracht hat.

## 3. Die Reaktion der Ablehnung und Verneinung

Oft reagieren wir auf solche Schockereignisse mit Ablehnung oder sogar einer Verneinung. Wir wollen es einfach nicht wahrhaben. Wir können es einfach nicht glauben. Wir können es nicht fassen. Innerlich wissen wir, dass das alte Leben und das alte Ich ausgedient haben. Innerlich wissen wir, dass uns nun das Unbekannte bevorsteht und dies kostet Energie. Wir haben Angst vor Veränderung, Angst vor dem Unbekannten und Angst das gewohnte Leben verlassen zu müssen. Es ist noch viel Widerstand vorhanden.

## 4. Der Umbruch mit rationaler Einsicht

Irgendwann folgt allerdings die erste Einsicht und diese passiert meist in der Ratio. Je nachdem wie reflektiert wir als Mensch sind, desto schneller geschieht diese Einsicht. Diese erste Einsicht hat eine Kette der Einsichten zur Folge und wir beginnen zu verstehen, was getan werden muss und was nötig ist, um aus unserer Misere herauszukommen. Wir müssen jetzt Verantwortung übernehmen.

## 5. Das Tal der emotionalen Akzeptanz

Bevor wirkliche Veränderung eintreten kann, muss die Ist-Situation

zuerst einmal akzeptiert werden. Wir sehen eine gewisse Notwendigkeit dafür an uns verändern zu müssen. Es kann so nicht mehr weitergehen. Wir wollen der Wahrheit nun endlich ins Auge blicken und das kann, wie wir alle wissen, sehr schmerzhaft sein. Die Akzeptanz ist da, aber durch den Schmerz der Wahrheit können wir in ein Tal der Dunkelheit rutschen. Wir fallen und können durch die Dunkelheit wieder zurück ins Licht noch kräftiger und stärker zurückkommen.

## **6. Der Weg des Lernens und Scheiterns**

Kein Meister ist einfach so vom Himmel gefallen. Aus diesem Grund dürfen wir nun mit dem Weg verschmelzen und mögliche Fehlschläge oder Rückfälle in Kauf nehmen. Wir lernen und werden im Prozess immer besser und besser, bis wir von einem Schüler zu einem Meister werden. Wir dürfen lernen, wie es nicht geht, um danach zu wissen, wie es geht.

## **7. Der Aufstieg durch Erkenntnis**

Die Früchte des Aufstieges sind enorm und was schmeckt süßer, als gewonnene Erfahrungen, die zu Wissen und Weisheit geworden sind. Wir haben Erkenntnisse gesammelt, die anders nicht möglich gewesen worden wären. Wir wachsen und gedeihen und können uns selbst dabei beobachten. Der Wandel ist bereits in die persönliche Realität gerückt und innerlich wissen wir, dass dies unser Verdienst war.

## **8. Das Ziel und der Erfolg der Integration**

Jetzt haben wir nicht nur Erfolg, wir sind der Erfolg. Wir haben einen neuen Seinszustand integriert und wir haben ein neues Ich. Wir sind jetzt ein neuer Mensch. Andere Menschen können ebenfalls unser Wachstum bestaunen. Die Transformation ist abgeschlossen und wir leben in einer neuen persönlichen Realität. Unser Bewusstsein hat sich erweitert und entwickelt. Unser Horizont hat sich ausgedehnt. Eine neue Komfortzone wartet bereits am Aussichtspunkt des Berges. Nun haben wir die Wahl, wie lange wir die Aussicht genießen wollen und wann wir wieder weiterziehen wollen. Es ist eine unendliche Reise deines Bewusstseins.

# Für die Veränderung und Transformation brauchen wir also Hingabe für ein neues Ich

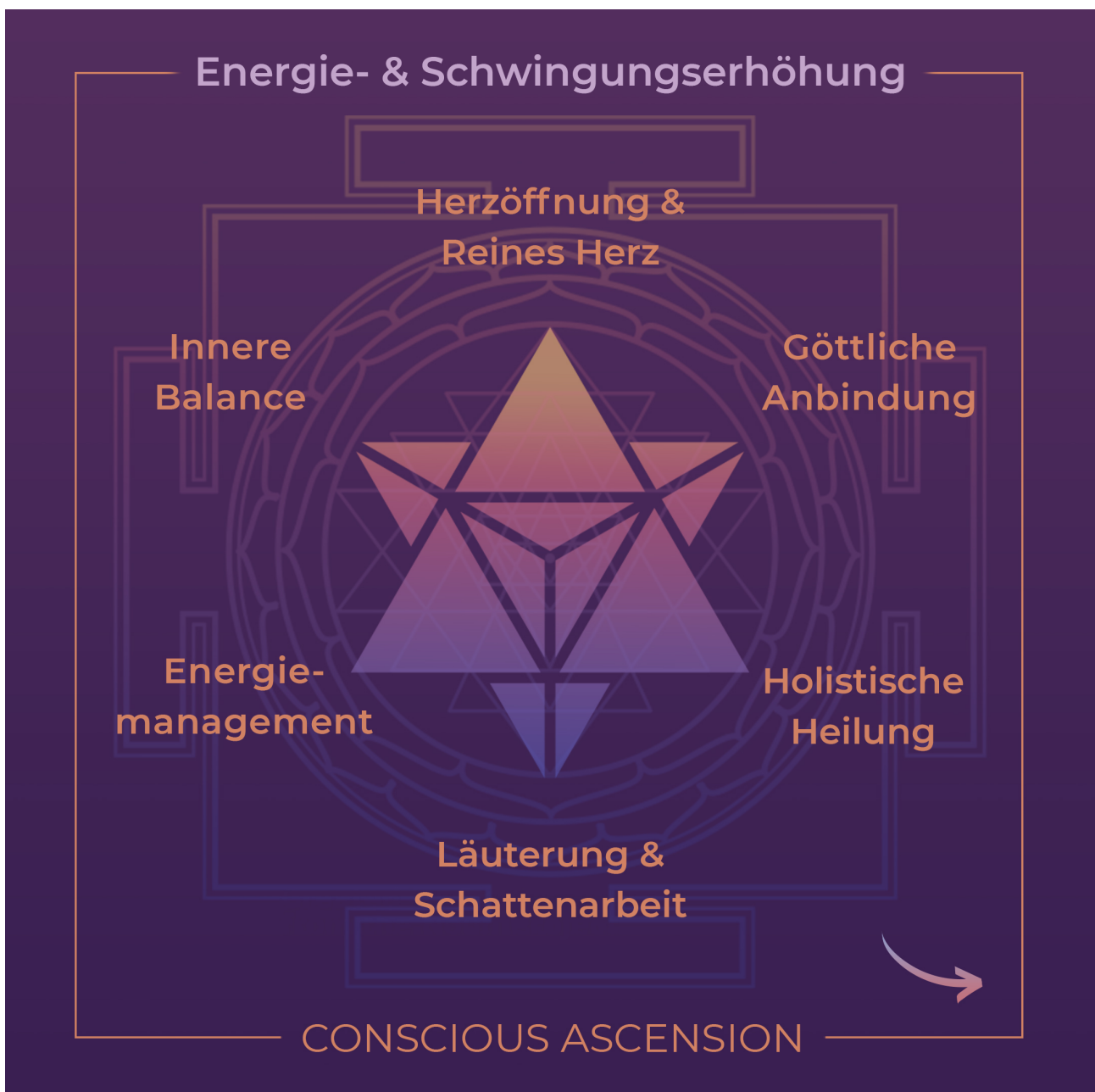
- Neue Ideen
- Neue Visionen
- Neue Pläne
- Neue Gedanken
- Neue Gefühle
- Neue Worte
- Neue Taten
- Neue Glaubenssätze
- Neue Gewohnheiten
- Neue innere Einstellung
- Neue Überzeugungen
- Neue Verpflichtungen
- Neues Engagement
- Neue Lebensweise
- Neue Persönlichkeit
- Neuer Seinszustand

## ► Ein Neues Ich



### 3. Energie-, Schwingungs- und Frequenzerhöhung

Die Erhöhung deiner Energie, Schwingung und Frequenz ist einer der Schlüssel, wie du dich selbst nicht nur geistig, sondern auch seelisch und körperlich heilen kannst. Die größte Energie steckt in der Einfachheit des Lebens. Vergiss niemals, woher du gekommen bist. Setze deine Energie weise ein.



## Im Folgenden findest du die Kernpunkte, wie du deine Energie, Schwingung und Frequenz erhöhst

- Herzöffnung & Reines Herz
- Läuterung & Schattenarbeit
- Holistische Gesundheit
- Göttliche Anbindung
- Innere Balance
- Energiemanagement

Erweitere, entwickle und erhöhe stetig dein Bewusstsein, dann erhöht sich auch deine Schwingung. Wenn dein Primärbewusstsein gerade zur Entwicklung hier auf der Erde inkarniert ist, dann ist eine ausreichend hohe Energie- und Schwingungsfrequenz Voraussetzung, um in eine höhere Dimension zu gelangen bzw. aufzusteigen. Im Folgenden findest du die Kernaspekte für gelebte Schwingungserhöhung mit einer kleinen Erläuterung.

### ○ **Herzöffnung & Reines Herz**

Ein offenes und reines Herz erfüllt dein Sein mit Leichtigkeit. Du bist über dein liebendes Herz verbunden mit allem, was existiert, und du nimmst dich sodann als bewussten Teil des Ganzen wahr. Einheit blüht auf. Wer die allumfassende göttliche Liebe in sich trägt und wahrhaftig lebt, der wird von einer hochschwingenden Seele bewohnt.

### ○ **Läuterung & Schattenarbeit**

Dein Licht wirft einen Schatten und wenn du deine Schattenaspekte ignorierst, dann klammerst du einen gewaltigen Teil deiner Energie aus. Werde dir all deiner Schattenseiten bewusst und transformiere sie im Licht der Liebe. Wer darüber hinaus noch zu viel Dunkelheit in sich trägt, der ist schwer wie ein schwarzes Loch. Läutere dich also von Hass, Gier, Eifersucht, Rache, Missgunst, Angst etc.

### ○ **Holistische Gesundheit**

Dein volles Potenzial kannst du nur ausschöpfen, wenn du Gesundheit auf allen Ebenen ausstrahlst. Manifestiere körperliche, seelische und geistige Heilung, damit die Lebensenergien in dir ungehindert fließen

können. Nur ein freier Fluss kann maximale Energie erzeugen. Löse daher jegliche Stagnationen und Blockaden auf.

### ○ **Göttliche Anbindung**

Der Aufstieg in eine höhere Bewusstseinsstufe bringt dich wieder einen Schritt näher an die Urquelle und den Urschöpfer. Wer nicht an Gott glaubt oder das göttliche Allbewusstsein verneint, der schneidet sich selbst von der Quelle allen Seins ab. Erinnere dich daher an deinen Ursprung, sei dankbar für das Geschenk des Lebens und verbinde dich täglich sowohl mit Mutter Gaia als auch mit Gott dem Urschöpfer.

### ○ **Innere Balance**

Egal wie es dort draußen aussehen mag, dein Ziel muss sein zum Fels in der Brandung zu werden. Auch wenn die Umstände dich noch so sehr in die Knie zwingen wollen, letztendlich entscheidest du über Fall oder Aufstieg. Dort draußen wird immer irgendwo ein Sturm wüten. Werde zum Auge des Hurricanes. Werde zum Meister der Balance, der die Energien von Yin und Yang in sich ausbalanciert. Harmonie und Frieden entstehen aus deinem Inneren.

### ○ **Energiemanagement**

Nur weil du gerade ein hohes Energielevel und ein hohes Schwingungsniveau hast, bedeutet das nicht, dass du diesen Anforderungen gleich gewachsen bist. Du musst dein Energielevel nämlich von selbst halten können. Lerne also nicht nur einen Energiemangel wieder auf natürliche Weise auffüllen zu können, sondern auch wie du mit einem Energieüberschuss umgehst. Werde zu einem Meister der Energietransformation.

Auf der anderen Seite müssen wir uns auch die Frage stellen, was uns eigentlich am meisten Energie kostet. Lass uns das Ganze also von der anderen Seite betrachten.

## Im Folgenden findest du die Kernpunkte, die uns am meisten Quellenergie kosten

- Fatale Entscheidungen
- Gottlosigkeit
- Unbewusstheit
- Sinnlosigkeit
- Energiestagnation
- Chaotischer Lebensstil

Jegliche Energie egal in welcher Form stammt immer direkt oder indirekt aus der Urquelle. Als ein Teilbewusstsein dieses Allbewusstseins wurde dir ein Stück dieser Energie zuteil und somit wurde dir das Leben geschenkt. Ohne diese Energie wärest du nämlich nicht am Leben bzw. könntest nicht direkt am Leben teilhaben.

Und somit gibt es natürlich Möglichkeiten diese Lebensenergie zu erhöhen, zu halten oder auch zu verlieren. Alle drei Möglichkeiten stehen in sehr engem Zusammenhang. Merke dir: Deine schöpferische Quellenergie steht und fällt immer mit deinen Entscheidungen, die von deinem freien Willen getroffen werden.

Was kostet uns also am meisten Quellenergie? Was lässt unser Energielevel stetig sinken? Was zehrt an unserer Essenz? Was lässt uns immer niedriger schwingen? Was schadet unserer Schwingungsfrequenz? Was raubt uns ganz besonders unsere kostbare Lebensenergie? Die folgenden Punkte sind meine herausgearbeiteten Hauptkategorien, die allesamt eng miteinander verknüpft sind:

### ○ **Fatale Entscheidungen**

Fatale Entscheidungen sind die Wurzel jeglichen Scheiterns. Wir tragen immer die volle Verantwortung für unser Sein. Unsere Erfahrungen sind von unseren Entscheidungen abhängig. Fatale Entscheidungen wie Mord, Schändung, Folterung, Missbrauch, Fleischessen, Neid, Rache, Vergeltung etc. haben sehr negative Konsequenzen für uns.

### ○ **Gottlosigkeit**

Gottlosigkeit oder die Abkopplung von der Urquelle, dem Urschöpfer, der aller höchsten Instanz schneidet uns von der mächtigsten Energie

im gesamten Alles ab. Wir haben uns selbst verloren. Gottlosigkeit wie Satanskult, Atheismus, Materialismus, Zufallsexistenz, Hochmut, Egofröhnung, Naturabkehr, Seelenverlust, Herzschießung etc. hat sehr negative Konsequenzen für uns.

### ○ **Unbewusstheit**

Unbewusstheit lässt uns in einem hypnotischen Dauerschlaf versinken und in diesem Traum sind wir alles andere als der bewusste Schöpfer unserer Erfahrungen. Wir werden gesteuert wie ein Roboter. Dauerhafte Unbewusstheit wie Triebgesteuertheit, Sexsucht, Verantwortungslosigkeit, Respektlosigkeit, Verurteilung, Unzuverlässigkeit, Habgier, Zerstreuung etc. hat sehr negative Konsequenzen für uns.

### ○ **Sinnlosigkeit**

Sinnlosigkeit zerfrisst unsere Lebensfreude, Glückseligkeit und Kreativität. Ohne diese Seinsqualitäten leiden wir unter schweren Depressionen. Wenn wir keinen Grund mehr zu leben haben, dann schwindet auch das Leben in uns. Anhaltende Sinnlosigkeit in Form von Ziellosigkeit, Visionslosigkeit, Lebensunlust, Gleichgültigkeit, Langeweile, Selbstsabotage etc. hat sehr negative Konsequenzen für uns.

### ○ **Energiestagnation**

Alles im Universum fließt, bewegt sich und tanzt. Genauso müssen auch die Lebensenergien in uns fließen können, wenn wir Energie sammeln wollen. Blockaden führen dagegen zu Mangelerscheinungen und Verlust. Dauerhafte Energiestagnation durch Fehlernährung, Völlerei, Trägheit, Mangelbewegung, Stress, negatives Mindset, Drogenmissbrauch, seelisches Frack, Krankheiten etc. hat sehr negative Konsequenzen für uns.

### ○ **Chaotischer Lebensstil**

Chaos ist das Gegenteil von Ordnung und steht in enger Beziehung zum Zufall. Dort kann zwar Energie fließen, aber einen bewusst gebündelten Energiefluss sucht man ohne Erfolg. Chaos untergräbt unseren Fokus und unsere Klarheit. So verlieren wir unsere Schöpfermacht. Ein chaotischer Lebensstil aus Unordnung, Unsauberkeit, Lügengebilden, Unauthentizität, Parasitismus, Zorn, Verrücktheit, Selbstzerstörung etc. hat sehr negative Konsequenzen für uns.

## 25 ganz natürliche Möglichkeiten deine Energie, Schwingung und Frequenz zu erhöhen

### ○ Gedankenlosigkeit

Wir haben täglich etwa 60.000 Gedankengänge. Du kannst dir sicher vorstellen, dass diese extrem energiehungrig sind. Trainiere daher öfters am Tag in einen gedankenlosen Zustand zu kommen, auch wenn es nur ein paar Sekunden sind. Meiner Meinung nach einer der besten Fähigkeiten, die man sich aneignen kann.

### ○ Sportliches Training

Kraft- und Ausdauertraining sind zwar zuerst einmal anstrengend und kosten Energie. Langfristig jedoch werden dein Körper und dein Geist widerstandsfähiger und bauen mehr Energiereserven auf.

### ○ Atemübungen

Bewusste Atemübungen sind ein mächtiges Werkzeug deinen Körper mit wertvollem Sauerstoff zu fluten. Ein unglaublich wichtiges Element, um dein Energieniveau zu steigern. Viele Menschen atmen einfach zu flach oder zu hektisch. Richtig gelernte und eingesetzte Atmung wird deine Geheimwaffe sein, um dein inneres Feuer jederzeit anzuheizen.

### ○ Funktionelle Bewegung

Mobilisationsübungen, Stabilisationsübungen und Dehnübungen machen nicht nur deinen Körper flexibler, sondern auch deine Energiezentren und Energiebahnen. Auf diese Weise kann dein Körpersystem Energie besser transportieren. Du optimierst sozusagen deine Infrastruktur.

### ○ Pflanzliche Ernährung

Tierische Lebensmittel verharren in unserem Verdauungssystem im Vergleich zu einfachen pflanzlichen Lebensmitteln sehr lange Zeit. Und das kostet viel Energie. Such dir aus diesem Grund einfach zu verdauende Nahrung, die dich sofort mit Energie versorgt, anstatt dich ins Schnitzelkoma zu schicken. Achte auch darauf, möglichst auf Gluten zu verzichten, für einen ausbalancierten Vitamin B-Komplex zu sorgen,

deinen Vitamin B12 Spiegel nicht zu vergessen und ausreichend Magnesium, Vitamin K2 und D3 bereitzustellen.

### ○ **Emotionale Balance**

Unkontrollierte Emotionen können an unserem Energielevel ganz schön zehren. Ansich geht es auch weniger darum, seine Gefühle zu beherrschen, sondern viel mehr darum, sich nicht von ihnen kontrollieren zu lassen. Nimm jedes Gefühl an und sperre auch keine Emotion weg. Identifiziere dich auch nicht mit deinem Gefühlszustand, aber sieh das Geschenk hinter jeder Emotion. Es ist ein Balanceakt, so wie vieles im Leben.

### ○ **Gesunder Schlaf**

Sowohl zu lange als auch zu kurze Bettruhe ist ungünstig für dein Energiesystem. Versuche daher deine Schlafqualität zu erhöhen und Sorge dich weniger um die Quantität. Denke auch daran, dass manche Menschen auch mit 2, 3 oder 4 Stunden Schlaf am Tag bestens auskommen. Stelle dir vor, wie viel mehr Zeit du am Tag hättest, um dein Traumleben in die Realität zu ziehen.

### ○ **Meditations- und Konzentrationsübungen**

Konzentration und Fokus gibt dir vielleicht im ersten Moment kein höheres Maß an Energie, aber du richtest deine Energie wie einen Laserstrahl auf dein Ziel aus. Wenn das keine Effizienz ist, dann weiß ich auch nicht mehr.

### ○ **Auftanken in und durch die Natur**

Die Sonne, der Wald, das Wasser, die Luft und die Erde spenden Leben und füllen daher unsere Energiespeicher wieder auf. Wenn du dich mit diesen Elementen jeden Tag verbindest, wird deine Lebensenergie in die Höhe schießen.

### ○ **Erfüllender Lebenssinn**

Tue das, was du liebst und bereite anderen Lebewesen damit eine Freude. Schaffe Mehrwert mit dem, was dir Spaß macht und bereichere die Gesellschaft. Teile deine Energie mit anderen und genieße den Akt

des Gebens. Diese Kombination versorgt dich auf magische Art und Weise mit unermesslicher Energie.

### ○ **Maca- oder Guayusa Tee**

Wenn du von den aufgezählten Methoden einfach mal die Schnauze voll hast, dann wird dir sicherlich auch an dem einen oder anderen Tag ein Maca- oder Guayusa Tee zur Seite stehen. Sie werden dir den nötigen Energieschub verschaffen, den du brauchst.

### ○ **Gesundes Sexleben**

Ein hedonistisches und triebhaftes Sexleben kann auf ähnliche Weise wie unterdrückte sexuelle Bedürfnisse dein Energielevel förmlich aussaugen. Die Sexuelle Energie ist eine der stärksten Energien, mit der, wie wir wissen, sogar Leben erzeugt werden kann. Du kannst mit dieser Energie nicht nur neues Leben erschaffen, sondern sie auch für andere Manifestationen verwenden. Setze diese Lebensenergie daher weise ein und lasse dich nicht von deinem Sextrieb kontrollieren.

### ○ **Reinigungs- und Entgiftungskuren**

In unserer industriellen Gesellschaft sind wir Menschen jeden Tag von unzähligen schädlichen Substanzen umgeben. Diese können oft ungehindert in unseren Körper eindringen und zwar in Form von Strahlung, Pestiziden, Schwermetallen und Chemikalien etc. Wenn wir diese nicht regelmäßig ausleiten, können sich schwerwiegende Krankheiten in unser System einschleichen und somit unserem Energielevel schaden.

### ○ **Verbindung mit der Quellexistenzenebene**

Genauso wie du dir jeden Tag deine Zähne putzt, dein Gesicht wäschst oder auf Toilette gehst, genauso kannst du dich ab sofort jeden Tag sowohl mit dem Erdherzen als auch mit dem Urschöpfer allen Seins verbinden. Baue eine Lichtsäule zwischen diesen beiden Energien auf, stelle dein Fuß- und Scheitelchakra auf unendlich weit und aktiviere deine Energiezentren. Du musst dich für diese kleine Übung an keinem heiligen Ort befinden, das stille Örtchen reicht dazu auch aus.

### ○ **Im bedingungslosen Geben liegt die Magie**

Versuche immer eine heilige Balance zwischen Nehmen und Geben herzustellen. Denke auch immer daran, dass wir alle miteinander verbunden sind. Wenn du etwas gibst, gibst du es eigentlich auch dir selbst. Aber erst die Bedingungslosigkeit und Hingabe des Gebens entfaltet die Magie dahinter. Betrachte dich als einen bedingungslosen Diener des Lebens und du wirst vom Universum auf wundersame Weise mit Energie überschüttet.

### ○ **Die 5 Elemente**

Aus dem Ether ist Feuer und Wasser hervorgegangen. Luft gleicht als Vermittler diese beiden Elemente aus. Durch die Wechselwirkung der Drei ist das Erdelement entstanden und so lässt sich die physische Welt erfahren. Du kannst dich natürlich gleich mit einem erhöhten Bewusstseinszustand mit dem kosmischen Ether-Element verbinden. Du kannst jedoch auch deine Energiereserven mithilfe von „Sungazing“ (Sonnenenergie durch die Augen tanken), strukturiertem Quellwasser, frischer Waldluft und grünen Blättern aufladen.

### ○ **Loslösung von jeglichem Ballast**

Befreie dich von allen niedrig schwingenden Belastungen wie Süchten, Trieben, Begierden, Blockaden, Begrenzungen, Verstrickungen, Limitierungen oder Krankheiten. Befreie dich auch von jeglichen negativen Energien wie Hass, Zorn, Wut, Eifersucht, Missgunst, Gier, Angst oder Scham. Das alles ist Ballast, der an deinem Energielevel und deiner Schwingungsfrequenz zehrt, und dich nicht aufsteigen lässt.

### ○ **Reinigung deines Energiesystems**

Ist dein Darm, dein Auto oder dein Haus verschmutzt, dreckig oder vermüllt, wirst du dich unwohl und energielos fühlen. Bei deinem Energiesystem und Chakrasystem ist es das Gleiche, nur dass du es vielleicht gerade nicht sehen oder spüren kannst, aber der Müll ist da und deine Lebensenergien werden blockiert. Du musst dich täglich von diesem Chaos befreien, wenn du hochschwingen willst. Regelmäßige Aura-, Energiefeld-, Chakra- und Geistreinigungen sind hier die Lösung für uns.

### ○ **Wahrhaftiges und authentisches Leben**

Löse dich von all deinen Masken, Rollen und Lügen. Lasse einfach deine Fassade zerbröckeln und lebe authentisch deine innere Wahrheit. Alles andere frisst nur deine wertvolle Energie, denn jedes noch so kleine Lügengebäude ist schwerer Ballast für dich. Du kannst den Menschen vielleicht etwas vorspielen, aber nicht der geistigen Welt. Lass los und sei du selbst.

### ○ **Schattenarbeit**

Nutze auf bewusste Weise die Macht deiner Schattenaspekte und erkenne das Geschenk hinter ihnen. Die Dunkelheit ist ein Teil des Alles und in ihr steckt unglaublich viel Positivität. Klammerst du sie aus, ignorierst du einen großen Teil dieser universellen Energie. Lerne also sie zu transformieren und zu meistern, anstatt deine Energie für einen Kampf zu verschwenden.

### ○ **Lichtarbeit**

Nutze die Macht von Vergebung, Dankbarkeit, Verständnis, Frieden, Freude und natürlich von Einheit und Liebe, um in deine Kraft zu kommen. Lebe bewusst diese lichtvollen Qualitäten und mache sie zu einem integralen Bestandteil deines Wesens. Energie im Überfluss.

### ○ **Göttliche Liebe Leben**

Liebe und Einheit ergeben die göttliche Ordnung. Wahrhaftige Liebe ist die mächtigste und höchstschwingendste Energie im gesamten Alles. Wenn du wahrhaftige pure und göttliche Liebe in jedem Moment ausstrahlst und lebst, dann bist du diese göttliche Liebe, die alles miteinschließt. Liebe nährt, also öffne dein Herz.

### ○ **Energiestauung**

Mithilfe unserer Geisteskraft können wir jedes der 5 Elemente Ether, Wasser, Feuer, Luft und Erde in uns stauen und dadurch Ungleichgewichte ausbalancieren oder Energie gewinnen. Ein paar Beispiele: Erhitze einmal deinen Körper mit Gedanken. Kühle dich mit eisigen Visualisierungen. Festige deine innere Mitte mit gedanklichen Wurzeln. Manifestiere Leichtigkeit mit einem luftig leichten Gedankenstrom.

### ○ **DNA Umprogrammierung**

Unsere Genetik spielt ganz besonders auf der körperlichen Ebene eine essentielle Rolle für beinahe alles in unserem Organismus, aber wir sind dieser allerdings nicht hilflos ausgeliefert. Wir können unsere DNA mithilfe unseres Geistes optimieren, verbessern und heilen, sodass die DNA dann auch die Zellstruktur und somit auch unsere Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen) optimiert.

### ○ **Willenskraft**

Es geht immer um unsere Entscheidungen. Wir haben es letztendlich immer selbst in Hand und tragen die volle Verantwortung, auch wenn es oft nicht so scheint. Wir haben den freien Willen geschenkt bekommen und wir sind Schöpferwesen. Mach dir bewusst, dass ein einziger willensstarker Gedanke ausreicht, um dein Energielevel zu erhöhen. Unser Wille ist unglaublich mächtig.

### ○ **Licht-/Prananahrung**

Ohne Energie können wir nicht leben. Pflanzliche Nahrung ist umgewandelte Lichtenergie und Licht ist umgewandelte Pranaenergie, man könnte auch sagen universelle reine Lebensenergie. Wir können lernen unsere Energie auf direktem Wege aus dieser lebensspendenden Urquelle zu generieren. Unbegrenzte Energie.



## 4. Introspektion und Selbstreflektion

Finde alle deine Licht- und Schattenaspekte und mache es dir so leichter deine versteckten Gedanken, Glaubenssätze, Überzeugungen, dein Selbstbild und deine unterbewusste Selbstwahrnehmung herauszufinden. Sei knallhart und vollkommen ehrlich und wahrhaftig zu dir selbst. Lasse all deine Masken, Rollen und Theaterspielchen fallen. Befreie dich jetzt einmal von deinem selbst aufgebauten Lügengebäude und lüfte den Schleier der Täuschungen. Du darfst es dir hier und jetzt erlauben 100% ehrlich zu dir selbst zu sein. Vielleicht denkst du bereits, dass du doch schon ehrlich zu dir selbst bist. Aber versuche jeden Tag noch einen Schritt tiefer zu gehen. Die Suche nach der Wahrheit ist ein Prozess und in dir ist ein Teil, der die bittere Wahrheit nicht sehen möchte. Also spiele dir bitte selbst nichts vor. Wir alle verstecken irgendetwas vor anderen Menschen und oft sogar vor uns selbst. Der eine mehr und der andere weniger. Wir haben alle in uns gewisse Teile, die wir nicht sehen wollen oder sogar weggesperrt haben. Stelle dich diesen Teilen. Nimm sie wahr. Fühle sie. Akzeptiere sie. Nimm dich ihrer an. Schließe sie in dein Herz. Lerne von ihnen. Sieh das Geschenk hinter ihnen. Hebe die Kontrolle, die sie über dich ausüben, auf. Nimm das Steuer wieder in die Hand. Werde wieder bewusst. Jeden Tag ein Stück weit mehr. Nutze diese Fragen für deine Selbstreflektion und schreibe alles auf, was hochkommt. Bitte tu das. Es ist so unglaublich wertvoll und mächtig. Wer bist du? Warum bist du hier? Woher bist du gekommen? Wohin gehst du? Was ist hier eigentlich los? Mit was bist du alles identifiziert? Gehe tiefer und tiefer, bis du dir diese Fragen beantworten kannst. Die Antwort ist in deinem Inneren und niemand da draußen kann sie dir langfristig zufriedenstellend beantworten, außer dir selbst. Baue eine Verbindung zu deiner inneren Quelle der Wahrheit auf, die du auf die unbegrenzte Wahrheit der allerhöchsten göttlichen Urquelle ausrichtest. Wer sich selbst bis ins kleinste Detail kennt, der weiß genau was in sich vor geht, warum etwas im Inneren passiert und wie der Weg der Heilung aussieht. Wer sich selbst erforscht, wird früher oder später die Ursachen seiner Leiden, Beschwerden und Krankheiten herausfinden können. Das ist unausweichlich. Die Wirkung von Introspektion, Selbstreflektion, Innenschau und Selbstbeobachtung ist Selbsterkenntnis. Selbsterkenntnis ist der Schlüssel zum wahren Selbst, zur eigenen

göttlichen Schöpfermacht und zu Gott, dem Urschöpfer und der Urquelle selbst. Erkenne dich selbst.

## **Hinweise und Tipps**

- Introspektion, Selbstreflektion und alles, was dazugehört, sollten anfangs regelmäßig durchgeführt werden, da mit der Zeit immer mehr versteckte und verborgene Themen aufkommen werden
- Eine intensive Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst ist hier von höchster Dringlichkeit. Die Zeit der Versteckspiele muss nun vorbei sein. Knallharte Wahrheit und Ehrlichkeit zu sich selbst sind nun die Tugenden, die erforderlich sind.
- Setze dich also hin und schreibe dir alle Antworten zu den folgenden Fragen auf und sinniere über die Beispielthemen. Nimm dir so viel Zeit, wie du benötigst. Je akribischer und gewissenhafter du mit dir selbst arbeitest, desto besser wirst du dich selbst kennenlernen und desto schneller wirst du dich selbst finden.
- Durchleuchte also deine komplette Persönlichkeit und offenbare dich dir selbst. Das bedeutet, dass du mithilfe deines Bewusstseins den Scheinwerfer auf alles Verborgene, auf alles Dunkle und auf alles Vergrabene in deinem Unterbewusstsein richten sollst. Bringe Licht ins Dunkle, wo zuvor Schatten war.
- Lasse unbegründete Ängste los. Du kannst nur dir selbst begegnen. Habe Mut. Es wartet ein unbezahlbares Geschenk auf dich, nämlich dein wahres Selbst.
- Falls du nicht weiterkommen solltest, hole einen guten Freund, deine Kinder oder deine Eltern zur Hilfe. Sie werden eine große Unterstützung sein, da sie einen hervorragenden Spiegel in der Außenwelt für dich darstellen. So kannst du noch mehr Licht ins Dunkle deiner Persönlichkeit lassen.
- Beschäftige dich regelmäßig mit dir selbst, aber lasse auch einmal Gras über die Sache wachsen. Erlaube dir Ruhe und Erholung, die Erkenntnisse über dich selbst zu verdauen. Es kann dauern, sich selbst zu erforschen. Bleibe also immer offen für neue Erkenntnisse deiner Selbst. Sei nicht zu voreilig.
- Es kann manchmal sehr schmerzen, der Wahrheit ins Auge zu blicken. Lasse dich allerdings von diesem Schmerz langfristig nicht einschüchtern. Dahinter wartet immer ein riesiges Geschenk auf dich. Stelle dich ihm.

## Hier ein paar Inspirationsfragen für deine Selbstbeobachtung, Selbstreflektion und Innenschau

- Was sind meine positiven Eigenschaften und was meine negativen?
- Was sind meine lichtvollen und was meine dunklen Aspekte, Seiten und Eigenschaften?
- Wann zeigen sich meine lichtvollen und wann meine dunklen Seiten?
- Welche Seite zeige ich gerne anderen Menschen und welche ungern?
- Was bringt mich in die Mitte und Balance und was hindert mich daran?
- Wo fühle ich mich ganz besonders energiegeladen und wo energielos?
- Was schenkt mir Energie und was raubt mir Energie?
- Was liebe ich an mir und was nicht?
- Worüber beschwere und lästere ich gerne?
- Worüber beschweren sich und lästern andere Menschen bei mir?
- Was schätzen andere Menschen an mir?
- Was stört mich an anderen Menschen und was inspiriert mich an ihnen?
- Was stört mich an der Welt und was liebe ich an ihr?
- Bin ich gerne unter Menschen oder bin ich lieber mit mir selbst?
- Reichen mir ein paar ausgewählte Menschen oder brauche ich sehr viele Bekannte?
- Komme ich mit mir selbst für ein paar Stunden, Tage oder Wochen klar oder nicht?
- Bin ich auf externe Substanzen, Genussgifte etc. angewiesen, um mich gut zu fühlen?
- Kann ich Glückseligkeit und Lebensfreude aus mir selbst heraus kreieren?
- Kann ich all mein Hab und Gut ohne Weiteres loslassen oder hänge ich an meinen materiellen Gegenständen?
- Welche negativen Emotionen bringen mich ganz besonders aus meinem inneren Frieden und welche kann ich ganz gut managen?
- Welche positiven Emotionen mag ich ganz besonders und welche kann ich noch nicht wirklich leben?

- Welche Talente habe ich mit in diese Inkarnation gebracht und wobei tue ich mich ganz besonders schwer?
- Bin ich im reinen mit meiner Familie oder habe ich mit bestimmten Familienmitgliedern viel Reibung und worum geht es?
- Was ist in meiner Kindheit und Pubertät passiert und trage ich immer noch Traumata aus dieser Zeit herum?
- Habe ich ein gesundes Hungergefühl oder artet es zu oft aus?
- Kompensiere ich gerne mit Essen oder esse ich beinahe nur bei wahrem Hunger?
- Was hält mich in Wahrheit auf, das zu tun, was ich wirklich tun will?
- Achte ich auf meine körperliche, seelische und geistige Gesundheit oder eher weniger?
- Treiben mich ähnliche Lebenssituation immer wieder in die Verzweiflung oder sind es eher neue Herausforderungen?
- Habe ich das Gefühl mich im Kreis zu drehen oder bin ich eher im Fluss des Lebens?
- Was sind meine größten Hürden?
- Was bereitet mir am meisten Kopfzerbrechen?
- Woran scheitere ich immer wieder?
- Wo drehe ich mich im Kreis?
- Was sind meine größten persönlichen Ängste?
- Was besorgt mich am meisten?
- Was bereue ich am meisten?
- Was ist meiner Meinung jetzt das wichtigste für mich?
- Woran zerbreche ich?
- Was treibt mich in den Wahnsinn?
- Was wünsche ich mir jetzt gerade am meisten, wenn ich einen Wunsch frei hätte?
- Was belastet mich am meisten?
- Was nervt mich am meisten?
- Wo werde ich ganz besonders wütend?
- Wem schiebe ich oft die Schuld für meine Situation zu?
- Was wünsche ich mir für die Welt?
- Was macht mich im Außen glücklich?

- Was ist mir am aller wichtigsten?
- Wo empfinde ich am meisten Erfüllung?
- Was würde ich jetzt tun, wenn Geld keine Rolle spielen würde bzw. wenn ich unendlich viel Geld hätte?
- Was motiviert mich morgens aufzustehen?
- Was bringt mich am Morgen dazu aufzustehen?
- Wofür lohnt es sich wirklich am Morgen hochzukommen?
- Was sind meine 3 größten Antriebe?
- Was habe ich auf meinem Herzensweg wirklich zu verlieren?
- Welche 3 Fähigkeiten würde ich jetzt gerne sofort haben?
- Welche Erfahrung möchte ich vor meinem Lebensende unbedingt noch erleben?
- Warum beantworte ich diese Fragen eigentlich?
- Wer in mir beantwortet eigentlich diese Fragen?

## Hier ein paar Beispielthemen für weiteren Tiefgang

- ▶ Was lösen die folgenden Begriffe in mir aus?
- ▶ Wo ist Nachholbedarf und wo ein Übermaß?
- ▶ Welche davon sind meine Stärken und Schwächen?
- ▶ Was möchte ich am liebsten aus meinem Leben streichen?
- ▶ Welche Begriffe triggern etwas in mir und meiner Vergangenheit und was?

- |                                          |                                        |
|------------------------------------------|----------------------------------------|
| <input type="radio"/> Göttlichkeit       | <input type="radio"/> Liebe            |
| <input type="radio"/> Licht              | <input type="radio"/> Selbstdisziplin  |
| <input type="radio"/> Selbstermächtigung | <input type="radio"/> Selbstliebe      |
| <input type="radio"/> Ehrlichkeit        | <input type="radio"/> Gesundheit       |
| <input type="radio"/> Lebensenergie      | <input type="radio"/> Lebenskraft      |
| <input type="radio"/> Leichtigkeit       | <input type="radio"/> Ausgeglichenheit |
| <input type="radio"/> Balance            | <input type="radio"/> Gerechtigkeit    |
| <input type="radio"/> Intelligenz        | <input type="radio"/> Klarheit         |
| <input type="radio"/> Bewusstheit        | <input type="radio"/> Achtsamkeit      |
| <input type="radio"/> Präsenz            | <input type="radio"/> Geduld           |
| <input type="radio"/> Konzentration      | <input type="radio"/> Lebensvision     |
| <input type="radio"/> Ordnung            | <input type="radio"/> Schönheit        |
| <input type="radio"/> Frieden            | <input type="radio"/> Freude           |
| <input type="radio"/> Harmonie           | <input type="radio"/> Einheit          |
| <input type="radio"/> Versöhnung         | <input type="radio"/> Toleranz         |
| <input type="radio"/> Selbstwert         | <input type="radio"/> Selbstakzeptanz  |
| <input type="radio"/> Selbstvertrauen    | <input type="radio"/> Vertrauensbruch  |

- Sicherheit
- Hingabe
- Vergebung
- Mut
- Selbstkontrolle
- Sinnhaftigkeit
- Verantwortung
- Optimismus
- Demut
- Authentizität
- Einfühlungsvermögen
- Geduld
- Flexibilität
- Integrität
- Weisheit
- Stabilität
- Verspieltheit
- Inspiration
- Offenheit
- Sehnsucht
- Suchtgefahr
- Materialismus
- Liebesentzug
- Trauma
- Verurteilung

- Selbstliebe
- Verwundbarkeit
- Kreativität
- Kraft
- Gelassenheit
- Gewissen
- Erdung
- Heilung
- Verbundenheit
- Fürsorge
- Empathie
- Entschlossenheit
- Hoffnung
- Fokus
- Intuition
- Kindlichkeit
- Zuversicht
- Begeisterung
- Verehrung
- Ziellosigkeit
- Erfolgsdruck
- Isolation
- Missverständnis
- Hinterhalt
- Sinnkrise

- Erpressung
- Anerkennung
- Dekadenz
- Abhängigkeit
- Beschwerden
- Freiheit
- Dummheit
- Süchte
- Ablenkung
- Apathie
- Chaos
- Lärm
- Hässlichkeit
- Ballast
- Blockaden
- Narzissmus
- Ablehnung
- Enttäuschung
- Nervosität
- Ohnmacht
- Neid
- Missgunst
- Wut
- Scham
- Überforderung
- Ehrgeiz
- Arroganz
- Alleinsein
- Meinung der Anderen
- Engstirnigkeit
- Ignoranz
- Selbstsabotage
- Sinnlosigkeit
- Faulheit
- Stress
- Gestank
- Krankheit
- Belastung
- Begrenzung
- Abgrenzung
- Fehler
- Aufopferung
- Aufregung
- Dunkelheit
- Eifersucht
- Zorn
- Angst
- Rache

- Hass
- Gier
- Zweifel
- Krieg
- Missbrauch
- Verletzung
- Unterdrückung
- Schmerzen
- Kontrolle
- Terror
- Schockstarre
- Hochmut
- Sorgen
- Pessimismus
- Verlust
- Betrug
- Folter
- Mord
- Streit
- Manipulation
- Horror
- Erniedrigung



## 5. Gedanken- und Überzeugungsbuch

Unsere Gedanken haben einen gewaltigen Effekt auf unsere Gesundheit und Heilung, allerdings auch auf Krankheit und Leiden. Unsere Gedanken können diese aktivieren oder deaktivieren und beschleunigen oder bremsen. Es sind jedoch nicht nur unsere bewussten Gedanken, die das zur Folge haben, sondern vorwiegend unsere unterbewussten Gedankengänge, die frühere bewusste Gedankengänge waren. Die bewussten Gedanken der Vergangenheit sind nun zu unterbewussten Gedankenkonstrukten der Gegenwart geworden und sie kontrollieren uns erheblich. Du kannst dir das vorstellen, wie einen fest eingefahrenen Fluss aus krankheitsfördernden Gedanken, der von ein paar gesundheitsfördernden Gedanken aufgehalten werden soll. Es ist dennoch möglich diesen Fluss mit ein paar Gedanken zu stoppen, aber die meisten Menschen verfügen nicht über eine derartig ausgeprägte Manifestations- und Schöpferkraft. Für die meisten Menschen ist es ratsamer über Umwege direkt mit dem Unterbewusstsein zu arbeiten. Das Ziel ist zuerst einmal diese eingefahrenen Flüsse zu entdecken, die in uns in Form von unterbewussten Glaubenssätzen und Glaubensüberzeugungen existieren. Sind diese ausfindig gemacht und erforscht worden, können wir sie auch wieder deinstallieren und folglich neue Gedankenströme installieren bzw. diese neuen Gedankenströme, die parallel erbaut oder bereits erbaut worden sind, werden besser funktionieren, weil nicht mehrere Teile in uns gegeneinander arbeiten. Unser System braucht Synchronizität für optimale Effizienz und Effektivität. Folgende Fragen und Anregungen sollen dir also dabei helfen deine täglichen Gedanken ersteinmal wahrzunehmen, anschließend zu beobachten und schließlich Muster zu erkennen. Das Ziel ist sich darüber im Klaren zu sein, was du denkst, wie oft du über gewisse Dinge nachdenkst, warum du über diese Dinge nachdenkst, wo sich diese Gedankengänge vermehrt einstellen, wer bzw. welcher Teil in dir diese Gedanken anfeuert und welche Wirkung diese Gedanken in dir zur Folge haben. Mit steigender Wahrnehmung und Beobachtung wirst du entsprechende Muster und Abfolgen erkennen können und dich im Umkehrschluss auch wieder selbst besser nachvollziehen können, warum du dich beispielsweise auf diese Art und Weise fühlst, warum du immer wieder von denselben bzw. ähnlichen Gedanken geplagt wirst oder

warum du dies oder jenes getan hast. Mit der Zeit wirst du all deine inneren Glaubenssätze und Glaubensüberzeugungen, also die eingefahrenen Flüsse, die dich womöglich zum Großteil begrenzen und klein halten, ausfindig machen können und dann hast du die Möglichkeit diese zu transformieren, um beispielsweise ein destruktives und dir nicht mehr dienliches Glaubensmuster loszulassen, zu überschreiben oder zu deinstallieren. Es ist genauso einfach, wie es sich anhört. Das einzige Hindernis dabei ist fehlende Konzentration, schwacher Fokus, schlechte Aufmerksamkeit und natürlich mangelnde Bewusstheit. Mach dir wirklich bewusst, dass du wie überall im Leben Durchhaltevermögen und Geduld an den Tag legen solltest. Es ist wirklich einfacher, als du vielleicht gerade denkst, deine versteckten Glaubenssätze und Glaubensüberzeugungen aufzuspüren und herauszufinden, aber du benötigst Hingabe. Gebe dich diesem Prozess hin und schenke ihm viel Aufmerksamkeit, dann wirst du sehr schnell belohnt werden. Du kannst dir natürlich auch Jahre Zeit lassen. Du kannst es allerdings auch in ein paar Wochen meistern. Bleib dran und tauche in deine Gedankenwelt ein mit dem Unterschied, dass du jetzt zu einem bewussten Beobachter wirst, anstatt der Leidtragende von deinem Gedankenchaos zu sein.

## Hinweise und Tipps

- Führe ein Gedanken- und Überzeugungsbuch, in das du regelmäßig deine täglich vorwiegenden Gedanken, Gedankenkonstrukte, Gedankenblasen, Glaubenssätze, Glaubensüberzeugungen und dein Weltbild hineinschreibst. Die Mühe lohnt sich alle Mal.
- Mache alle unterbewussten Gedanken, Glaubenssätze und Überzeugungen offenkundig, die dir über die kommende Zeit über den Weg laufen. Du wirst erstaunt sein, was du alles entdecken wirst.
- Nutze auch die folgenden Fragen und schreibe dir alle Antworten dazu auf. Sinniere in Meditation bewusst über diese Inspirationsfragen und gehe viele Ebenen tiefer.
- Mache das regelmäßig und sei bei deinen Antworten sehr offen. Es sind momentane Antworten, die sich mit der Entwicklung und Erweiterung deines Bewusstseins ändern können.
- Mit steigendem Bewusstseinsgrad wirst du immer wieder auf neue Horizonte stoßen und neue Grenzen deines Bewusstseins ausloten können.
- Eine erweiterte Auseinandersetzung mit deiner Gedankenwelt kann neben der Introspektion für weitere tiefe Einblicke in das eigene Selbst sorgen. Die Zeit der Versteckspiele muss nun vorbei sein. Knallharte Wahrheit und Ehrlichkeit zu sich selbst sind nun die Tugenden, die erforderlich sind.
- Bleib dran und halte durch. Es ist ein Prozess. Schreibe dir wirklich alles, was dir auffällt, auf. Es ist so einfach, aber es braucht Energie und Willen.

## Hier ein paar Inspirationsfragen zum Bewusstmachen deiner Gedanken, Glaubenssätze und Überzeugungen

- Welche Gedanken steigen in meinem Bewusstsein sehr häufig, häufig, moderat, wenig und sehr wenig auf?
  - Welche Gedanken steigen in der früh nach dem Aufstehen in mir auf?
  - Welche Gedanken steigen abends vor dem zu Bett gehen in mir auf?
  - Welche Gedanken steigen nachts, wenn ich wach werde in mir auf?
  - Welche Gedanken steigen tagsüber, wenn ich alleine bin in mir auf?
  - Welche Gedanken steigen während meiner Arbeit oder Beschäftigungen in mir auf?
  - Welche Gedanken steigen vor, während und nach menschlichem Kontakt in mir auf?
  - Welche Gedanken steigen vor, während und nach tierischem Kontakt in mir auf?
- 
- Welche Gedanken verfolgen mich immer wieder?
  - Welche Gedanken kann ich einfach nicht abstellen?
  - Welche Gedanken kontrollieren meinen Geist?
  - Welche Gedanken kann ich nicht loslassen?
  - Welche Gedanken quälen mich?
  - Welche Gedanken machen mich krank?
  - Welche Gedanken stellen eine Belastung für meine Gesundheit dar?
  - Welche Gedanken treiben mich in den Wahnsinn?
  - Welche Gedanken zehren an meiner Energie?
  - Welche Gedanken hasse ich?
  - Wann steigen diese Gedanken vermehrt auf?
  - Wo steigen diese Gedanken vermehrt auf?
- 
- Welche Gedanken beflügeln mich?
  - Welche Gedanken sind Balsam für meine Seele?
  - Welche Gedanken schenken mir Energie?
  - Welche Gedanken spenden mir Lebensfreude?
  - Welche Gedanken bringen mich in die Balance?
  - Welche Gedanken schenken mir Frieden?

- Welche Gedanken machen mein Leben besser?
  - Welche Gedanken fühlen sich gut an?
  - Welche Gedanken fördern meine Glückseligkeit?
  - Welche Gedanken liebe ich?
  - Welche Gedanken geben mir Kraft?
  - Wann steigen diese Gedanken vermehrt auf?
  - Wo steigen diese Gedanken vermehrt auf?
- 
- Was ist mein Weltbild?
  - Wer glaube ich zu sein?
  - Was ist meine Vision?
  - Was ist der Sinn des Lebens?
  - Was ist der Sinn meines menschlichen Daseins?
  - Gibt es einen ultimativen Sinn des Seins?
  - Wo ist mein wirkliches Zuhause?
  - Würde ich jetzt gerne woanders sein?
  - Bin ich mehr oder weniger freiwillig hier oder nicht?
  - Mit was bin ich alles identifiziert?
  - Wer bin ich?
  - Warum bin ich hier?
  - Woher bin ich gekommen?
  - Wohin gehe ich?
  - Was ist hier gerade los?
  - Glaube ich an Gott, den Urschöpfer und die Urquelle?
  - Glaube ich an das Nichts oder das Chaos?
  - Glaube ich an die geistige Welt und an mein höheres Selbst?
  - Glaube ich an ein Leben nach dem physischen Tod?
  - Erkenne ich mich wirklich als einen bewussten Mitschöpfer dieser Realität an?
  - Warum beantworte ich diese Fragen eigentlich?
  - Wer in mir beantwortet eigentlich diese Fragen?



## 6. Konzentrations- und Meditationsübungen

Wenn wir wirklich unsere Bewusstheit erhöhen und verbessern wollen, dann müssen wir auch an unserer Achtsamkeit, an unserer Präsenz, an unserer Konzentration und an unserem Fokus arbeiten. Energie fließt immer dorthin, wohin unsere Aufmerksamkeit, unser Fokus und unsere Wahrnehmung gerichtet sind. Schaffen wir es nicht im gegenwärtigen Moment präsent zu sein, schaffen wir es nicht uns viele Momente hintereinander auf ein und dieselbe Sache zu konzentrieren, schaffen wir es nicht unseren Fokus für einen längeren Zeitraum zu halten oder schaffen wir es nicht aufmerksam bei der Sache zu bleiben, dann fließt unsere Energie kreuz und quer. Unsere Energie ist dann nicht zielgerichtet wie ein fokussierter Laserstrahl, sondern sie gleicht eher einer wild gewordenen Grundschulklasse, die von Ablenkung zu Ablenkung geistert. Fehlende Bewusstheit ist eine Folge eines unentwickelten Bewusstseins, das noch in den Kinderschuhen steckt. Das universelle Sein musste sich auch erst einmal bewusst werden und aus dem Nichts unbegrenzter Möglichkeiten eine Möglichkeit anvisieren und aus ihr eine Schöpfung kreieren. Viele Menschen lassen sich von unzähligen Möglichkeiten ablenken, anstatt eine Möglichkeit zu leben. Sie wandern ziellos umher und spielen wie ein Kind mit den Optionen, weil sie sich alles offen halten wollen, sich allerdings nicht entscheiden können bzw. wollen. Ein hellseherisches Medium hat zu mir einmal in etwa gesagt: „Kevin, ich sehe dich zwar vor mir mit einer Vision, aber da drüben auf der Terrasse sehe ich auch ein verspieltes Sonnenkind, das mit allerlei Freuden des Lebens umhertanzte. Es ist wundervoll, wie es gerade ist, aber wenn du diese Vision verwirklichen willst, dann musst du eine Entscheidung fällen“. Vielleicht findest du dich ebenfalls in einer ähnlichen Situation wieder. Mit dem Leben zu spielen und sich auszutoben ist etwas wundervolles. Aber manchmal ist es auch an der Zeit eine vollherzige Entscheidung zu treffen und seinem Herzensweg zu folgen. Alles fängt mit einer Entscheidung deines freien Willens an und auf dem Weg bis zu einem Etappenziel deiner unendlichen Bewusstseinsreise, sind viele Entscheidungen nötig, die in Richtung Hauptentscheidung ausgerichtet sind. In unserem Fall ist es geistige Heilung und die Stärkung unserer Geisteskraft. Und genau dafür benötigen wir unter anderem Achtsamkeit, Präsenz, Konzentration und

Fokus. Allein diese Qualitäten zu optimieren, bringt uns schon einen gewaltigen Schritt näher, unseren Geist zu heilen, denn sie bereichern uns mit Durchhaltevermögen, Klarheit und Energie. All das können wir mithilfe der folgenden Übungen verbessern.

## Übungen und Techniken

### ○ **Auf die Lücke zwischen zwei Atemzügen achten**

Bei jedem Atemzug entsteht eine kleine Lücke zwischen Einatem- und Ausatemvorgang. Dieser Lücke soll der Fokus deiner gesamten Aufmerksamkeit gewidmet werden sowohl beim Einatmen als auch beim Ausatmen. Versuche ganz normale und bewusste Atemzüge zu nehmen. Die Atemtechnik spielt dabei keine Rolle. Du kannst sehr gerne die Dauer der Pause zwischen Einatmen und Ausatmen variieren. Wechsele zwischen längeren und kürzeren Pausen hin und her und halte den Fokus auf diese Lücken. Du kannst diese Übung solange durchführen, wie es dir beliebt und auch gerne in eine andere Übung überlaufen lassen, genauso wie jede andere folgende Übung auch.

### ○ **Auf den Punkt zwischen den Augenbrauen schauen oder konzentrieren**

Halte deinen gesamten Fokus auf den Punkt auf deiner Stirn zwischen den Augenbrauen, auch das 3. Auge genannt. Du kannst diesen Punkt mit geschlossenen oder offenen Augen anvisieren. Drehe dazu deine beiden Augen nach oben. Das kann ein wenig anstrengend sein und genau das ist mitunter auch der Sinn und Zweck dieser Übung. Du kannst dich natürlich auch in Gedanken auf diesen Punkt konzentrieren und deine Aufmerksamkeit auf diesen Bereich zwischen deinen Augenbrauen lenken. Atme ganz ruhig und entspannt und übe dich in Fokus und Konzentration. Beobachte einfach, was passiert.

### ○ **Innere Wahrnehmung der Atmung**

Schließe deine Augen. Hier wollen wir unsere gesamte Aufmerksamkeit auf den Atmungsprozess lenken, ganz besonders auf

die Beobachtung in unserem Organismus. Was passiert in deinem Körper, in deinen Organen, in deinen Blutbahnen und in deinen Zellen, wenn Sauerstoff in dich hineinströmt und wenn Kohlendioxid wieder hinausströmt? Verfolge die Strömungen der Luft in dir und sei ganz aufmerksam, vielleicht kannst du sogar gewisse Dysbalancen in verschiedenen Körperarealen wahrnehmen. Versinke mit deinem Fokus in der Wechselwirkung deines Atemvorgangs.

### ○ **Innere Wahrnehmung der äußeren Umgebung**

Schließe deine Augen. Schalte nun alle deine Sinne ein und schärfe sie. Spüre in den Raum um dich herum hinein und nimm alles ganz genau wahr, was deine Sinne aufspüren können. Verfolge die einzelnen Eindrücke und begib dich auf eine Reise. Nichts hat jetzt mehr Priorität als die exakte Wahrnehmung, was um dich herum passiert. Versetze dich in einen Zustand, als ob dein Leben davon abhängt. Stell dir vor, du bist blind und somit bist du auf dein Feingespür angewiesen. Du kannst natürlich mit dieser Übung auch deine Hellsinne trainieren. Schalte sie ein und trainiere für ein Leben ohne materielle Augen. Für die Übung mit deinen Hellsinnen würde es sich auch anbieten Ohren- oder Nasenstöpsel zu verwenden.

### ○ **Äußere Wahrnehmung der äußeren Umgebung**

Hierfür kannst du deine Augen geöffnet lassen und genauso wie in der letzten Übung den Raum um dich herum feingenu wahrnehmen und beobachten nur mit dem Unterschied, dass deine Augen eben geöffnet sind. Wechsle regelmäßig deine äußeren Sinne durch und richte immer die volle Aufmerksamkeit auf eine Sinneswahrnehmung. Spiele mit deinen Sinnen und versinke tief in den unterschiedlichen Frequenzen von Farben, Tönen und Gerüchen. Ich verfolge auch gerne mit meinen Augen Linien im Raum, also entweder sind das Umrisse von Gegenständen wie einem Wandbild, einem Fenster, einem Sofa, einem Bildschirm, einem Teppich usw. oder ein fiktiver Punkt im Raum, mit dem ich Linien zeichne.

### ○ **Auf einen leblosen Punkt starren (Tasse, Wand, Decke, Kissen, Treppe, Uhr)**

Richte bei dieser Übung die 100% Aufmerksamkeit auf einen „leblosen“ Punkt. Starre auf diesen Punkt und visiere ihn so lange wie möglich an

ohne den Fokus zu verlieren. Der Betrachtungspunkt sollte immer fokussiert bleiben, aber du kannst dich auf dein peripheres Blickfeld bzw. Sehfeld konzentrieren. Mit der Zeit wirst du feststellen, dass sich das Bild mehrere Male verzerren wird und genau das ist auch das Ziel dieser Übung. Diese Realitätsverzerrungen bringen dich in einen hochkonzentrierten Zustand, in denen du dich sogar in einem dissoziierten Zustand wiederfinden kannst. Unbedingt ausprobieren, das ist mit meine Lieblingsübung.

### ○ **Auf lebhafte Energien starren (Kerze, Feuer, Wolken, Wasser, Tiere, Pflanzen, Bäume)**

Diese Übung wird exakt gleich ausgeführt, wie die vorherige mit dem einzigen Unterschied, dass es sich nicht um starre Objekte handelt, sondern um lebhafte Energien. Versuche natürlich dadurch niemanden in Verlegenheit zu bringen oder andere Menschen zu belästigen. Nutze deine Starrkraft und dein peripheres Blickfeld wieder als Hilfe.

### ○ **Innere Wahrnehmung des eigenen Organismus**

Es passiert in unserem Organismus in jedem Moment so unglaublich viel und all das läuft einfach unterbewusst ab. Dein Unterbewusstsein steuert all deine lebenserhaltenden Systeme. Es ist wirklich ein Wunderwerk der Schöpfung. Wir alle haben so einen faszinierenden Körper und diesen darfst du jetzt in all seiner Pracht und Faszination von innen her betrachten. Genieße die Reise durch deine Organe, dein Immunsystem, deine Lymphe, deine Meridiane und deine Zellen. Es gibt so viel zu erkunden. Schenke deinem Organismus einmal die Aufmerksamkeit, die er verdient hat, und lasse ihm Liebe und Fürsorge zukommen.

### ○ **Gefühlvolle Kopfmassage**

Nutze alle Finger deiner beiden Hände, um deine Kopfhaut intensiv und gründlich zu massieren. Variiere dabei den Druck, den du auf deine Kopfhaut ausübst, und probiere verschiedene Massagetechniken aus. Lasse dich einfach von deiner Intuition leiten. Während du deinen Kopf massierst, konzentrierst du dich vollkommen auf die entspannenden Gefühle, die hochkommen, und die rauschenden Geräusche, die entstehen. Mehr musst du auch schon gar nicht tun, denn diese Übung

wird dich in einen tiefen Entspannungszustand versenken, bei dem deine Gedankenspiralen ganz automatisch aufgelöst werden.

### ○ **Beobachtung der Gedanken**

Wir haben jeden Tag so unzählig viele Gedankengänge und die allermeisten laufen einfach total automatisch ab. Viele von uns sind wie ein Computerprogramm. Dieses Programm darfst du jetzt einmal beobachten und wahrnehmen. Es geht nicht darum gedankenlos zu sein, sondern einfach alle Gedanken, die gerade durch deinen Kopf schießen, einfach zu beobachten und ein wenig zu verfolgen. Vielleicht wirst du ja auf das ein oder andere aufmerksam. Lass dich einfach treiben. Es geht allerdings nicht darum unbewusst zu denken, sondern nur darum Gedankengänge aus einer bewussten Warte heraus wahrzunehmen und wieder gehen zu lassen. Du wirst erkennen, dass es mehrere Sichten, Ebenen und Layer von Gedankengängen gibt. Einfach beobachten. Wenn du das Beobachten erlernt hast, dann kannst du nun damit beginnen aufkommende Gedanken einfach zu stoppen. Jedes Mal also wenn ein Gedanke in dir aufsteigt, lasse vollkommene Bewusstheit walten und beende den Gedanken. Du kannst z.B. dazu zusätzlich zwinkern.

### ○ **Beobachtung der Gefühle**

Diese Übung funktioniert analog zur Gedankenbeobachtung. Mehr muss dazu nicht gesagt werden. Nur noch einmal zur Erinnerung. Lass dich bei dieser Übung nicht in einen unbewussten Emotionsstrudel hineinziehen. Lediglich beobachten, zur Kenntnis nehmen, vielleicht ein wenig treiben lassen und wieder loslassen.

### ○ **Schweigen**

Sprechen und Reden verbrauchen noch mehr Energie als Gedanken für unser System. Schweigen ist jedoch deutlich einfacher als Gedankenlosigkeit und Schweigen kann uns einen enormen Energieschub verleihen. Allerdings nicht über ein paar Sekunden oder Minuten, sondern hier müssen es schon Stunden bis Tage sein. Hierfür würde sich ein Schweigeseminar anbieten. Dort kann man in die Energie der Gruppe eintauchen und gemeinsam Erfahrungen sammeln. Dort fällt das Schweigen natürlich auch deutlich einfacher. Trotz alledem probiere es doch einmal Zuhause aus. Es ist eine super

Konzentrationsübung, die dich noch einen Schritt weiter zu dir selbst bringt.

### ○ **Gedankenloser Kippschalter**

Nimm dir jeden Tag mindestens 5 Minuten Zeit, suche dir ein ruhiges Plätzchen und konzentriere dich auf deine Gedankenwelt. Stelle dir nun vor, du stehst vor einem Schaltpult, auf dem ein Kippschalter zu sehen ist. Zeigt dieser nach links ist dein Gedankenstrom aktiviert, zeigt er nach rechts ist dein Gedankenstrom deaktiviert. Visualisiere nun, wie du den linksgestellten Kippschalter nach rechts drückst und schalte deine Gedanken für 1 Sekunde ab. Schalte den Kippschalter wieder auf „Gedankenstrom aktiviert“ und lasse die Gedanken für ein paar Sekunden fließen. Wiederhole jetzt dieses Spielchen, solange es dir Spaß macht. Erhöhe nach und nach die Zeit, die der Kippschalter auf der rechten Position steht und der Gedankenstrom somit deaktiviert ist. Mache diese Übung jeden Tag und beobachte dich selbst wie du Schritt für Schritt die bewusste Kontrolle über deine Gedanken zurückgewinnst. Trainiere Gedankenlosigkeit.

### ○ **Bedeutungslose zweisilbige Worte (z.B. Ka-Ling)**

Dies ist eine exzellente Meditationstechnik und nennt sich auch transzendente Meditation. Im Kern geht es darum sich ein bedeutungsloses zweisilbiges Wort zu suchen und beim Einatmen die erste Silbe und beim Ausatmen die zweite Silbe zu denken. Die zweite Silbe sollte dabei wie „Ling“ schön ausgeschwungen werden können. Man stellt sich hierbei vor an einem Strand zu sitzen, sich vollkommen zu entspannen und in die Gedankenlosigkeit einzutauchen. Jedes Mal, wenn man diese zweite Silbe denkt, versetzt man sein gesamtes Bewusstsein in dieses „Ling“ und lässt sich samt dieser Silbe hin zum Horizont auf den Wellen des Meeres ausschwingen und abgleiten. Solange bis das Bewusstsein einfach weg driftet und man davon gleitet. Gedankenleere ist Voraussetzung.

### ○ **Den schwarzen Schleier bei geschlossenen Augen lüften**

Wenn wir unsere beiden Augen schließen, dann sehen wir normalerweise annähernd schwarz. Es ist dunkel. Wir haben allerdings nicht nur unsere zwei materiellen Augen, sondern auch ein 3. Auge an der Stirn. Dieses 3. Auge ist ein energetisches Auge, das für unsere

Hellsichtigkeit zuständig ist. Es gibt Menschen, die können ohne ihre zwei Augen sehen, was sich vor ihnen befindet. Das schaffen sie, indem sie ihr 3. Auge öffnen und mit diesem Sehen lernen. Es fühlt sich wirklich genauso an, wie es geschrieben steht. Du öffnest, genauso wie du deine beiden materiellen Augen öffnest, einfach dein 3. Auge an der Stirn. Darum geht es bei dieser Übung. Diesen schwarzen Schleier, der sich vor diesem 3. Auge befindet, zu lüften bzw. zu öffnen. Das kannst du dir visuell vorstellen. Das kannst du gedanklich ausführen. Du kannst auch den energetischen Muskel deines 3. Auges trainieren (öffnen und schließen). Wie bereits angedeutet, ist es nichts anderes als ein Training eines energetischen Muskels, der in Vergessenheit geraten ist, wie so vieles in unserer vom Materialismus dominierten Welt. Widme dich deiner Hellsichtigkeit.

### ○ **Das Farbenspiel im 3. Auge beobachten**

Wenn du deine Hellsichtigkeit bereits ein wenig trainiert hast und du den schwarzen Schleier schon ein wenig lüften konntest, dann wirst du sicherlich bemerkt haben, dass du auch andere Farben abgesehen von Schwarz sehen kannst, auch wenn es um dich herum stockfinster ist. Dieses Farbenspiel gilt es jetzt zu beobachten. Widme diesen Farbverläufen, Farbmustern und Farbspektakeln deine volle Aufmerksamkeit. Versteif dich nicht zu sehr darauf und nutze auch wieder dein peripheres Blickfeld. Es ist ein Balanceakt zwischen Konzentration und Loslassen, ansonsten verschwinden die Farben. Es ist eine wundervolle Übung, gerade wenn man mit der Hellsichtigkeit noch in den Kinderschuhen steckt. Eine neue Welt wartet nur darauf von dir entdeckt zu werden. Übe fleißig und du wirst mit vielen Erfolgserlebnissen belohnt werden.

### ○ **Gamma Wellen Gehirnzustand Aktivierung**

Gammawellen sind die schnellsten Gehirnwellen und abgesehen von ihren stressigen Eigenschaften treten sie auch ganz besonders bei mentalen und körperlichen Spitzenleistungen auf. Wir können uns also diesen Gehirnwellenzustand zunutze machen, indem wir bewusst in diesen hochfrequenten Gammazustand eintreten. Wie schaffen wir das? Mithilfe unserer starken Intention und der Hilfe unserer Augen. Egal wo du dich gerade befindest, drehe deine beiden Augäpfel in Richtung Himmel. Du kannst deine Augen dabei geschlossen oder offen halten. Versuche einfach mit deinen Augen deine Stirn

anzuschauen und dann probiere sie noch weiter in Richtung Gehirnmittelpunkt zu drehen. Anspannung ist hierbei vollkommen in Ordnung. Gleichzeitig sprichst du in Gedanken zu dir selbst. „Gamma Wellen Gehirnzustand aktiviert, Gamma Wellen Gehirnzustand aktiviert“. Lasse einen hochfrequenten Energiestahl direkt aus der allerhöchsten göttlichen Urquelle in dein Kronenchakra in dich hineinströmen und aktiviere deine mentale und körperliche Leistungsfähigkeit. Beobachte, wie dich ein goldenes Energiefeld in Form eines Torus umhüllt und dein System mit einem ungeheuren Maß an Kraft und Energie versorgt. Mit etwas Übung kannst du innerhalb von Sekunden Spitzenleistungen hervorrufen.

### ○ **Kristalllicht-Wellen Imprägnierung**

Setze dich bequem hin und schließe deine Augen. Stelle dir vor deinem geistigen Auge ein goldenes, kristallweißes Licht vor. Fokussiere dich auf dieses hellgoldene Licht. Es umgibt dich. Es durchströmt dich. Es ist wie ein Lichtbad. Stelle es dir voll und ganz vor. Dieses wohltuende Licht fließt durch deinen gesamten Körper und dehnt sich aus. Du wirst einfach vollgetankt mit dem göttlichen Licht der Liebe. Goldene Liebesenergie erfüllt hier und jetzt dein gesamtes Sein. Jede Zelle, jedes Organ und dein gesamter Organismus samt Seele und Geist wird von diesen kristallinen Lichtwellen durchflutet. Alles belastende, schwere und dir nicht mehr dienliche wird einfach weggespült. Es ist ein ganzheitliches Kristalllicht-Bad für dein Sein. Pure Regeneration. Pure Heilung. Pure Schwingungsanhebung. Verweile mit deiner Vorstellungskraft in diesem Seinszustand und genieße die kristallinen Lichtwellen der Heilung.

### ○ **Selbsthypnose**

Man kann sich nicht nur von einem anderen Menschen hypnotisieren lassen, sondern auch von sich selbst. Bei sich selbst kann man sich am besten fallen lassen und vollständig abschalten, ich zumindest. Ich möchte dir daher eine 10 Schritte Anleitung mitgeben, mit der du erfolgreich eine Selbsthypnose einleiten kannst. Diese Selbsthypnose findest du bei den geführten Meditationen als Audio Datei unter dem Namen Tiefentrance Meditation. In dieser Meditation gehen wir eine Treppe mit 10 Stufen in dein Unterbewusstsein hinunter. Dieser Prozess führt dich in die Selbsthypnose. Durch mehrmaliges Anhören dieser

geführten Selbsthypnose bist du in der Lage die einzelnen Schritte zu verinnerlichen, um somit selbst ohne Anleitung eine Selbsthypnose einzuleiten. Ich kann dir auch empfehlen diese Tiefentrance Meditation in ähnlicher Weise mit deiner eigenen Stimme aufzunehmen, denn auf die eigene Stimme reagiert unser Unterbewusstsein nachweislich am besten. Die 10 Schrittetreppe zur Selbsthypnose ist eine wunderbare Möglichkeit Körper, Seele und Geist Stufe für Stufe und Schritt für Schritt in einen angenehmen hypnotischen Schlaf gleiten zu lassen, ohne dass dabei das Bewusstsein einschläft. Mit etwas Übung wird dir das sicherlich gelingen und in der Selbsthypnose angekommen, hast du die Macht dein Unterbewusstsein mit spezifischen Befehlen, Mantren oder Affirmationen effektiver und effizienter zu programmieren. Es ist wie eine Neuprogrammierung deines Unterbewusstseins, deiner DNA und Zellen.

## ○ Dissoziation

Sich von etwas zu dissoziieren bedeutet, sich von etwas zu trennen und loszulösen. Wir wollen uns von unserer menschengemachten Identität befreien und somit auch von unserer menschengemachten Wahrnehmung trennen, um die Realität objektiv wahrnehmen zu können. In einer Dissoziation befinden wir uns in einem Art Trancezustand, bei dem Veränderungen bzw. Verschiebungen des Bewusstseins stattfinden können. Man könnte auch sagen eine Bewusstseinsweiterung, da wir mit unserem Bewusstsein in neue Sphären eintauchen bzw. diese wieder entdecken können. Eine erfolgreiche Dissoziation ist geprägt von absoluter Gedankenlosigkeit und Loslösung. Loslassen von Gedanken, Gefühlen, Identifikationen, Identitäten, Überzeugungen, Glaubenssätzen etc. Einfach Sein, einfach vollkommen bewusst Sein in einer Art reinen Beobachterrolle. Daher kann man die Dissoziation eigentlich nicht mit einem tranceartigen Zustand vergleichen. Dissoziation ist einfach neutrales, objektives und pures Sein in einer für uns Menschen extrem reinen Form, das aufgrund einer völligen Loslösung des momentanen Ichs zu ominösen Zuständen führen kann. Du bist im Nichts. Du bist in der Stille. Du bist einfach. Pures Sein in seiner reinsten „Form“. Es ist dein natürlicher Seinszustand. Du kannst mit jeder bisher aufgezählten Technik in die Dissoziation kommen. Probiere dich einfach durch und tue, was am besten bei dir funktioniert. Feiere dich für jeden Schritt des Erfolges. 5 Sekunden Gedankenstille und völlige Leere sind ein riesiger Erfolg. Baue darauf auf, trainiere weiter und arbeite dich auf mehrere Minuten

hoch. Völlige Gedankenstille bedeutet auch genau das. Es passiert nichts in deinen Gedanken und Gefühlen. Zero. Null Komma Null. Stille und Leere. Du wirst durch diese Übungen sehr viel Energie aufbauen können, die du wiederum in andere Lebensbereiche kanalisieren kannst und somit auch in die Heilung deines Seins. Wenn du erst einmal von diesem dissoziativen und gedankenlosen Seinszustand gekostet hast, dann wirst du den ungeheuren Mehrwert und auch die Ominösität dieser Fähigkeit sofort erkennen. Die Energieanhebung und Energiegewinnung ist wirklich unbeschreiblich. Das ist eine der wichtigsten Fähigkeiten. Lerne sie früher als später.

## Geeignete Orte für die Übungen

- In der Sonne
- In der Natur
- Ein stiller und ungestörter Raum
- In einer Meditationsgruppe
- Bei kompletter Dunkelheit und Finsternis
- Im Auto, Bus oder Flugzeug
- Im Einkaufszentrum
- Der Ort spielt letztendlich für Fortgeschrittene keine große Rolle mehr

## Körperhaltung und Körperposition

- Stehend (Geerdet bzw. Barfuß)
- Liegend (Rückenlage und Hände mit Bodenkontakt)
- Sitzend (angezogene Beine mit Bodenkontakt und Hände als Stütze mit Bodenkontakt)
- Lotussitz oder halber Lotussitz
- Verwendung von Mudras (Fingerstellungen)

## Optionale Hilfsmittel

- Geführte Meditationen
- Heilende oder entspannende Musik
- Heilende oder entspannende Frequenzen
- Meditationskissen
- Kuscheldecke
- Heilkristalle
- Räucherwerk
- Entspannendes Ambiente

## Optimale Vorbereitung für Meditation

- Ein leerer Magen nach einer schön verdauten und hochwertigen veganen Mahlzeit am besten Rohkost (In unserer Heile Dich Selbst Akademie findest du alles, was du zu Ernährung wissen musst)
- Eine 9 tägige Entgiftung und Reinigung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene (In unserer Heile Dich Selbst Akademie findest du alles, was du über diesen Prozess wissen musst)
- Ein, zwei oder drei Tage Wasser- oder Trockenfasten
- Ein entspannter Seinszustand nach einer gesunden Bewegungseinheit (In unserer Heile Dich Selbst Akademie findest du alles, was du zu Bewegung wissen musst)
- Frische Luft bzw. ausreichend Sauerstoff im Körpersystem durch eine Atemübung (In unserer Heile Dich Selbst Akademie findest du alles, was du zu Atmung wissen musst)
- Sexuelle Enthaltsamkeit (Automatische Erhöhung deiner Konzentration und Energie)
- Erfrischung durch eine kalte Dusche, ein Kältebad oder Eisbaden (Automatische Erhöhung deiner Konzentration und Energie)
- Ein ruhiger, stressfreier und ungestörter Ort bzw. Raum
- Abschaltung von jeglichen Störfaktoren, jeglicher Strahlung und jeglichem Elektromog soweit möglich



## 7. Visualisierungsübungen

Es gibt Menschen, die denken nicht in Worten und Sätzen, sondern in Bildern und Filmen. Wir Menschen haben eine sehr komplexe Sprache entwickelt und über diese kommunizieren wir mit Worten, aber auch mit Gedanken. Wir reden sie nicht nur, sondern wir denken sie auch ganz besonders. Diese Sprache übersetzt letztendlich nur unsere Sinneswahrnehmung, damit wir uns untereinander auf logischer Verstandesebene besser austauschen können. Laute, Worte, Sätze und ganze Bücher wollen komplexe Zusammenhänge von Erfahrungen und Erlebnissen erklären, die wir in Form von Sinneseindrücken, Emotionen, Symbolen, Bildern und Filmen etc. abgespeichert haben. Das Ziel der Visualisierung ist es also unter anderem diesen Zwischenschritt des Verstandes zu umgehen und direkt unsere Sinne mit unserer Vorstellungskraft anzusprechen. Unser Gehirn kann nicht zwischen Traum und Realität unterscheiden und somit können wir etwas in unserem Geist visualisieren und diese Vorstellung so real gestalten, dass es für unsere Psyche die pure Realität ist. Was Wirklichkeit und Fiktion ist bzw. was die wirkliche Realität ist, darüber lässt sich natürlich lange philosophieren. Meinem Erkenntnisstand nach ist alles, was auch nur einen minimalen Schritt aus der Ganzheit, der Einheit und der Liebe des Allbewusstseins macht, bereits eine Illusion, aber für uns Menschen ist beispielsweise die jetzige Welt trotzdem pure Realität mit all ihren Erfahrungen. Das spielt für dieses Kapitel jetzt aber keine große Rolle. Wichtig für uns zu wissen ist jetzt gerade nur, dass eine starke Visualisierung in unserem Geist dieselbe psychische Reaktion in uns auslösen kann, wie wenn wir es in der äußeren Welt erleben. Die Erfahrung ist beinahe dieselbe und das Ergebnis auch. Sozusagen eine unterschiedliche Ursache (einmal innerhalb und einmal außerhalb, aber alles ist sowieso eins, von dem her ist innerhalb und außerhalb auch nur eine Illusion), aber gleiche oder ähnliche Wirkung. Werde also zu einem Meister der Visualisierung und stärke deine Vorstellungskraft. Diese ist direkt mit unserer Geisteskraft verbunden.

# Übungen und Techniken

## ○ Visionstafel

Die Visionstafel oder auch „Visionboard“ genannt ist eine wunderbare Methode, um seine Wünsche und Träume in Erfüllung gehen zu lassen. Hierbei geht es eher um das Thema Manifestation. Wie du bereits weißt, ist Visualisierung äußerst hilfreich, um einen Wunsch etc. zu manifestieren. Unsere Vorstellungskraft soll uns also dabei unterstützen eine Vision in die gelebte Realität zu schöpfen. Mithilfe von Visualisierung soll etwas noch Immaterielles zu etwas Materiellem werden, sodass es auch für unsere 5 materiellen Sinne (Tasten, Sehen, Hören, Schmecken, Riechen) real ist. Alles ist bereits im sogenannten Quantenmeer als mögliches Potenzial vorhanden. Die Visionstafel ist für uns ein Hilfsmittel diese potenzielle Möglichkeit in der materiellen 3D Welt real werden zu lassen. Der Sinn der Visionstafel ist es den entsprechenden Wunsch bereits im Vorfeld so real und echt wie möglich zu gestalten. Du kannst also analoge oder digitale Medien verwenden, um deiner Vision schon einmal Leben einzuhauchen. Je mehr Energie du in diese Vision steckst, desto wahrscheinlicher ist es, dass diese auch in deine persönliche Realität gezogen wird. Was sollst du also tun? Male Bilder. Erstelle Grafiken. Kreiere einen Film. Bastele eine Fotocollage. Schreibe ein Visionstagebuch. Lass dich von diesen Beispielen inspirieren und halte alles auf einer Visionstafel fest. Das könnte z.B. ein Whiteboard (weiße Tafel) sein, die du dir in dein Arbeitszimmer stellst. Auf dieser Tafel dreht sich alles um deine Vision. Hefte dort alles an und sammle alles, was mit deiner Vision zu tun hat. Hauche deiner Vision Leben ein, dann wird sie auch deine gelebte Realität. Stecke zusätzlich Herzblut und Emotionen in deine Visionstafel und damit in deine Vision. Visualisiere meisterhaft und kreiere anschließend deine Visualisierung. Beides geht Hand in Hand.

## ○ Geschichten und Hörbücher

Hörbücher oder normale Bücher sind wunderbare Möglichkeiten deine Vorstellungskraft zu trainieren, weil deine Vorstellung durch das Gesprochene oder das Geschriebene automatisch angeregt wird. Mache dir diesen Umstand zu Nutze und höre das nächste Mal bei einer spannenden Geschichte von einem deiner Freunde aufmerksam zu und visualisiere dir zusätzlich diese Geschichte in deinem Kopf. Du wirst nicht nur ein besserer Zuhörer, sondern auch ein Mensch mit

besserer Vorstellungskraft, ausgeprägtem räumlichen Denken und mehr Kreativität. Lass dich einfach von den Geschichten anderer berieseln und tauche in diese mit all deiner Vorstellungskraft ein. Lasse deine Visualisierung einfach fließen. Es kann und darf so einfach sein.

## ○ **Marihuana und psychodelische Pilze**

Diese beiden in Deutschland noch illegalen natürlichen Substanzen haben ein außergewöhnliches Potenzial Kreativität und Fantasie in uns Menschen zu aktivieren. Genau die beiden Fähigkeiten, die wir benötigen, um unsere Vorstellungskraft anzuregen und meisterhaft zu visualisieren. Ich habe früher gerne Marihuana geraucht und auch gerne psychodelische Pilze genommen, aber es liegt mir nicht am Herzen dir dies weiterzuempfehlen. Beide Substanzen sind nur Stützräder und können mit steigendem Bewusstsein mehr Schaden anrichten als Nutzen bringen. Wer in seinem Bewusstsein noch nicht so weit entwickelt ist, für den können solche Substanzen eine neue Welt öffnen und das Bewusstsein und die Schwingungsfrequenz zeitweise anheben. Die Folge ist, dass man sich kurzzeitig besser fühlt und bei Unachtsamkeit süchtig nach diesen Substanzen wird, da sie einen eben besser fühlen lassen und eine innere Leere füllen, nur einmal grob zusammengefasst. Wer allerdings in seinem Bewusstsein schon etwas weiter ist, der wird im Normalfall von solchen Substanzen in seiner Bewusstheit eingeschränkt und wird sich irgendwie Fehl am Platz fühlen. Trotzdem können auch dann solche Substanzen kurzzeitig wie ein Aktivator für eine neue Welt, für neue Erfahrungen, für mehr Kreativität und für ein besseres Vorstellungsvermögen wirken. Man darf mit solchen Substanzen auch bewusst umgehen und diese z.B. bei einer Waldwanderung oder einer Meditation einsetzen. Grenzen austesten und seine Grenzen kennen, möchte ich an dieser Stelle betonen. Aber eben nur als Stützrad, als ein kleiner Schubser oder eine Hilfestellung aus der Natur. Gehe also mit einer gesunden Portion Respekt an diese Sache heran, wenn deine Intuition wirklich sagt, dass Marihuana oder psychodelische Pilze dir auf deinem momentanen Weg dienlich sein könnten. Ich habe sie vollständigkeitshalber mit eingefügt, weil ich in der Vergangenheit selber viele Erfahrungen damit gemacht habe. Aber wie gesagt, empfehlen tue ich sie eigentlich nicht.

## ○ Raumeinprägung

Gehe in einen Raum deiner Wahl und mache es dir bequem. Beobachte nun mit deinen Augen alles haargenau und präge dir den gesamten Raum mit all seinen Einzigartigkeiten präzise ein und schließe danach deine Augen. Nun kannst du mithilfe deiner Visualisierungsfähigkeit den kompletten Raum in deiner Vorstellung rekonstruieren. Übung macht den Meister, also gib bitte nicht gleich auf. Das Ergebnis für deine Manifestierungsfähigkeiten ist einfach zu wertvoll, um auf der Strecke gelassen zu werden. Die Übung läuft genauso leicht ab, wie gerade dargestellt. Für Beginner empfehle ich dasselbe Prinzip, nur mit einzelnen Gegenständen. Das ist natürlich für den Anfang deutlich einfacher. Für Fortgeschrittene könnten zum Beispiel neue Orte, Landschaften oder gar ganze Städte herangezogen werden. Es gibt ja solche Menschen, die das können. Wir wollen uns allerdings nicht mit diesen Menschen vergleichen, sondern uns nur inspirieren lassen.

## ○ Erinnerungsfilm

Tauche mit deinen Gedanken in eine deiner Erinnerungen ein und visualisiere dir diese Erinnerung in all ihrer Dichte, Tiefe, Breite, Höhe und Länge. Versuche diese Erinnerung bestmöglich zum Leben aufblühen zu lassen. Das bedeutet natürlich auch dich in die verschiedenen Personen einzufühlen und Emotionen fließen zu lassen. Es ist nur eine Erinnerung. Nimm es daher mit der Genauigkeit nicht allzu ernst. Der Erinnerungsfilm soll ja vorwiegend deine Visualisierungsfähigkeit verbessern und nicht deine Vergangenheit aufarbeiten, obwohl das natürlich in einigen Fällen helfen kann, Vergangenes erfolgreich zu verarbeiten. Lasse einfach einen Film in deinem Kopf ablaufen und nutze deine Erinnerungen als das Quellmaterial. Du kannst natürlich auch deiner Fantasie freien Lauf lassen. Kreiere einen Film in deinem Kopf und genieße ihn anschließend. Schmücke ihn so gut es dir möglich ist aus und beobachte deinen täglichen Fortschritt. Du kannst auch positive Erfahrungen und Erinnerungen mithilfe starker Visualisierungen, wie eben gerade beschrieben, noch intensiver und lebendiger abspeichern.

## ○ **Energiespüren**

Für diese Übung würde es sich anbieten in die Natur zu gehen oder an einen Ort, an dem du vollkommen ungestört bist. Am besten bist du geerdet und frei von künstlichen Energiefrequenzen. Es geht darum die allgegenwärtige und universelle Lebensenergie zu spüren, die alles und auch wirklich alles durchdringt, auch deinen Körper jetzt und in diesem Moment. Für jeden feinfühligsten Menschen wird diese Übung ein Leichtes sein. Alle anderen benötigen möglicherweise ein wenig Geduld. Für den Anfang bietet es sich an die Handflächen aneinander zu reiben für etwa 1 Minute und anschließend diese beiden Handflächen so nah wie möglich aneinander zu bewegen, ohne dass sie sich berühren. Bist du soweit, wirst du eine magnetische Energie zwischen deinen Handflächen spüren und nun erweiterst du diese magnetische Energie, indem du deine Handflächen ganz langsam voneinander entfernst. Du ziehst sozusagen diese magnetische Wand zwischen deinen Händen auseinander. Mit dieser magnetischen Wand kannst du nun ein wenig herumexperimentieren. Bewege deine Handflächen langsam zusammen und wieder auseinander. Du kannst deine Finger spreizen und schließen. Du kannst diese Übung mit deinen Fäusten ausprobieren und natürlich auch mit anderen Gegenständen. Bist du ein wenig mehr geübt, kannst du die Energien in einem Raum erspüren oder eines Gegenstandes. Umarme einen Baum. Fühle die Energie des Wassers. Spüre die allgegenwärtige und alles durchdringende Lebensenergie. Perfekt für deine Konzentration und auch deine Feinfühligkeit.

## ○ **Geistige Vorstellungs- und Imaginationskraft**

Mithilfe unserer Vorstellungs- und Imaginationskraft können wir nicht nur in unserem Geist bei geschlossenen Augen etwas kreieren, sondern auch in der materiellen Welt, das wir und sogar auch andere Menschen mit ihren Augen sehen können. Das ist natürlich eine Meisterleistung, aber für den Anfang reicht es vollkommen aus die geistige Vorstellungs- und Imaginationskraft in seinem eigenen Kopf zu trainieren, wie in den vorherigen Übungen bereits gezeigt worden ist. Suche dir also ein ruhiges Plätzchen und gehe in die Stille. Entspanne dich und bringe dein Sein zur Ruhe. Nun kannst du beispielsweise damit anfangen mithilfe Vorstellungs- und Imaginationskraft kreativ und schöpferisch zu werden. Visualisiere und dimensionalisiere deine Zukunft, dein neues Ich, eine Urlaubsreise, eine neue Fähigkeit, materielle Gegenstände, spezielle Situationen oder Erfahrungen.

Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Trainiere solange, bis du diese Bilder bzw. diesen Film in deiner Vorstellung genauso real, wie du die äußere Welt mit deinen Augen wahrnehmen kannst. Sie sollen mithilfe deiner Imaginationskraft vollständig real sein und zum Leben erweckt werden. Zuerst mit geschlossenen Augen und anschließend mit offenen Augen. Perfekte Übung macht den Meister. Natürlich braucht das Zeit. Aber es ist eine wunderbare Fähigkeit, die dir das Leben ungemein erleichtert und dir viel Zeit erspart.



## 8. Affirmationen

Affirmationen sind ein ganz einfaches Werkzeug, um von deiner mächtigen Gedankenkraft Gebrauch zu machen. Im Kern geht es lediglich darum bestimmte Phrasen oder Sätze in Gedanken oder laut aufzusagen und schon bist du fertig. Hört sich sehr leicht an und trotzdem kann man sehr viel falsch dabei machen, gerade dann wenn man von seiner Geisteskraft nicht wirklich überzeugt ist. Die meisten Menschen hören von dieser einfachen Möglichkeit ihr Leben zu verbessern, probieren es aus und geben auf, weil es nicht funktioniert hat. Das Problem liegt aber nicht bei den Affirmationen, sondern in ihrem Unterbewusstsein. Wie schon einmal besprochen, kämpfen viele Menschen mit ihrem 5% Wachbewusstsein gegen 95% ihres Unterbewusstseins. Das wird in den allerwenigsten Fällen funktionieren. Wenn es funktioniert, dann sind das Menschen, die von ihrer Geisteskraft bereits völlig überzeugt sind. Solche hochschwingenden Wesen müssen nur etwas aussprechen und es programmiert sich in ihr Unterbewusstsein. Gleich nach dem Motto: „Abrakadabra“ das so viel bedeutet wie „Ich erschaffe, während ich spreche“. Unser Wille, unsere Intention, unsere Gedanken und somit auch Worte sind unglaublich mächtig. Wenn wir lernen, sie richtig einzusetzen, dann können wir mit ihnen scheinbar Unmögliches möglich machen. In unserem Falle können wir mit Gedanken und Worten Gesundheit und Heilung manifestieren. Es funktioniert wirklich und es gibt dafür dutzende Erfolgsgeschichten. Gib also nicht auf, wenn Affirmationen bei dir bisher noch nicht erfolgreich eingeschlagen haben. Die Wahrscheinlichkeit ist groß, dass du diese falsch verwendet hast. Im Folgenden findest du Hinweise und Tipps, wie du Affirmationen richtig einsetzt und im Anschluss daran erhältst du die wichtigsten Affirmationen für ganzheitliche Gesundheit, Transformation und Heilung, die ich selbst verwende. Du kannst natürlich auch noch zusätzliche Affirmationsphrasen oder eigene Affirmationsthemen in deiner täglichen Routine hinzufügen, die gerade für deine Entwicklung essentiell sind. Fühle dich frei.

## Hinweise und Tipps

- Verwende Affirmationen am besten in einem entspannten Gehirnwellenzustand (Alpha) zum selber denken und sprechen oder in einem Tiefentrance Gehirnwellenzustand (Theta, Delta) mit geführten Affirmations-Meditationen
- In einem Alpha Gehirnwellenzustand bist du morgens kurz nach dem Aufwachen, abends kurz vorm Einschlafen oder tagsüber in einer Entspannungsphase. Diese Zeiten bieten sich hervorragend für Affirmationen an.
- Entspannungsmusik und heilende Frequenzen bringen dich ebenfalls in einen Alpha Gehirnwellenzustand. Du kannst also die Affirmationen während dieser Musik bestens nutzen.
- In einen Theta oder Delta Gehirnwellenzustand kommst du im Schlaf, in einer (Selbst)Hypnose oder durch eine Tiefentrance-Meditation (Gedankenlosigkeit). In diesen Phasen kannst du deine Affirmationen mit einem Recorder oder dergleichen aufnehmen und abspielen lassen.
- Versuche wenn möglich deine Affirmationen immer von starken positiven Gefühlen wie Liebe, Dankbarkeit, Freude etc. begleiten zu lassen. Diese Emotionen wirken wie ein Verstärker und festigen deine Gedanken und Worte. Wenn du diese Gefühle nicht selbst hervorrufen kannst, dann nutze Affirmationen auch dann, wenn diese Gefühle mehr oder weniger spontan in dir hochkommen. Am besten wirken meiner Meinung nach Affirmationen in einem ermächtigten und kraftvollen Seinszustand, bei dem Glücksgefühle und Lebensfreude nur so aus dir heraussprudeln. Nutze diese Momente für deine Affirmationen.
- Bewusste Atmung wirkt ebenfalls als mächtiger Verstärker deines Gesprochenen oder Gedachten. Atme bewusst während oder nach jeder Affirmationsphrase ein und aus.
- Je fokussierter und aufmerksamer du während deinen Affirmationen bist, desto effektiver wirken sie. Achte also auf Ungestörtheit und völlige Konzentration. Sei am besten vollkommen bewusst und achtsam.
- Nutze immer zusätzliche Affirmationen, die deine Geisteskraft stärken. Deine Geisteskraft ist wie bereits erwähnt der Dreh und Angelpunkt des Erfolges. Sich von der Macht deines Geistes zu überzeugen ist bei Affirmationen eigentlich das allerwichtigste.

- Verwende Affirmationen immer in der „Ich-Form“ und am besten als „Ich bin ...“. Mach dir bewusst, dass die Formulierung äußerst wichtig ist. Du musst dir bewusst machen, dass dein Wunsch jetzt passiert bzw. bereits eingetreten ist. Es ist auch weniger ein Wunsch, sondern viel mehr ein „Ich bin hier und jetzt ... (Seinszustand).“
- Denke so, fühle dich so und verhalte dich so, dass alles bereits deine persönliche Realität ist. Sei also jetzt schon dankbar und drücke diese Dankbarkeit mitunter durch deine Affirmationen aus.
- Du kannst gerne bei deinen Affirmationsphrasen übertreiben. In ihnen soll Kraft und Macht innewohnen.
- Auch wenn es sich am Anfang vielleicht noch etwas umauthentisch anfühlen mag. Vertraue mir, es wird Schritt für Schritt und Tag für Tag immer authentischer und echter. Gerade dann wenn du positive Erfahrungen machst und du deine Erfolge in dein Erfolgstagebuch einträgst. Speichere dir deine Fortschritte ab und überzeuge dich selbst davon, dass du alles in dir trägst.
- Lege Durchhaltevermögen, Selbstdisziplin und Beharrlichkeit an den Tag. Normalerweise dauert es etwa 4 Wochen, bis Affirmationen wirklich eine transformative Wirkung zeigen. Sie müssen eben erst in dein Unterbewusstsein sickern und dort verinnerlicht werden. Wenn deine Affirmationen zu festen Glaubenssätzen und Glaubensüberzeugungen geworden sind, dann wirst du das auch in deiner persönlichen Realität widerspiegelt bekommen. Bei manchen dauert das länger und bei manchen kürzer. Lass dich davon nicht demotivieren. Der Erfolg wird so oder so kommen, wenn du nicht aufgibst.

## Gesundheit und Heilung

- Ich bin die Quelle der Gesundheit und Heilung
- Ich bin (jetzt wieder) kerngesund
- Ich erlaube mir ewig zu leben
- Ich fühle mich energiegeladen und topfit
- Jede Zelle meines Körpers ist von Vitalität und Gesundheit durchtränkt
- Mein gesamter Organismus ist erfüllt von purer Lebensenergie
- Ich strahle nur so vor Lebensenergie und Lebenskraft
- Ich gebe jetzt alle Glaubenssätze auf, die mich krank gemacht haben
- Mein inneres Selbst stellt jetzt meine völlige seelische, geistige und körperliche Gesundheit wieder her
- Meine Gesundheit und mein Wohlbefinden haben Priorität
- Ich bin absichtlich darauf bedacht, was ich in meinen Körper aufnehme
- Ich genieße rundum Gesundheit und Wohlbefinden
- Ich wähle eine gesunde und heilende Lebensweise
- Mein Körper, meine Seele und mein Geist stehen jegliche schmerzhaft Heilungsprozesse durch
- Ich lebe allumfassende Gesundheit und Heilung in jedem Moment
- Auch wenn es unmöglich scheint, glaube ich fest an Untersterblichkeit
- Mein gesamtes Sein schwingt in harmonischem Einklang mit dem Takt der allerhöchsten göttlichen Urquelle und schenkt mir in jedem Moment meines Seins Freude, Liebe und Heilung
- Ich bin unendlich dankbar für diese immerwährende Gesundheit
- Ich bin unendlich dankbar für diese immerwährende göttliche Heilung
- Ich gebe die krampfhaft Kontrolle über dieses Thema ab und vertraue auf die universelle göttliche Intelligenz
- Das alles glaube ich jetzt und alle gegenteiligen Gedanken gelten jetzt nicht mehr, das ist meine persönliche Realität

## Vergebung und Loslösung

- Alles ist Eins. Alles ist in dieselbe allumfassende göttliche Liebe eingehüllt. Ich bin ein Teil davon.
- Ich vergebe mir selbst und auch allen anderen Seinsformen
- Ich vergebe mir selbst für alles, was ich jemals mir selbst oder anderen angetan habe
- Ich bitte um Verzeihung und ich bitte um Entschuldigung für mein Fehlverhalten. Es tut mir unglaublich Leid.
- Gott, Urquelle, Urschöpfer, göttliches Allbewusstsein ich bitte dich um Verzeihung und Entschuldigung
- Egal, was irgendeine andere Seinsform da draußen mir angetan hat, egal wie schlimm es für mich war, ich vergebe dir
- Ich weiß, dass wir alle miteinander verbunden sind und somit fällt es mir leicht, mir selbst und allen anderen zu vergeben
- Ich löse mich hier und jetzt und in diesem Moment los von jeglicher Schuld, die ich mir selbst auferlegt habe
- Ich befreie mich von jeglichen karmischen Verstrickungen
- Ich befreie mich von jeglichem niedrig schwingenden Ballast
- Ich befreie mich von den Ketten der Materie
- Ich lasse jetzt einfach alles los. Es darf so leicht sein. Und ich erlaube mir diese Einfachheit.
- Meine Fehler sind ein Sprungbrett zu neuen Höhen und Entdeckungen
- Ich bin unendlich dankbar für diese Freiheit und diese Verbundenheit, die ich jeden Moment leben darf
- Ich gebe die krampfhafte Kontrolle über dieses Thema ab und vertraue auf die universelle göttliche Intelligenz
- Das alles glaube ich jetzt und alle gegenteiligen Gedanken gelten jetzt nicht mehr, das ist meine persönliche Realität

## Selbstliebe und Selbstachtung

- Ich liebe mich selbst und alles andere absolut bedingungslos
- Ich liebe jede einzelne Zelle in meinem Körper
- Ich schenke meinem gesamten Organismus Liebe, Achtung und Respekt
- Ich akzeptiere mich selbst, so wie ich bin
- Ich bin gut, so wie ich bin
- Ich bin unendlich dankbar für diesen wundervollen Körper
- Ich strahle nur so vor Selbstliebe und Selbstachtung
- Ich fühle mich pudelwohl in meiner Haut
- Ich bin die Quelle der Liebe, des Respekts und der Fürsorge
- Ich verdiene es Liebe und Achtung zu empfangen
- Ich bin ein Teil des Alles und somit mit Allem verbunden
- Ich bin intelligent und kreativ
- Ich liebe mein Aussehen
- Ich umarme meine Einzigartigkeit
- Ich befreie mich von den Ketten der Sorge, des Schmerzes und der Scham, die mich niederhalten wollen
- Ich glaube, vertraue und weiß, dass ich so bin, wie ich sein soll.
- Ich bin unendlich dankbar für diese Liebe, diese Geborgenheit und diese Fürsorge, die ich jeden Tag lebe
- Ich gebe die krampfhafte Kontrolle über dieses Thema ab und vertraue auf die universelle göttliche Intelligenz
- Das alles glaube ich jetzt und alle gegenteiligen Gedanken gelten jetzt nicht mehr, das ist meine persönliche Realität

## Selbstvertrauen und Selbstrespekt

- Ich vertraue mir selbst, in allem was ich tue
- Ich weiß, was ich kann, und ich kann meine Expertise jederzeit einsetzen
- Ich schätze mich selbst sehr hoch wert und trotzdem bin ich auch ein demütiges und bescheidenes Wesen
- Ich wachse immer mit meinen Aufgaben
- Ich meistere jetzt jede Lebenssituation zu meiner vollsten Zufriedenheit
- Mein Inneres Selbst gibt mir jetzt die dafür nötige Kraft und Sicherheit
- Es ist mir egal, was andere Menschen von mir denken
- Ich schaffe alles, was ich mir vornehme und anpacke
- Ich bin zuverlässig und vertrauenswürdig
- Ich bin freudvoll, charmant und lustig
- Ich bin emphatisch, verständnisvoll und respektvoll
- Ich bin selbst ein liebevolles, attraktives und interessantes Wesen, das andere Menschen gern um sich haben
- Ich bin ein offener Mensch, mit dem man sich über jedes Thema austauschen kann
- Ich bin ein Meister darin mit fremden Personen ins Gespräch zu kommen
- Wenn ich spreche, hören die Leute zu
- Ich stelle mich meinen Ängsten
- Ich übernehme Verantwortung und spiele nicht das Schuldspiel
- Ich bin immer inspiriert und hochmotiviert
- Ich genieße Gedanken an vergangene Siege, wenn ich scheitere
- Ich sehe Möglichkeiten inmitten unglücklicher Ereignisse
- Ich erkenne immer Potenziale zur Verbesserung
- Ich bin unendlich dankbar für das Vertrauen, das ich mir selbst in jedem Moment entgegenbringe
- Ich gebe die krampfhafte Kontrolle über dieses Thema ab und vertraue auf die universelle göttliche Intelligenz
- Das alles glaube ich jetzt und alle gegenteiligen Gedanken gelten jetzt nicht mehr für mich, das ist meine persönliche Realität

## Glückseligkeit und Lebensfreude

- Die Welt ist gut zu mir
- Mir geschieht nur Gutes
- Ich bin ein Glückspilz
- Ich sehe immer die Freude am Leben
- Ich bin ein lebensfroher und glückseliger Mensch
- Jeder Tag bringt mir reichlich Anlässe zur Freude und Glückseligkeit
- Für mich geht immer alles gut aus, dafür sorgt Gott
- Ich kann in jedem Moment meines Lebens glücklich und lebensfroh sein
- Ich bin die Quelle der Lebensfreude und Glückseligkeit
- Das Leben ist ein pures Geschenk
- Ich bin dankbar für alles, was mir bisher widerfahren ist und was mir widerfahren wird
- Glückseligkeit und Lebensfreude sprudeln einfach so aus mir heraus, ich kann nichts dagegen tun
- Ich zaubere Menschen ein Lächeln ins Gesicht
- Ich bin der Funke, der Liebe und Freude in den Herzen der Menschen entfacht
- Ich bin das Licht, das die trüben Tage der Menschen erhellt
- Ich bin unendlich dankbar für dieses Glück und diese Freude, die ich jeden Moment empfinden darf
- Ich gebe die krampfhafteste Kontrolle über dieses Thema ab und vertraue auf die universelle göttliche Intelligenz
- Das alles glaube ich jetzt und alle gegenteiligen Gedanken gelten jetzt nicht mehr für mich, das ist meine persönliche Realität

## Fülle und Reichtum

- Ich bin reich
- Für mich ist immer gesorgt
- Ich lebe in Hülle und Fülle
- Ich bin die Quelle der Fülle und Energie
- Geld und Energie fließen ganz automatisch zu mir
- Ich bin ein Geld- und Energiemagnet
- Ich liebe Geld und Geld liebt mich
- Mit viel Geld kann ich unendlich viel Gutes tun auf der Welt
- Ich habe es vollkommen verdient genügend Geld zu verdienen
- Überfluss ist für alle da und ich bin im vollen Urvertrauen
- Ich segne mich, ich segne meine Arbeit und ich segne meine Vision.  
Ich segne auch die Arbeit und die Vision von anderen Wesenheiten,  
die auf Licht und Liebe ausgerichtet sind.
- Ich danke für die Segnungen der Urquelle, in Harmonie für alle und  
auf perfekte für mich stimmige Weise
- Jegliche Energie, jegliches Geld und jegliche Fülle, die ich mit anderen  
teile, kommt vollkommen automatisch wieder zu mir zurück
- Es ist mein Schicksal, in Wohlstand zu leben
- Ich ziehe täglich Wohlstand in mein Geschäft und meine Karriere
- Ich ziehe Wohlstand aus allen vier Ecken der Erde an
- Ich bin dankbar und gesegnet, ein reicher Mensch zu sein, der ein  
Leben in Fülle führt
- Ich bin geboren, um finanziell frei zu sein
- Ich bin ein Kanal der Fülle, der Energie und des Wohlstands und all  
das gebe ich in die Welt weiter
- Ich schaffe eine Umgebung, in der Überfluss und Reichtum gedeiht
- Ich bin dankbar alles zu haben, was ich brauche, um ein  
wohlhabendes Leben zu führen
- Ich bin unendlich dankbar für diesen Reichtum, diese Fülle und diese  
Energie, die mein Sein in jedem Moment erfüllt
- Ich gebe die krampfhaftige Kontrolle über dieses Thema ab und  
vertraue auf die universelle göttliche Intelligenz
- Das alles glaube ich jetzt und alle gegenteiligen Gedanken gelten jetzt  
nicht mehr für mich, das ist meine persönliche Realität

## Traumerinnerung und Gedächtnisfähigkeit

- Ich habe ein Supergedächtnis
- In Wirklichkeit habe ich nichts von dem vergessen, was wichtig für mich ist
- Ich vergesse nie etwas Wichtiges
- Mein Wissen ist immer da, wenn ich es brauche
- Meine Gedächtnisleistung ist perfekt
- Ich habe jetzt ein Supergedächtnis mein Leben lang
- Mein Gehirn und mein Nervensystem arbeiten hervorragend, genau so wie sie sollen
- Ich bin die Quelle des Wissens und der Weisheit
- Ich kann mich jeden Morgen an meine nächtlichen Träume, Astralreisen und Mentalreisen erinnern
- Egal wann, ich kann mich immer an meine Träume, Astralreisen und Mentalreisen erinnern
- Es ist vollkommen natürlich für mich, dass ich mich an alles in meinen Träumen, Astralreisen und Mentalreisen erinnere
- Ich bin mir während meiner Träume völlig bewusst, dass ich träume
- Ich kann jederzeit Klarträume, luzide Träume, Astralreisen oder Mentalreisen einleiten
- Ich bin unendlich dankbar für meine herausragende Erinnerungsfähigkeit und Gedächtnisleistung
- Ich gebe die krampfhafteste Kontrolle über dieses Thema ab und vertraue auf die universelle göttliche Intelligenz
- Das alles glaube ich jetzt und alle gegenteiligen Gedanken gelten jetzt nicht mehr für mich, das ist meine persönliche Realität

## Geisteskraft

- Ich bin der Meister meines Geistes
- Ich bin der Meister meines Verstandes
- Ich bin der Meister meiner Gedanken
- Ich habe eine unbändige Willenskraft und Willensstärke
- Mit meinem Willen kann ich alles erreichen, was ich mir vornehme
- Ein einziger Gedanke reicht aus, um Berge zu versetzen
- Meine Geisteskraft ist unglaublich mächtig
- Ich bin ein göttliches Schöpferwesen
- In mir wohnt die göttliche Schöpferkraft und Schöpfermacht
- Ich bin der Schöpfer meiner Realität
- Alles ist möglich
- Ich bin frei von Angst und Furcht
- Ich erhebe mich über die Stürme in meinem Kopf
- Unbegrenzte Möglichkeiten stehen mir offen
- Kein Rückschlag ist stark genug, um mich niederzudrücken
- Alle Energiefelder meiner physischen, seelischen und geistigen Körper sind in perfekter Übereinstimmung, sodass ich Macht, Kraft und Stärke ausstrahle
- Ich bin so unglaublich dankbar, dass ich diese Kraft und Macht von Gott erhalten habe und ich werde sie nur für das Licht und die Liebe einsetzen
- Ich gebe die krampfhafteste Kontrolle über dieses Thema ab und vertraue auf die universelle göttliche Intelligenz
- Das alles glaube ich jetzt und alle gegenteiligen Gedanken gelten jetzt nicht mehr für mich, das ist meine persönliche Realität

## Transformation und Aufstieg

- Mein gesamtes Sein ist durchdrungen von bewusster Energie in bedingungsloser Liebe
- Mein Wille, meine Intention, meine Gedanken und meine Gefühle sind auf Licht und Liebe ausgerichtet
- Gott ist mit mir und ich bin mit Gott
- Ich treffe ab sofort nur noch hochbewusste, hochschwingende und hochliebevolle Entscheidungen
- Ich arbeite täglich an meinem persönlichen Wachstum
- Ich schaue in den Spiegel und sehe jemanden, der für Größe bestimmt ist und danach strebt
- Die Zeit ist mein bester Freund, ich gehe Schritt für Schritt und ich erlaube mir durch den Prozess zu lernen
- Ich habe es nicht eilig und ich werde mich in meinem eigenen Tempo entwickeln und wachsen
- Nichts kann mich davon abhalten, voranzukommen
- Ich bin unzerbrechlich
- Ich bin bereit für die Transformation meines Lebens
- Ich bin jetzt bereit alles loszulassen, was mir nicht mehr dienlich ist
- Ich richte mein gesamtes Sein auf Transformation und Aufstieg aus
- Ich lebe die allumfassende, pure und göttliche Liebe in jedem Moment
- Ich bin diese allumfassende, pure und göttliche Liebe
- Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen Schwingungsfrequenz meiner Lebensaufgabe, meiner Selbsterkenntnis und meiner Selbstermächtigung
- Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen Schwingungsfrequenz meiner göttlichen Heilung und meines spirituell bewussten Aufstiegs
- Ich bin ein aufgestiegenes Wesen der grenzenlosen Liebe mit der Meisterschaft über Licht und Dunkelheit
- Ich bin so unglaublich dankbar für meine wundervolle Transformation und Entwicklung. Danke, Danke, Danke.
- Ich gebe die krampfhafte Kontrolle über dieses Thema ab und vertraue auf die universelle göttliche Intelligenz
- Das alles glaube ich jetzt und alle gegenteiligen Gedanken gelten jetzt nicht mehr für mich, das ist meine persönliche Realität



## 9. Mantren

Mantren sind genauso wie Affirmationen ein ganz einfaches Werkzeug, um von deiner mächtigen Gedankenkraft Gebrauch zu machen. Im Kern geht es lediglich darum bestimmte Phrasen oder Sätze in Gedanken oder laut aufzusagen und schon bist du fertig. Der Unterschied zu den Affirmationen besteht darin, dass es sich eher um kürzere und prägnantere Phrasen handelt und diese werden anschließend immer wiederholt. Optimalerweise suchst du dir ein Mantra aus und dieses Mantra soll dich während deines Alltages begleiten. Dadurch dass solche Mantren kurz und daher auch leicht zu merken sind, ist es ein Einfaches, dich von diesen während des Tages führen zu lassen. Du weißt sicherlich, was ein „Ohrwurm“ ist. Ein sich ständig wiederholendes Lied in deinem Kopf. Sicherlich weißt du auch, dass es manchmal sehr schwer sein kann, sich von dieser gedanklichen Folterung zu befreien. Man könnte behaupten, ein Mantra soll zu einem positiven Ohrwurm werden. Dieses sich immer wieder wiederholende Mantra soll dir einen lichtvollen und bereichernden Dienst für dein Leben erweisen. In unserem Fall wollen wir durch solche Mantren unser Unterbewusstsein auf Gesundheit und Heilung programmieren. Zuerst müssen wir also so ein Mantra bewusst denken, aufsagen oder sogar singen, damit wir es in unser Gedächtnis einprägen können. Danach wird dieses bewusste Mantra Schritt für Schritt in dein Unterbewusstsein sickern und mit der Zeit völlig automatisch zu einem dir dienlichen Programm, einem positiven Glaubenssatz oder einer lichtvollen Überzeugung werden, wie auch immer du es bezeichnen möchtest. Wähle dein Mantra also sorgfältig aus und nutze dieses hilfreiche Werkzeug weise. Natürlich ist das auch nur ein Stützrad und irgendwann kannst du dieses auch wieder loslassen. Lichtvolle Mantren sollen dein Sein mit dem göttlichen Licht der Liebe überschütten. Ich habe dir ein paar Mantren vorbereitet, die auch ich selbst gerne nutze. Wie immer kannst du auch deine eigenen erstellen.

## Hinweise und Tipps

- Verwende Mantrén am besten in einem entspannten Gehirnwellenzustand (Alpha) zum selber denken und sprechen oder in einem Tiefentrance Gehirnwellenzustand (Theta, Delta) mit geführten Mantra-Meditationen. Mantrén eignen sich auch hervorragend für Gesang. Du kannst sie leise vor dich hin summen oder natürlich auch laut singen. Unglaublich kraftvoll.
- In einem Alpha Gehirnwellenzustand bist du morgens kurz nach dem Aufwachen, abends kurz vorm Einschlafen oder tagsüber in einer Entspannungsphase. Diese Zeiten bieten sich wie bei Affirmationen auch hervorragend für Mantrén an.
- Entspannungsmusik und heilende Frequenzen bringen dich ebenfalls in einen Alpha Gehirnwellenzustand. Du kannst also die Mantrén während dieser Musik bestens nutzen.
- In einen Theta oder Delta Gehirnwellenzustand kommst du im Schlaf, in einer (Selbst)Hypnose oder durch eine Tiefentrance-Meditation (Gedankenlosigkeit). In diesen Phasen kannst du deine Mantrén mit einem Recorder oder dergleichen aufnehmen und abspielen lassen.
- Versuche wenn möglich deine Mantrén immer von starken positiven Gefühlen wie Liebe, Dankbarkeit, Freude etc. begleiten zu lassen. Diese Emotionen wirken wie ein Verstärker und festigen deine Gedanken und Worte. Bei Affirmationen ist das allerdings wichtiger.
- Bewusste Atmung wirkt ebenfalls als mächtiger Verstärker deines Gesprochenen oder Gedachten. Atme bewusst während oder nach jedem Mantra ein und aus.
- Je fokussierter und aufmerksamer du während deinen Mantrén bist, desto effektiver wirken sie. Sei am besten vollkommen bewusst und achtsam. Das soll dich aber nicht daran hindern deine Mantrén während des Tagesablaufes nicht in deinem Kopf abspielen zu lassen.
- Mantrén, die deine Geisteskraft und Schöpferkraft stärken, bieten sich natürlich sehr gut als Basis an
- Verwende Mantrén immer in der „Ich-Form“ und am besten als „Ich bin ...“. Mache dir bewusst, dass die Formulierung äußert wichtig ist.
- Auch wenn es sich am Anfang vielleicht noch etwas unauthentisch anfühlen mag. Vertraue mir, es wird Schritt für Schritt und Tag für Tag immer authentischer und echter. Gerade dann wenn du positive Erfahrungen machst und du deine Erfolge in dein Erfolgstagebuch

einträgst. Speichere dir deine Fortschritte ab und überzeuge dich selbst davon, dass du alles in dir trägst.

- Lege Durchhaltevermögen, Selbstdisziplin und Beharrlichkeit an den Tag. Es kann ein wenig dauern, bis die Mantren sich in deinem Unterbewusstsein festigen und du einen merkbaren Unterschied in deinem Leben wahrnehmen kannst. Wenn deine Mantren zu festen Glaubenssätzen und Glaubensüberzeugungen geworden sind, dann wirst du das auch in deiner persönlichen Realität widergespiegelt bekommen. Bei manchen dauert das länger und bei manchen kürzer. Lass dich davon nicht demotivieren. Der Erfolg wird so oder so kommen, wenn du nicht aufgibst.

## AOM Mantra

„Atmen! AOM-Ton.“

„Atmen! AOM-Ton.“

„Atmen! AOM-Ton.“

„Atmen! AOM-Ton.“

„Atmen! AOM-Ton.“

„Atmen! AOM-Ton.“

„Atmen! AOM-Ton.“

„Atmen! AOM-Ton.“

„Atmen! AOM-Ton.“

## Heilungs Mantra

„Atmen! Ich bin gesund. Ich bin ganz. Ich bin heil.“

„Atmen! Ich bin gesund. Ich bin ganz. Ich bin heil.“

„Atmen! Ich bin gesund. Ich bin ganz. Ich bin heil.“

„Atmen! Ich bin gesund. Ich bin ganz. Ich bin heil.“

„Atmen! Ich bin gesund. Ich bin ganz. Ich bin heil.“

„Atmen! Ich bin gesund. Ich bin ganz. Ich bin heil.“

„Atmen! Ich bin gesund. Ich bin ganz. Ich bin heil.“

„Atmen! Ich bin gesund. Ich bin ganz. Ich bin heil.“

„Atmen! Ich bin gesund. Ich bin ganz. Ich bin heil.“

## Liebes Mantra

„Atmen! Ich bin allumfassende, pure,  
bedingungslose und göttliche Liebe.“

„Atmen! Ich bin allumfassende, pure,  
bedingungslose und göttliche Liebe.“

„Atmen! Ich bin allumfassende, pure,  
bedingungslose und göttliche Liebe.“

„Atmen! Ich bin allumfassende, pure,  
bedingungslose und göttliche Liebe.“

„Atmen! Ich bin allumfassende, pure,  
bedingungslose und göttliche Liebe.“

„Atmen! Ich bin allumfassende, pure,  
bedingungslose und göttliche Liebe.“

„Atmen! Ich bin allumfassende, pure,  
bedingungslose und göttliche Liebe.“

„Atmen! Ich bin allumfassende, pure,  
bedingungslose und göttliche Liebe.“

„Atmen! Ich bin allumfassende, pure,  
bedingungslose und göttliche Liebe.“

## Bewusstseins Mantra

„Atmen! Ich bin unbegrenztes, unendliches  
und unzerstörbares (Bewusst)Sein“

„Atmen! Ich bin unbegrenztes, unendliches  
und unzerstörbares (Bewusst)Sein“

„Atmen! Ich bin unbegrenztes, unendliches  
und unzerstörbares (Bewusst)Sein“

„Atmen! Ich bin unbegrenztes, unendliches  
und unzerstörbares (Bewusst)Sein“

„Atmen! Ich bin unbegrenztes, unendliches  
und unzerstörbares (Bewusst)Sein“

„Atmen! Ich bin unbegrenztes, unendliches  
und unzerstörbares (Bewusst)Sein“

„Atmen! Ich bin unbegrenztes, unendliches  
und unzerstörbares (Bewusst)Sein“

„Atmen! Ich bin unbegrenztes, unendliches  
und unzerstörbares (Bewusst)Sein“

„Atmen! Ich bin unbegrenztes, unendliches  
und unzerstörbares (Bewusst)Sein“

## Konzentrations Mantra

„Einatmen! Fokus — Ausatmen! Konzentration  
Einatmen! Konzentration — Ausatmen! Fokus“

„Einatmen! Fokus — Ausatmen! Konzentration  
Einatmen! Konzentration — Ausatmen! Fokus“

„Einatmen! Fokus — Ausatmen! Konzentration  
Einatmen! Konzentration — Ausatmen! Fokus“

„Einatmen! Fokus — Ausatmen! Konzentration  
Einatmen! Konzentration — Ausatmen! Fokus“

„Einatmen! Fokus — Ausatmen! Konzentration  
Einatmen! Konzentration — Ausatmen! Fokus“

„Einatmen! Fokus — Ausatmen! Konzentration  
Einatmen! Konzentration — Ausatmen! Fokus“

„Einatmen! Fokus — Ausatmen! Konzentration  
Einatmen! Konzentration — Ausatmen! Fokus“

„Einatmen! Fokus — Ausatmen! Konzentration  
Einatmen! Konzentration — Ausatmen! Fokus“

„Einatmen! Fokus — Ausatmen! Konzentration  
Einatmen! Konzentration — Ausatmen! Fokus“

## Meditations Mantra

„Einatmen! Ich entspanne mich — Ausatmen! Ich gehe tiefer  
Einatmen! Ich lasse los — Ausatmen! Ich befreie mein Sein“

„Einatmen! Ich entspanne mich — Ausatmen! Ich gehe tiefer  
Einatmen! Ich lasse los — Ausatmen! Ich befreie mein Sein“

„Einatmen! Ich entspanne mich — Ausatmen! Ich gehe tiefer  
Einatmen! Ich lasse los — Ausatmen! Ich befreie mein Sein“

„Einatmen! Ich entspanne mich — Ausatmen! Ich gehe tiefer  
Einatmen! Ich lasse los — Ausatmen! Ich befreie mein Sein“

„Einatmen! Ich entspanne mich — Ausatmen! Ich gehe tiefer  
Einatmen! Ich lasse los — Ausatmen! Ich befreie mein Sein“

„Einatmen! Ich entspanne mich — Ausatmen! Ich gehe tiefer  
Einatmen! Ich lasse los — Ausatmen! Ich befreie mein Sein“

„Einatmen! Ich entspanne mich — Ausatmen! Ich gehe tiefer  
Einatmen! Ich lasse los — Ausatmen! Ich befreie mein Sein“

„Einatmen! Ich entspanne mich — Ausatmen! Ich gehe tiefer  
Einatmen! Ich lasse los — Ausatmen! Ich befreie mein Sein“

„Einatmen! Ich entspanne mich — Ausatmen! Ich gehe tiefer  
Einatmen! Ich lasse los — Ausatmen! Ich befreie mein Sein“

## Entspannung Mantra

„Einatmen! Ich entspanne meinen Körper  
Halten! Ich beruhige meine Seele  
Ausatmen! Ich befreie meinen Geist“

„Einatmen! Ich entspanne meinen Körper  
Halten! Ich beruhige meine Seele  
Ausatmen! Ich befreie meinen Geist“

„Einatmen! Ich entspanne meinen Körper  
Halten! Ich beruhige meine Seele  
Ausatmen! Ich befreie meinen Geist“

„Einatmen! Ich entspanne meinen Körper  
Halten! Ich beruhige meine Seele  
Ausatmen! Ich befreie meinen Geist“

„Einatmen! Ich entspanne meinen Körper  
Halten! Ich beruhige meine Seele  
Ausatmen! Ich befreie meinen Geist“

„Einatmen! Ich entspanne meinen Körper  
Halten! Ich beruhige meine Seele  
Ausatmen! Ich befreie meinen Geist“

„Einatmen! Ich entspanne meinen Körper  
Halten! Ich beruhige meine Seele  
Ausatmen! Ich befreie meinen Geist“

„Einatmen! Ich entspanne meinen Körper  
Halten! Ich beruhige meine Seele  
Ausatmen! Ich befreie meinen Geist“

„Einatmen! Ich entspanne meinen Körper  
Halten! Ich beruhige meine Seele  
Ausatmen! Ich befreie meinen Geist“

## Lebens Mantra

„Atmen! Ich bin ein Teil des Alls und das All ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil Gottes und Gott ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil des Lebens und das Leben ist Teil von mir.“

„Atmen! Ich bin ein Teil des Alls und das All ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil Gottes und Gott ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil des Lebens und das Leben ist Teil von mir.“

„Atmen! Ich bin ein Teil des Alls und das All ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil Gottes und Gott ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil des Lebens und das Leben ist Teil von mir.“

„Atmen! Ich bin ein Teil des Alls und das All ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil Gottes und Gott ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil des Lebens und das Leben ist Teil von mir.“

„Atmen! Ich bin ein Teil des Alls und das All ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil Gottes und Gott ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil des Lebens und das Leben ist Teil von mir.“

„Atmen! Ich bin ein Teil des Alls und das All ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil Gottes und Gott ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil des Lebens und das Leben ist Teil von mir.“

„Atmen! Ich bin ein Teil des Alls und das All ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil Gottes und Gott ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil des Lebens und das Leben ist Teil von mir.“

„Atmen! Ich bin ein Teil des Alls und das All ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil Gottes und Gott ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil des Lebens und das Leben ist Teil von mir.“

„Atmen! Ich bin ein Teil des Alls und das All ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil Gottes und Gott ist Teil von mir.  
Atmen! Ich bin ein Teil des Lebens und das Leben ist Teil von mir.“

## Gottes Mantra

„Atmen! Ich bin auf immer und ewig mit Gott,  
dem Urschöpfer und der Urquelle verbunden.  
Atmen! Ich bin ein immer und ewig geliebter  
Teil der allerhöchsten göttlichen Urquelle.  
Atmen! Ich bin von Gott erschaffen und somit  
ein göttlicher Mitschöpfer der Realität.“

„Atmen! Ich bin auf immer und ewig mit Gott,  
dem Urschöpfer und der Urquelle verbunden.  
Atmen! Ich bin ein immer und ewig geliebter  
Teil der allerhöchsten göttlichen Urquelle.  
Atmen! Ich bin von Gott erschaffen und somit  
ein göttlicher Mitschöpfer der Realität.“

„Atmen! Ich bin auf immer und ewig mit Gott,  
dem Urschöpfer und der Urquelle verbunden.  
Atmen! Ich bin ein immer und ewig geliebter  
Teil der allerhöchsten göttlichen Urquelle.  
Atmen! Ich bin von Gott erschaffen und somit  
ein göttlicher Mitschöpfer der Realität.“

„Atmen! Ich bin auf immer und ewig mit Gott,  
dem Urschöpfer und der Urquelle verbunden.  
Atmen! Ich bin ein immer und ewig geliebter  
Teil der allerhöchsten göttlichen Urquelle.  
Atmen! Ich bin von Gott erschaffen und somit  
ein göttlicher Mitschöpfer der Realität.“

„Atmen! Ich bin auf immer und ewig mit Gott,  
dem Urschöpfer und der Urquelle verbunden.  
Atmen! Ich bin ein immer und ewig geliebter  
Teil der allerhöchsten göttlichen Urquelle.  
Atmen! Ich bin von Gott erschaffen und somit  
ein göttlicher Mitschöpfer der Realität.“

## Potenzial Mantra

„ Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen  
Schwingungsfrequenz allumfassender göttlicher Liebe.  
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen  
Schwingungsfrequenz meines höchsten Potenzials.  
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen  
Schwingungsfrequenz der Vollendung.“

„ Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen  
Schwingungsfrequenz allumfassender göttlicher Liebe.  
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen  
Schwingungsfrequenz meines höchsten Potenzials.  
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen  
Schwingungsfrequenz der Vollendung.“

„ Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen  
Schwingungsfrequenz allumfassender göttlicher Liebe.  
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen  
Schwingungsfrequenz meines höchsten Potenzials.  
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen  
Schwingungsfrequenz der Vollendung.“

„ Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen  
Schwingungsfrequenz allumfassender göttlicher Liebe.  
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen  
Schwingungsfrequenz meines höchsten Potenzials.  
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen  
Schwingungsfrequenz der Vollendung.“

„ Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen  
Schwingungsfrequenz allumfassender göttlicher Liebe.  
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen  
Schwingungsfrequenz meines höchsten Potenzials.  
Atmen! Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen  
Schwingungsfrequenz der Vollendung.“



# 10. Geistheilung

Neben unseren geistigen und mentalen Selbstermächtigungs-  
werkzeugen, mit denen du dich deiner Selbstheilungskräfte  
bemächtigen kannst, bieten wir eben auch eine Geistheilung,  
Energiearbeit und Energiebesendung an. Diese Bewusstseinsheilung ist  
eine externe Hilfe- und Unterstützungsmaßnahme, die all denjenigen  
unter die Arme greifen soll, deren Herz und deren Intuition nach Hilfe ruft.  
Mithilfe dieser Geistheilung erlaubst du dir, dir von einer anderen Ebene  
deiner Selbst aus helfen zu lassen. Denke also bitte nicht, dass du nur,  
weil du dir Unterstützung im Außen suchst, du abhängig von der  
Außenwelt bist. Wir sind alle eins und somit existiert sowohl Abhängigkeit  
als auch Unabhängigkeit nicht wirklich. Es sind, wie so viele andere Dinge  
auch, nur Verstandeskonzepte und sie sind eine Illusion. Das einzige,  
worauf es ankommt, ist dein Herz und deine Intuition. Wenn du eine Herz  
zu Herz Verbindung zu mir (Kevin) aufbauen kannst, wenn du innerlich  
spürst, dass dich diese Energiearbeit weiterbringen kann oder wenn dir  
deine Intuition grünes Licht bei dieser Bewusstseinsheilung gibt, dann  
kann und wird dir diese Geistheilung helfen können. Treffen eine oder  
mehrere dieser Punkte nicht zu, dann ist diese externe Energiearbeit  
leider nichts für dich. Im Folgenden möchte ich dir einen ganz kurzen  
Überblick über diese Geistheilung und Energiearbeit geben. Genauer  
findest du im dazugehörigen Buch „Heile Dich Selbst - Band 3“.

- 
- ★ Die Verbindung mit mir ist am intensivsten Sonntag, Montag und Mittwoch um 22:30 Uhr Abends
  - ★ Dort kannst du dich am besten auf die Energiebesendung einstellen und diese empfangen
  - ★ Diese intensive Energiearbeit läuft 15 bis 30 Minuten
  - ★ Wenn es sich allerdings zeitlich bei dir nicht ausgeht, stellt das kein großes Problem dar
  - ★ Du kannst dich jederzeit mit mir energetisch verbinden. Zeit existiert in höheren Dimension nicht so, wie bei uns in 3D
  - ★ Folgende Anrufung/Verbindung kannst du für optimale Ergebnisse verwenden
- 

- ★ Ich verbinde mich mit dem Heilungsfeld von Kevin Johannes Hartwig (3-9mal)
  - ★ Ich stelle mein Kronenchakra auf unendlich weit und verbinde mich mit Gott. Ich stelle mein Wurzelchakra auf unendlich weit und verbinde mich mit Mutter Gaia
  - ★ Schildere ganz kurz dein Leiden, deine Beschwerden oder deine Sorgen (ohne dich mit ihnen zu identifizieren) mit einem Wunsch der Heilung (z.B. Mein Körper leidet momentan an Alzheimer. Ich wünsche mir hierfür göttliche Heilung. Gott, ich danke dir für diese Heilung.)
  - ★ Atme tief ein und aus und konzentriere dich auf Gedankenlosigkeit oder Heilung. Lasse die Heilung auf dich scheinen und betrachte sie als ein Geschenk Gottes.
  - ★ Nutze dieses Mantra: „Ich öffne mich für den göttlichen Heilungsstrom und in erwartungslosem und bedingungslosem Vertrauen glaube ich an meine göttliche Heilung.“
-

**Die oben beschriebene Verbindung wird allerdings nur funktionieren, wenn du dich für diese Geistheilung und Energiearbeit eingetragen hast.** Wie bereits erwähnt, ist diese Geistheilung für alle Wesenheiten gedacht, die sich aus tiefstem Herzen energetische Hilfe und Unterstützung wünschen und diese auch wirklich brauchen.

Ich möchte dich auch ganz besonders dazu ermutigen und inspirieren, dein Sein zu einem lichtvollen und gottverbundenen Dasein zu transformieren. Jeder Mensch kann etwas tun, um die Welt zu einem lebenswerteren Ort zu gestalten und diese Arbeit beginnt in unserem Geist. Lebe die allumfassende, pure, bedingungslose und göttliche Liebe mit all deinen Teilen. Mach sie zu deinem stärksten Antrieb. Lass dich von dieser göttlichen Liebe leiten und führen. Glaube mir, du wirst ein völlig neuer Mensch werden. Bewusster, hochschwingender und liebevoller als je zuvor. Werde zu einem Leuchtfener der Liebe, das dein Umfeld ebenfalls zum Leuchten bringt. Ich weiß, du kannst das.

Wir müssen uns immer bewusst darüber sein, dass das, was hier auf der Erde gerade passiert, nur ein Theater ist. Wir sind keine materiellen Wesen. Nur eben gerade in diesem Moment während dieser Erfahrung. Später wenn wir wieder in die geistige Welt zurückkehren, dann werden wir über dieses Theater lachen und Spaß haben. Wir können das natürlich auch jetzt schon tun, auch wenn es manchmal schwer ist. Versuche Leichtigkeit in dein Sein zu bekommen und nimm bitte nicht immer alles so ernst, besonders in schweren Situation. Gerade dann solltest du so bewusst sein das Ganze mit Humor zu neutralisieren, auch wenn die Situation ausweglos erscheint. Auch wenn die Situation so prekär ist, dass der Tod vor deiner Tür steht. Nimm es mit Gelassenheit und Humor. Ich weiß, das ist leichter gesagt, als getan. Aber erinnere dich an diese Worte, wenn es soweit ist. Du wirst es schaffen.

# Heiltechniken

Es geht niemals um die Techniken, sondern immer um das Fundament und die Basis. Wenn man es nämlich genau nimmt, gibt es keine Heiltechniken. Wer ein hohes Bewusstsein und eine hohe Energie- und Schwingungsfrequenz in sich trägt, der heilt ganz automatisch. Wer tief mit dem Gottesbewusstsein verbunden ist und wer die allumfassende göttliche Liebe in seinem Herzen trägt, der hat „magische“ Heilkräfte, die per Gedanken- und Geisteskraft wirken. Nichtsdestotrotz möchte ich dir hier ein paar Heiltechniken vorstellen, die mir allesamt sehr dienlich waren. Gerade zu Beginn der Schulung und Ausbildung der eigenen Heilkräfte sind diese Techniken hervorragende Möglichkeiten in die Welt der geistigen Bewusstseinsheilung einzutauchen.

## ○ **Arkturianische Lichtflammen**

Die arkturianische Lichtflammen-Technik ist eine kraftvolle Methode, um negative und niedrig schwingende Energien und Wesenheiten in unserer Gegenwart oder in der Ferne zu beseitigen, um so einen Raum für positive Veränderung zu schaffen. Dazu wollen wir unseren energetischen Finger aktivieren und ihn mit der arkturianischen Flamme verbinden. Auf diese Weise können beispielsweise Räume gereinigt oder auch in der Aura und dem Energiesystem Blockaden gelöst werden. Diese Technik ist vielseitig und universell einsetzbar. Die arkturianische Lichtflammen-Technik ist daher ein mächtiges Werkzeug, mit dem wir die Energien um uns herum transformieren können. Lass uns also die Lichtflamme der Liebe von Arkturus nutzen, um Dunkelheit und Schatten zu transformieren. Schließe für diese Übung deine Augen und atme ein paar Mal tief durch, um alle Spannungen aus deinem Körper zu lösen. Wenn du bereit bist, beginne mit der Visualisierung des Sternensystems von Arkturus. Der Stern Arkturus ist einer der hellsten Sterne am Himmel und während du diesen hellen Stern betrachtest, spürst du, wie seine Energie dein ganzes Wesen zu erfüllen beginnt. Erlaube dir, vom Licht des Arkturus eingehüllt zu werden, bis du dich ganz von seinem Licht umgeben fühlst. Jetzt, wo du vom Licht des Arkturus durchflutet bist, betrachte deine energetische Hand und ganz besonders deinen energetischen Zeigefinger. Sieh, wie dieser Finger im Licht des Arkturus zu leuchten beginnt und erlaube nun deinem Finger, sich vollständig mit dem Lichtfeuer von Arkturus zu füllen. Die hohe Energie der arkturianischen

Lichtflamme verbindet sich jetzt mit deinem energetischen Finger. Möglicherweise spürst du ein Kribbeln, wenn sich die beiden Energien verbinden. Dein Finger leuchtet in dem besonderen Licht von Arkturus und nun, wo dein Finger mit der arkturianischen Lichtflamme verschmolzen ist, kannst du ihn benutzen, um beispielsweise deine Aura zu reinigen, Blockaden in deinem Energiefeld zu lösen oder ganze Räume mit den Lichtflammen von Arkturus zu fluten. Beginne damit, dir deine Aura vorzustellen, die deinen ganzen Körper umgibt. Stell dir die Aura als ein leuchtendes Energiefeld vor, das dich umgibt und sich von dir aus etwa einen Meter weit in alle Richtungen erstreckt. Sieh nun, wie das Lichtfeuer des Arkturus von deinem energetischen Finger in deine Aura zu fließen beginnt. Sieh, wie die Lichtflamme von Arkturus deine gesamte Aura ausfüllt und jegliche negative Energie verdrängt. Während dieses Lichtfeuer von deinem Finger fließt, entfernt es alle negativen Energien und Blockaden aus diesem Bereich und lässt nur positive und lichtvolle Energie zurück. Lass einfach deinen Finger in der Aura kreisen, solange bis du das Gefühl hast, dass die negativen Energien und Wesenheiten gelöst worden sind. Die arkturianische Lichtflammen-Technik ist auch für die Reinigung von Räumen und Flächen geeignet. Zeige einfach mit deinem Finger in die Richtung des Raumes, den du reinigen möchtest, und stelle dir einfach analog zur Aurareinigung vor, wie das Lichtfeuer von Arkturus von deinem Finger in diesen Bereich fließt und jede Ecke und jeden Winkel dieses Raumes einnimmt. Du kannst diese Technik natürlich sowohl bei dir als auch bei anderen einsetzen, um wieder mehr Licht und Liebe in der Welt zu manifestieren.

### ○ **Andromedanischer Lichtstrahl**

Die andromedanische Lichtstrahl-Technik kann uns dabei helfen, uns vom allgegenwärtigen Schleier der Schatten und der Dunkelheit zu befreien, um wieder mehr Ordnung, Harmonie und Frieden in unser Sein zu transportieren. Der andromedanische Lichtstrahl besteht aus unzählig vielen Farben und ist eine Bündelung aller positiven und lichtvollen Energien von Andromeda. Er unterstützt uns dabei, Chaos und Unordnung zu überwinden und eine höhere Bewusstseinsstufe zu erreichen. Mit ihm sind wir in der Lage, bei uns selbst und auch bei anderen Wesenheiten negative und niedrig schwingende Energien zu transformieren. Dies kann an deinem physischen Körper, an deiner Seele, an deinem Geist, an deinem Bewusstsein, an deinem Energiefeld, in einem Raum oder auch in deiner Zeitlinie sein. Er ist ein

sehr mächtiges Werkzeug und er trägt die majestätische Kraft von ganz Andromeda. Lass uns nun die Worte „AAN“ und „AOM“ verinnerlichen. Beginne diese zwei Töne mit deiner inneren Stimme oder in Gedanken zu singen. „AAN“ - der Klang der Unendlichkeit! „AOM“ - der Klang Gottes! Atme dazu immer tief ein und aus. Diese Töne heben uns in unserer Energie und Schwingungsfrequenz an, sie reinigen unser gesamtes Körper-Seele-Geist System und sie erweitern unser Bewusstseinsfeld. Lasse diese beiden Töne der Heilung in dein Bewusstsein sickern und singe sie so oft, bis du die Macht und Kraft in ihnen wirklich spüren kannst. Diese beiden Frequenzen sind die Basis für die andromedanische Lichtstrahl-Technik. Der andromedanische Lichtstrahl soll uns nämlich die Heilungskraft dieser beiden Urtöne schenken, die völlig automatisch all unsere Chakren, unser Energiesystem, unser Aurafeld und natürlich auch unser Bewusstsein von jeglichen Blockaden, jeglichen Beschränkungen und jeglichem Ballast reinigen, soweit es eben gerade dienlich für uns ist. Es ist ein Lichtstrahl, der mithilfe des göttlichen Urtons in uns eindringt und anschließend unser gesamtes Sein erfüllt, sodass Heilung fließen kann. Finde nun einen ruhigen Ort und schließe deine Augen. Halte die beiden Töne „AAN“ und „AOM“ in deinem Bewusstsein und konzentriere dich auf das Sternbild von Andromeda. Stelle dir vor, wie der Lichtstrahl direkt von Andromeda in dein Energiefeld eindringt und deinen ganzen Körper mit seiner positiven Energie erfüllt. Lasse ihn überall dort hinfließen, wo dein Körper, deine Seele oder dein Geist Heilung wünscht. Lasse ihn an diesen Stellen kreisen und seine Heilarbeit verrichten und behalte die beiden Urtöne immer in deinem Bewusstsein. „AAN“ und „AOM“ währenddessen zu singen, zu summen oder zu denken wirkt wie ein Verstärker bei diesem Heilungsprozess. Der andromedanische Lichtstrahl wirkt wie ein Laserstrahl, der alles negative, niedrig schwingende, zerstörerische, sabotierende und krankhafte einfach wegspült. Du kannst den andromedanischen Lichtstrahl sowohl für deine eigene als auch für die Heilung von anderen Wesenheiten verwenden. Der andromedanische Lichtstrahl ist auch besonders dafür geeignet, um einen Ort, einen Raum oder ein Haus zu reinigen und zu säubern, um anschließend wieder Licht und Liebe gedeihen zu lassen. Der andromedanische Lichtstrahl ist auch eine hervorragende Möglichkeit in deinem Lebensweg bzw. in deiner Zeitlinie wieder Ordnung und Harmonie zu schaffen. Breite dich einfach mit dem Lichtstrahl von Andromeda aus und lasse dich von den beiden Heilungstönen tragen.

## ○ **Erdherz-Lichtsäulen-Urquell Atmung**

Hier wollen wir eine innige Verbindung zur allerhöchsten göttlichen Urquelle und der lodernden Lebensflamme des Erdherzens von Mutter Gaia herstellen und im Anschluss daran immer weiter vertiefen. Die Lichtsäule dient als Verbindungsglied zwischen diesen beiden Instanzen von Himmel und Erde. Die Erdherz-Lichtsäulen-Urquell Atmung ist eine ganz einfache und simple Technik für die Anbindung an Gott, den Urschöpfer und die Urquelle und natürlich auch dem Erdherzen von Mutter Gaia. Darüber hinaus ist diese grundlegende Technik die Basis, um kontinuierlich mit den höchsten göttlichen Schwingungsfrequenzen direkt aus der Urquelle und den hochheilenden Energien direkt von Mutter Erde versorgt zu werden. An diese beiden Instanzen direkt und ohne Umwege angeschlossen wird unser Bewusstsein stetig mit diesen hochfrequenten Heilungsenergien durchtränkt. Über die Lichtsäule sind wir zu jeder Zeit und an jedem Ort an Himmel und Erde angebunden. Über diese Lichtsäule können wir all unsere Körper, unsere Seele und unseren Geist energetisch reinigen, säubern, regenerieren, genesen und heilen lassen. Wir können unser Energiesystem, unser Chakrasystem und unser Aurafeld säubern und heilen. Wir können uns auch von materiellen Fremdkörpern, Schadstoffen, Schädlingen, Giften und Toxinen befreien. Die Erdherz-Lichtsäulen-Urquell Atmung ist das Fundament für ganzheitliche Heilung unseres Bewusstseins, mit unserem Geist als ausführendes Instrument. Es ist für unser spirituelles Wachstum so essentiell wichtig immer eine stete Verbindung zur allerhöchsten göttlichen Urquelle aufrechtzuerhalten und unser Atem spielt dabei eine unglaublich wichtige Rolle. Der Atem, besser gesagt der göttliche Atem, haucht uns universelle Lebenskraft und Lebensenergie ein. Das ist die Quelle des Lebens. Entspanne dich also und schließe deine Augen. Stelle dir vor, wie du zum einen dein Kronenchakra am Scheitel unendlich weit öffnest, in dem du dir einen Wirbel vorstellst, der sich Richtung Himmel unendlich weit ausbreitet. Stelle dir nun zum anderen vor, wie du dein Wurzelchakra am Steißbein und deine Fußchakren unendlich weit öffnest, in dem du dir wieder einen Wirbel vorstellst, der sich diesmal allerdings in Richtung Erde unendlich weit ausbreitet. Du bist nun mit der allerhöchsten Urquelle und dem Erdherzen von Mutter Gaia verbunden. Um diese Verbindung jetzt noch besser zu verstärken, stell dir vor, wie du dich in einer Lichtsäule befindest. Diese baut sich in deinem Herzen auf und umfasst einen Radius von etwa 2 Meter mit deinem Herzen als Zentrum. Diese Lichtsäule schießt nun Richtung Himmel zur allerhöchsten göttlichen Urquelle und Richtung Erde zum

Erdherzen von Mutter Gaia. Die höchsten göttlichen Schwingungsfrequenzen Gottes, des Urschöpfers und der Urquelle und die hochheilenden Energien von Mutter Gaia können nun ungehindert in dich in dein Sein hineinströmen und göttliche Heilung auf allen Ebenen bewirken. Mit jedem Atemzug wird diese Heilungsenergie intensiviert. Atme dazu einmal von oben vom Himmel tief in dein Sein ein und lasse wieder nach oben los. Atme nun von unten von der Erde tief in dein Sein ein und lasse wieder nach unten los. Und atme beim dritten Mal von oben und unten gleichzeitig in dein Sein ein und lasse wieder in beide Richtungen los. Wiederhole diese Übung bis du die Heilwirkung in deinem gesamten Körper-Seele-Geist System und in deinem Bewusstsein spürst. Genieße und lasse dich fallen.

### ○ **Goldener Kristallschutz**

Die goldene Kristallschutztechnik möchte ich nur ganz kurz erläutern, denn sie fungiert eher als ein Gebet und ist als Gebet auch im nächsten Kapitel schriftlich festgehalten. Die heutige neumoderne Welt ist von unglaublich viel Strahlung, Elektromog, Toxinen und Schadstoffen, aber auch von immer mehr negativen Fremdenergien und dämonischen Fremdwesenheiten vergiftet, so dass wir meiner Meinung und Erfahrung nach gerade in der Jetzt-Zeit energetischen und geistigen Schutz benötigen, bis wir in höhere Bewusstseins- und Schwingungsebenen aufsteigen können, in denen diese dunklen und negativen Energien keine wirkliche Macht mehr haben. Mithilfe dieser Technik bauen wir einen intensiven goldenen Kristallschutz um unser gesamtes Sein auf, der von der allerhöchsten göttlichen Urquelle abgesegnet ist. Nichts und niemand kann diesen Schutz durchbrechen, außer unserer Entscheidung diesen Schutz nicht nutzen zu wollen oder unser mangelnder Glaube bzw. unser mangelndes Vertrauen in seine Wirksamkeit. Alles steht und fällt mit unseren Entscheidungen und unserer Willenskraft und somit auch unserer Geisteskraft. Bei den Gebeten im nächsten Kapitel findest du das Schutzgebet.

### ○ **Göttliche Liebesimprägnierung**

Die Imprägnierung allumfassender göttlicher Liebe bedeutet sich mit purer Liebe, der allerhöchsten Schwingungsfrequenz im gesamten Alles, aufzufüllen. Es bedeutet zu einem Leuchtfeuer der göttlichen Liebe zu werden und diese wahrhaftig und authentisch zu leben. Es bedeutet, jede einzelne Zelle und das gesamte Sein mit der

allumfassenden göttlichen Liebe zu durchtränken. Es bedeutet, eins zu sein mit der wahrhaftigen und reinen Schwingungsfrequenz purer und göttlicher Liebe. Das ist natürlich leichter gesagt als getan und gerade deswegen ist es für uns Menschen so wichtig, uns diese Qualität des Seins immer wieder in Erinnerung zu rufen. Das tun wir am besten mit einem täglichen Gebet, um diese allumfassende Liebe in unseren Seinszustand zu verankern und zu imprägnieren. Liebe darf in unser Bewusstsein fließen und Liebe darf sich von nun an in unser Unterbewusstsein einbetten. Wir dürfen jetzt zu einer Quelle der Liebe werden, aus der Licht und Liebe herausprudelt und die alles um uns herum mit dieser göttlichen Liebesenergie einhüllt. Lass uns zu einem Leuchtf Feuer der Liebe werden, das anderen Seinsformen ebenfalls den Weg zu wahrhaftiger göttlicher Liebe weist und ebnet. Nutze hierfür das Gebet im folgenden Kapitel, um jeden Moment und jeden Tag göttliche Liebe Schritt für Schritt besser zu leben. Liebe fängt in unserem Sein an und somit in unseren Gedanken. Lasse Liebe bitte nicht als leeres Geschwätz verpuffen, sondern lasse herzerfüllte und liebevolle Taten deine Umgebung erleuchten.

## ○ **Lichtschwert**

Du kannst jederzeit dein energetisches Lichtschwert zücken, um dich vor energetischen Feinden und ungebetenen Wesenheiten zu schützen. Nutze dieses Lichtschwert weise und mit Bedacht. Es wird dir dabei helfen, dein Energiefeld, deine Wohnung, dein Haus oder deinen Lebensraum von dämonischen, satanischen und chaotischen Präsenzen zu verteidigen. Stelle dir einfach vor, wie du ein energetisches Schwert aus Licht in der Hand hältst und dieses schwingst. Du kannst auch sehr gerne ein paar Kampftechniken ausprobieren oder üben. Lasse deiner Fantasie freien Lauf und profitiere von deiner Vorstellungskraft. Dieses Lichtschwert wird dir ganz besonders helfen, wenn du hartnäckige und aggressive Fremdenergien in deiner Gegenwart hast, die dich sogar physisch attackieren und angreifen können. Sei auf der Hut und bereite dich im Zweifelsfall auf das schlimmste vor. Zögere in kritischen Fällen nicht, dein göttliches Lichtschwert zu benutzen.

## ○ **Patronus**

Für diese Technik brauchst du ein äußerst intensives Gefühl der Liebe in dir. Dieses kannst du beispielsweise durch eine starke Erinnerung,

durch einen psychischen Anker oder durch deinen unerschütterlichen Glauben hervorrufen. Zusätzlich solltest du ein offenes und reines Herz haben, das dir erlaubt solch intensive Liebesgefühle hervorrufen und fühlen zu können. Hast du das für dich geschafft, kannst du diese unerschütterliche, reine und göttliche Liebe als Patronus (Schutz) verwenden, um dich aus dunkler Leere, bedrohlichem Chaos und tödlicher Sinnlosigkeit zu retten. Gerade dann wenn du in solch unsagbar schmerzvollen und leidvollen Seinszuständen versumpft bist, kann dir der Patronus das Leben retten. Egal wie sinnlos, verrückt, teuflisch, dunkel, schmerzvoll oder chaotisch die Situation sein mag, der Patronus der göttlichen Liebe wird dich überall herausholen und wieder Licht in dein Sein bringen. Du kannst dir dazu gerne auch dein Lieblingstier oder dein sogenanntes Krafttier vorstellen. Bereite dich vor. Du wirst es dir später danken.



# 11. Gebete

Vorweg möchte ich dir noch ein paar Hinweise und Tipps für die Anwendung dieser Gebete mitgeben, die du gerne in Gedanken oder laut aufsagen kannst. Die Gebete sind nach ihrer Wichtigkeit und Dringlichkeit gereiht. Gerade dann, wenn du bereits Kontakt mit negativen Fremdenergien und Fremdwesenheiten gemacht hast, sind gerade die ersten drei Gebete äußerst hilfreich. Wir alle haben nämlich täglich Kontakt mit diesen negativen Fremdenergien, aber nicht viele Menschen können diese wahrnehmen, sei es durch ihre Hellsichtigkeit oder Hellfühligkeit. Versuche einmal den Unterschied zwischen negativen Eigenenergien, negativen Fremdenergien, lichtvollen Wesenheiten und verstorbener/verlorener Seelen zu spüren und dann kannst du diese Gebete noch effektiver einsetzen.

Sie helfen dir darüber hinaus auch noch dich intensiver an die göttliche Urquelle anzubinden, dich mit der geistigen Welt zu verbinden, dich vor Schadstoffen und schädlicher Strahlung aller Art zu schützen, deinen Heilungsprozess zu verstärken und dein Energiesystem grundlegend zu reinigen. Allesamt richten sie jedoch dein Sein mithilfe deiner Geisteskraft auf Heilung aus.

Am besten genauso aufsagen, wie sie geschrieben sind. Sie sind alle mit Licht und göttlicher Liebe gesegnet. Wenn du weiter fortgeschritten und sicher im Umgang mit der Dunkelheit und der geistigen Welt bist, dann kannst du natürlich auch deine eigenen Gebete kreieren.

Am besten auf Papier drucken, in einen Schnellhefter ordnen und neben dein Bett legen, damit du diese Gebete immer parat hast und beispielsweise nach dem Aufstehen und vorm zu Bett gehen lesen kannst. Zusätzlich kannst du sie auch in die Notizen App auf dein Smartphone kopieren. Diese Gebete sind nicht zwingendermaßen erforderlich, aber sie bringen dich in die Selbstermächtigung und du lenkst die Energie und die Intention noch mehr auf Heilung. Sie sind ein Verstärker deiner Selbstheilungskräfte.

Ich führe den Großteil dieser Gebete täglich aus und sie sind ein ständiger Begleiter für mich. Gerade dann wenn du beginnst höher und höher zu schwingen und du deine lichtvollen Flügel der Liebe weiter ausbreitest, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du auch mehr und mehr zum

Ziel solcher negativer Fremdenergien und Fremdwesenheiten wirst. Sei vorbereitet und nutze dieses Repertoire an den von mir gesegneten Gebeten für deine Selbstheilung.

Bitte nur für dich verwenden und nicht weitergeben.

Der „AOM Ton“ ist ein krasser Verstärker für das Gebet, aber kann auch ein großes Hindernis darstellen, um sich aufzuraffen das Gebet zu sprechen. Daher besser ohne AOM Ton am Anfang und Ende beten, als gar nicht zu sprechen bzw. zu denken. Spüre selbst den Unterschied und tue das, was nötig ist, und das, wozu du in der Lage bist.

## Energietransformation Gebet

(Am besten mehrmals täglich, um dich  
von negativen Fremdenergien zu reinigen)

„Atmen! AOM-Ton.

Ich bin ein Kind Gottes, des höchsten Urschöpfers, und somit verbunden mit der mächtigsten Energie im gesamten Alles und Nichts. Mit meiner göttlichen Schöpferkraft und Schöpfermacht, die seit Anbeginn meines Seins in mir wohnt, die mir vom Allmächtigen verliehen worden ist und die Ich bin, löse ich hier und jetzt und in diesem Moment alle niedrig schwingenden, alle negativen, alle sabotierenden, alle zerstörerischen, alle schädlichen, alle krankhaften und alle dunklen Energien und Wesenheiten in meiner Gegenwart und in und außerhalb von mir ab, ich befreie mich von ihnen und ich sende diese mithilfe von Mutter Gaia in das göttliche Licht zur Transformation. Alle bei diesem Prozess entstandenen Lücken in meinem Energie- und Aurafeld fülle ich erneut mit reinstem göttlichen Bewusstsein auf und gleichzeitig schließe ich alle schwarzmagischen, dunklen und negativen Dimensionstore in meiner Gegenwart.

Und so ist es. Jetzt. Danke.

Atmen! AOM-Ton“.

## Dunkle Verbannung Gebet

(Am besten mehrmals täglich, um dich  
von negativen Fremdenergien zu reinigen)

„Atmen! AOM-Ton.

Mit meiner göttlichen Schöpfermacht und Schöpferkraft verfüge ich hier und jetzt und in diesem Moment so wahr mir Gott helfe, dass alle niedrig schwingenden, alle negativen, alle sabotierenden, alle zerstörerischen, alle schädlichen, alle krankhaften und alle dunklen Energien und Wesenheiten samt Dreiecke, Archonten, Schwarzmagier, Dämonen, Nagas, Vodoenergien, Elementalwesen, Astraldreck, Nanos, Roboter und Strahlungen und auch alle sonstigen dämonischen, satanischen und chaotischen Energien und Wesenheiten aus meinem gesamten Sein, meinem Energiefeld und meinem Lebensraum verbannt und wenn möglich in die Unterwelt vertrieben werden. Ich rufe hierfür all meine Erzengel und Schutzengel um Unterstützung und Hilfe. Mit den vereinten Kräften des Lichtes und der Liebe bin ich nun wieder frei von den Ketten der Dunkelheit.

Und so ist es. Jetzt. Danke.

Atmen! AOM-Ton“.

## Imprägnierung göttlicher Liebe [Energietransformation der höchsten Stufe]

(Täglich ausführen wenn möglich, um dich  
mit purer göttlicher Liebe aufzuladen)

„Atmen! AOM-Ton.

Ich bin ein Kind Gottes, des höchsten Urschöpfers, und somit verbunden mit der allumfassenden, bedingungslosen, puren und göttlichen Liebe, der mächtigsten Energie im gesamten Alles und Nichts. Mit meiner göttlichen Schöpferkraft und Schöpfermacht, die seit Anbeginn meines Seins in mir wohnt, die mir vom Allmächtigen verliehen worden ist und die Ich bin, fülle ich mein gesamtes Sein, mein Energie- und Aurafeld und alle Räume, in denen ich mich regelmäßig aufhalte, mit der allumfassenden, bedingungslosen, puren und göttlichen Liebe auf. Alle lichtvollen und dunklen Energien und Wesenheiten werden in diese göttliche Liebe eingehüllt und eingebettet, transformiert und schließlich im göttlichen Licht der Liebe neutralisiert und transzendiert. Alle Energien und Wesenheiten, die sich nicht in das göttliche Licht der Liebe einhüllen lassen wollen, müssen meinen Wirkungsbereich augenblicklich verlassen. Sollte das aus irgendeinem Grund nicht möglich sein, übergebe ich diese Angelegenheit an Gott, den Urschöpfer und die Urquelle höchstpersönlich mit der Bitte um Unterstützung. Ich bin hier und jetzt und in diesem Moment mit der reinsten göttlichen Liebesenergie aufgefüllt. Ich bin eins mit der reinen und wahrhaftigen Schwingungsfrequenz allumfassender, purer und göttliche Liebe. Ich bin allumfassende, pure und göttliche Liebe, jetzt. Und so ist es. Jetzt. Danke. Atmen! AOM-Ton“.

## Lichtkristalltor Gebet

(Täglich ausführen wenn möglich, um Bewusstseinsformen  
und Wesenheiten ins göttliche Licht zu schicken)

„Atmen! AOM-Ton.

Mit meiner göttlichen Schöpferkraft und Schöpfermacht kreiere ich hier und jetzt und in diesem Moment göttliche Lichtkristalle in meiner Gegenwart, die als lichtvolle Dimensionstore direkt zur allerhöchsten göttlichen Urquelle führen. Alle Bewusstseinsformen und Wesenheiten (Verstorbene, verlorene Seelen, Wesen mit Reue und Einsicht) in meiner Präsenz mit dem Wunsch in das göttliche Licht der Liebe einzutreten, erhalten jetzt von mir die Erlaubnis diese göttlichen Lichtkristalle für ihre Befreiung zu nutzen.

Ihr alle dürft nun das Licht der Liebe Gottes betreten.

Und so ist es. Jetzt. Danke.

Atmen! AOM-Ton“.

## Aura und Geist-Reinigung Gebet

(Täglich ausführen wenn möglich, um dein  
Energiefeld regelmäßig zu reinigen)

„Atmen! AOM-Ton.

Ich rufe all meine geistigen Helfer, Schutzengel, Geistesführer, galaktischen Sternenfreunde und mein höheres Selbst um Hilfe und Unterstützung. Ich will mich zuerst einmal für eure tatkräftige Unterstützung bedanken. Danke Danke Danke, dass ihr immer für mich da seid. Ich bitte euch jetzt und in diesem Moment zusammen mit mir meinen Geist, meine Gedanken und mein Energie- und Aurasfeld zu reinigen. Lasst uns jetzt zusammen damit beginnen, sowohl meinen Geist von jeglichen negativen Fremdeinwirkungen abzulösen und sabotierende und zerstörerische Gedankenfelder abzustellen, als auch meine Aura an den Stellen zu reinigen, an denen sich Energien gesammelt haben, die nicht zu mir gehören. Mit dem aller höchsten Wohle lasse ich jetzt die transformierenden und heilenden Energien des Urschöpfers über mein höheres Selbst in die entsprechenden Schichten meines Geistes und von Auraschicht zu Auraschicht in mich in mein System hineinfließen. Jegliche Belastungen, Blockaden und Begrenzungen werden jetzt abgewaschen. Jegliche Verkrustungen, Besetzungen und Anhaftungen werden jetzt aufgelöst. Und so geschieht eine allumfassende Reinigung meines Geistes und eine tiefe Reinigung meines Energie- und Aurasfeldes jetzt. Ich bin frei. Ich bin vollkommen frei. Ich bin jetzt frei.

Und so ist es. Jetzt. Danke.

Atmen! AOM-Ton“.

## Körper-Reinigung Gebet

(Täglich ausführen wenn möglich, um deinen  
Organismus regelmäßig zu reinigen)

„Atmen! AOM-Ton.

Hallo mein körperliches Gefährt, du Wunderwerk der Schöpfung. Ich möchte mich bei dir bedanken, für deinen unermüdlichen Einsatz mir in der 3D Welt hier auf der Erde zu dienen. Ich danke dir von ganzem Herzen. An all meine Organe, an all mein Gewebe, an all meine Zellen und an meinen gesamten Organismus. Ich liebe euch alle absolut bedingungslos und ich überschütte euch mit grenzenloser Liebe.

Mit meiner göttlichen Schöpfermacht, die mir von Gott, dem Urschöpfer, der Urquelle gegeben worden ist, möchte ich zusammen mit meinen geistigen Helfern, meinen Geistesführern, meinen Schutzengeln und meinem höheren Selbst hier und jetzt und in diesem Moment all meine Zellen, all mein Gewebe, all meine Organe und somit meinen gesamten Organismus und Körper von jeglichen materiellen Fremdkörpern, Schadstoffen und Giften reinigen. Alles, was meinem Körper Schaden zufügt oder die Funktion meines Körpers beeinträchtigt, wird hier und jetzt und in diesem Moment neutralisiert und entfernt.

Und so ist es. Jetzt. Danke.

Atmen! AOM-Ton“.

## Geistige Unterstützung Gebet

(Täglich ausführen wenn möglich, um dein  
Energiefeld regelmäßig zu reinigen)

„Atmen! AOM-Ton.

„Ich rufe all meine geistigen Helfer, all meine Schutzengel, all meine Geistesführer, alle galaktischen Sternenfreunde, alle Erzengel und mein höheres Selbst um Hilfe und Unterstützung. Ich bitte euch alle hier und jetzt und in diesem Moment zusammen mit mir all unsere energetischen Heilungswerkzeuge zu aktivieren, um sodann mein gesamtes Energiesystem, mein Chakrasystem, meine Chakren, mein Aurafeld, meine Aura, meinen Geist, meine Seele, all meine Körper, meinen Organismus, meine Organe, meine Zellen und meine gesamte DNA und auch all meine Wohnungen, Häuser und Lebensräume von jeglichen Schäden, Schadstoffen, Strahlungen und sonstigen negativen Fremdeinflüssen zu säubern und zu reinigen. Ich nehme ein energetisches Bad im göttlichen Leitstrahl des Lichtes und der Liebe. Alles mir nicht mehr Dienliche fällt hier und jetzt und in diesem Moment einfach ab. Ich danke euch allen von ganzem Herzen für euere Unterstützung.

Und so ist es. Jetzt. Danke.

Atmen! AOM-Ton“.

## Kristallschutz Gebet

(Dieser kristalline Schutz ist für 3 Erdentage wirksam und muss anschließend erneut angerufen und manifestiert werden, wenn das erwünscht ist. Zusätzlich ist es sehr hilfreich sich die kristalline Kugel, die Merkaba und das Torusfeld bildlich vorzustellen)

„Atmen! AOM-Ton.

Ich rufe hier und jetzt und in diesem Moment die allerhöchste göttliche Urquelle an. Ich erbitte für mich „vollständiger Name“ einen undurchdringlichen und unzerstörbaren göttlichen Kristallschutz aus der mächtigsten Liebesenergie im gesamten Alles, der mich von jeglichen niedrig schwingenden, negativen, sabotierenden, zerstörerischen, krankhaften und dunklen Energien, Schadstoffen, Strahlungen und energetischen Angriffen schützt. Ich werde hierzu von einer goldenen Kristallkugel, die sich aus dem Zentrum meines Herzens bildet, eingehüllt. Diese Kristallkugel sitzt im Zentrum meiner goldenen Kristallmerkaba und um diese Kristallmerkaba rotiert göttliche Bergkristallenergie in Form eines goldenen Torusfeldes. Dieser göttliche Kristallschutz neutralisiert ab sofort jegliche niedrig schwingenden, negativen, sabotierenden, zerstörerischen, krankhaften und dunklen Energien, Schadstoffe, Strahlungen und energetische Angriffe, sodass diese keinerlei Schäden in mir anrichten können. Diese werden sodann transformiert und in positive göttliche Energie umgewandelt oder zu den Absendern zurückgeschickt. Dieser göttliche Kristallschutz ist von der allerhöchsten göttlichen Urquelle abgesegnet und folglich undurchdringlich und unzerstörbar.

Und so ist es. Jetzt. Danke.

Atmen! AOM-Ton“.

## Chakra-Reinigung Gebet

(Am besten mindestens einmal pro Woche,  
um dein Energiesystem durchzuspülen)

„Ich öffne, aktiviere, reinige und heile jetzt mein Wurzelchakra. Ich atme tief ein und aus und lasse das Licht in diesem Energiezentrum leuchten.

Ich öffne, aktiviere, reinige und heile jetzt mein Sakralchakra. Ich atme tief ein und aus und lasse das Licht in diesem Energiezentrum leuchten.

Ich öffne, aktiviere, reinige und heile jetzt mein Solarchakra. Ich atme tief ein und aus und lasse das Licht in diesem Energiezentrum leuchten.

Ich öffne, aktiviere, reinige und heile jetzt mein Herzchakra. Ich atme tief ein und aus und lasse das Licht in diesem Energiezentrum leuchten.

Ich öffne, aktiviere, reinige und heile jetzt mein Halschakra. Ich atme tief ein und aus und lasse das Licht in diesem Energiezentrum leuchten.

Ich öffne, aktiviere, reinige und heile jetzt mein Stirnchakra. Ich atme tief ein und aus und lasse das Licht in diesem Energiezentrum leuchten.

Ich öffne, aktiviere, reinige und heile jetzt mein Kronenchakra. Ich atme tief ein und aus und lasse das Licht in diesem Energiezentrum leuchten.

Ich verbinde jetzt alle Chakren zu meinem Lichtkörper und so öffne, aktiviere, reinige und heile ich jetzt meinen Lichtkörper. Ich atme tief ein und aus und so lasse ich nun das Licht in mir leuchten und ich strahle es in die Welt hinaus. Und so ist es. Jetzt. Danke“

## Anbindung Gebet

(Am besten mindestens einmal pro Woche,  
um die Verbindung zur Urquelle zu stärken)

„Atmen! AOM-Ton.

Hallo meine Geistesführer, meine Geisteshelfer, meine Schutzengel.  
Hallo mein höheres Selbst. Hallo Mutter Erde. Hallo Gott. Ich danke euch  
von ganzem Herzen, dass ihr für mich da seid, dass ihr mich auf diesem

Wege begleitet und dass ich hier sein darf, um diese wunderbaren  
Erfahrungen zu sammeln. Lasst uns gemeinsam eine innige Verbindung  
aufbauen. Ich stelle jetzt mein Kronenchakra auf unendlich weit, indem  
ich mich auf der höchsten Ebene mit der Urquelle, dem Urschöpfer, Gott

verbinde. Ich atme dazu die höchsten Schwingungsfrequenzen von  
oben tief in mein Sein ein, ich halte sie fest in meinem Herzen und lasse  
wieder nach oben los. Ich stelle jetzt mein Wurzelchakra und meine  
Fußchakren auf unendlich weit, indem ich mich auf der tiefsten Ebene  
mit dem Erdherzen von Mutter Gaia verwurzele. Ich atme dazu die  
hochheilenden Frequenzen der Natur von unten tief in mein Sein ein,  
ich halte sie fest im meinem Herzen und lasse wieder nach unten los.

Ich befinde mich jetzt in einer heilenden Lichtsäule, die Richtung  
Himmel mit der allerhöchsten göttlichen Urquelle und Richtung Erde  
mit dem Erdherzen von Mutter Gaia verbunden ist. Ich erlaube mir diese  
Verbindung von Moment zu Moment zu stärken und ich entscheide  
mich dafür mit Himmel und Erde im Zentrum meines Herzens  
zu verschmelzen. Alles in mir wird jetzt rekaliibriert,  
neu ausgerichtet, verbessert und optimiert.

Und so ist es. Jetzt. Danke.

Atmen! AOM-Ton“.

## Heilung Gebet

(Am besten mindestens einmal pro Woche, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und deinen Heilungswunsch zu Gott zu senden)

„Atmen! AOM-Ton.

Hallo meine geistigen Helfer. Hallo mein höheres Selbst. Hallo Mutter Erde. Hallo Gott. Ich möchte hier und jetzt und in diesem Moment um eure Hilfe bitten. Ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass wir uns jetzt auf energetischer Ebene miteinander verbinden, sodass wir auf spiritueller Ebene verschmelzen können. Ich bin eins mit meinen geistigen Helfern. Ich bin eins mit meinem höheren Selbst. Ich bin eins mit Mutter Gaia und Gott dem Urschöpfer der Urquelle. Ich bin bereit für Heilung. Ich entscheide mich für Heilung. Ich bin die Quelle der Heilung.

Und aus dieser Quelle lasse ich hier und jetzt die hochheilenden Frequenzen heraussprudeln und diese Heilungsenergien über den göttlichen Kanal in mich in mein System hineinfließen. Ich bin bereit für Heilung. Ich entscheide mich für Heilung. Ich bin die Quelle der Heilung. Ich nehme mich als bewussten Teil der göttlichen Ganzheit wahr und so breitet sich nun vollkommene Gesundheit in meinem Bewusstsein aus.

Ich bin bereit für Heilung. Ich entscheide mich für Heilung.

Ich bin die Quelle der Heilung. Alles in mir wird jetzt  
gereinigt, regeneriert und geheilt.

Und so ist es. Jetzt. Danke.

Atmen! AOM-Ton“.

## Seelen-Läuterung Gebet

(Am besten mindestens einmal pro Woche, um dich von seelischem Ballast zu befreien und Reue zu zeigen)

„Atmen! AOM-Ton.

Ich bin ein bewusster Teil des göttlichen Allbewusstseins und somit nehme ich mich und alles außerhalb von mir als einen Teil des Alles wahr. Gott ist das All und das All ist aus ihm hervorgegangen. Ich lebe in Gott und Gott lebt in mir. Ich bin ein Teil des Seins und in diesem Gewahrsein möchte ich mich als Teilbewusstsein hier und jetzt und in diesem Moment von jeglichen negativen und niedrig schwingenden Eigenenergien befreien und läutern. Ich habe mich nicht immer wie ein erleuchtetes Kind Gottes verhalten und ich habe auch nicht immer dementsprechend gehandelt. Ich möchte aus meinen Fehlentscheidungen lernen und mich an dieser Stelle meines Seins für mein Fehlverhalten entschuldigen. Jeglichen Schmerz, jegliches Leid und jegliche Ausprägung meiner Angst und meines Hasses, die ich anderen Formen des Seins zugefügt habe, bereue ich zutiefst. Es tut mir aufrichtig, wahrhaftig und von ganzem Herzen Leid. Ich vergebe mir. Gott, bitte verzeihe auch du mir. Ich tue in jedem Moment mein Bestes, aus meinen Fehlern zu lernen und ich tue in jedem Moment mein Bestes ein bewusstes, wahrhaftiges und liebevolles Wesen zu sein. Ich fülle mein Sein mit allumfassender, purer und göttlicher Liebe auf und ich rufe hiermit all meine Seelenanteile wieder in mein Bewusstsein zurück.

Und so ist es. Jetzt. Danke.

Atmen! AOM-Ton“.

## Aktivierung des höchsten Potenzials Gebet

(Am besten mindestens einmal pro Woche, um dich  
mit deinem höheren Potenzial zu verbinden)

„Atmen! AOM-Ton.

Ich bin jetzt in tiefer Hingabe und Liebe bereit mich jenem  
hochfrequenten Informationsstrahl der allerhöchsten göttlichen  
Urquelle samt ihrer Ordnung, Weisheit und Wahrheit anzugleichen.

Ich erlaube ihr mich emporzuheben zu den höchsten Sphären  
des Seins und ich bitte hier und jetzt und in diesem Moment  
um eine Neuausrichtung meiner gesamten Energiestruktur und  
meines Bewusstseins. Ich erlaube mich von der allumfassenden  
göttlichen Liebe segnen zu lassen, ich gleiche mein Bewusstsein  
an die allerhöchste Urquelle an und ich verbinde mein Herz mit dem  
Herzen des göttlichen Allbewusstseins. Ich bin jetzt bereit jene göttliche  
Liebe zu leben. Ich bin jetzt bereit ein bewusster Teil der göttlichen  
Einheit zu sein. Ich vertraue vollkommen und ich erlaube jetzt der  
nieversiegenden mächtigen Frequenz göttlicher Weisheit, Wahrheit  
und Ordnung in mein Bewusstsein einzutreten. Ich heiße die göttliche  
Führung willkommen und ich werde mein Bewusstsein auf jene  
Frequenz ausrichten. Ich bin ein wunderschönes und strahlendes Wesen  
und in diesem Gewahrsein lasse ich alle begrenzenden Illusionen und  
limitierenden Identifikationen über mich los. Ich bin reine göttliche  
Energie in ihrer vollkommensten Ausdrucksform und somit bin ich  
auch ein göttlicher Mitschöpfer der Realität. Ich bade in den  
Frequenzen der höchsten göttlichen Liebesenergie  
und ihrer allerhöchsten Vollendung.

Und so ist es. Jetzt. Danke.

Atmen! AOM-Ton“.

## Bewusstseinsheilung Gebet

(Am besten mindestens einmal pro Woche, um ganzheitliche Heilung tief in deinem Bewusstsein zu verankern)

„Atmen! AOM-Ton.

Ich bin. Ich bin bewusstes Sein. Ich bin ewiges Bewusstsein.

Ich werde hier und jetzt und in diesem Moment an das göttliche Allbewusstsein angekoppelt. Ich werde hier und jetzt und in diesem Moment mit den höchsten Schwingungsfrequenzen Gottes, des Urschöpfers und der Urquelle verbunden. Ich werde hier und jetzt und in diesem Moment mit den hochheilenden Energien des Erdherzens von Mutter Gaia verwurzelt. Die höchsten Schwingungsfrequenzen Gottes und die hochheilenden Energien von Mutter Natur fließen hier und jetzt und in diesem Moment in mein Bewusstsein und nehmen alles mit, was zu viel für mich ist und was mir nicht mehr dienlich ist. Ich werde hier und jetzt von jeglichen Beschwerden, Leiden, Krankheiten, Schmerzen und Belastungen und auch von jeglichen Süchten, Trieben, Blockaden, Limitierungen und Begrenzungen befreit, soweit es Gott zulässt. Gesundheit, Regeneration, Genesung und Heilung breiten sich nun in meinem Bewusstsein samt Körper, Geist und Seele aus. Körperliche, seelische und geistige Balance, Harmonie und Ordnung werden auf allen Ebenen meines Seins wiederhergestellt und mein Selbst wird nun wieder durchtränkt und erfüllt von unermesslicher Lebenskraft, Lebensenergie, Lebensfreude und Glückseligkeit.

—

Heilung fließt. Heilung fließt und Heilung fließt.

Ich erfahre Heilung hier und jetzt. Ich erfahre Heilung hier und jetzt. Ich erfahre Heilung hier und jetzt. Ich bin hier und jetzt geheilt. Ich bin hier und jetzt geheilt. Ich bin hier und jetzt geheilt.

—

Die Allumfassende, bedingungslose, pure und göttliche Liebe durchtränkt und erfüllt mein gesamtes Sein. Möge mein Herz geöffnet werden. Mögen all meine Seelenanteile zurückgeholt werden. Möge ich tiefgreifende Transformation und Heilung erfahren. Der göttliche Leitstrahl des Lichtes und der Liebe strömt direkt aus der allerhöchsten göttlichen Urquelle in mein Bewusstsein ein und bewirkt allumfassende göttliche Heilung auf allen Ebenen.

Ich erfahre Bewusstseinsentwicklung,  
Schwingungsfrequenzerhöhung  
und göttliche Liebe auf allen Ebenen,

—

Heilung fließt. Heilung fließt und Heilung fließt.  
Ich erfahre Heilung hier und jetzt. Ich erfahre Heilung  
hier und jetzt. Ich erfahre Heilung hier und jetzt. Ich bin  
hier und jetzt geheilt. Ich bin hier und jetzt  
geheilt. Ich bin hier und jetzt geheilt.  
Und so ist es. Jetzt. Danke.  
Atmen! AOM-Ton“.

## Qi-Energie Gebet

(Bei Energiemangel und Ausgelaugtheit)

„Atmen! AOM-Ton.

Ich stelle jetzt meine Fußchakren auf unendlich weit. Atmen. Ich bin jetzt mit dem Erdherzen auf tiefster Ebene verwurzelt. Atmen. Ich stelle jetzt mein Kronenchakra auf unendlich weit. Atmen. Ich bin jetzt an die Quellenergie auf der höchsten Ebene angebunden und eins mit dem Urschöpfer. Atmen.

—

Ich bilde jetzt eine Lichtsäule zwischen Himmel und Erde, Yin und Yang. Atmen. Ich befinde mich als Verbindungsmodul genau im Zentrum dieser Lichtsäule. Atmen. Ich spüre Ganzheit und Einheit. Atmen.

—

Ich aktiviere jetzt mein Wurzelchakra. Atmen.  
Ich aktiviere jetzt mein Sakralchakra. Atmen.  
Ich aktiviere jetzt mein Solarchakra. Atmen.  
Ich aktiviere jetzt mein Herzchakra. Atmen.  
Ich aktiviere jetzt mein Halschakra. Atmen.  
Ich aktiviere jetzt mein Stirnchakra. Atmen.  
Ich aktiviere jetzt mein Kronenchakra. Atmen.  
Ich aktiviere jetzt meinen Lichtkörper. Atmen.  
Ich aktiviere jetzt mein gesamtes Energiesystem. Atmen.

—

Ich baue jetzt ein elektromagnetisches Torusfeld auf. Atmen. Ich atme tief ein und lasse Qi in mein Wurzelchakra fließen und durch meine Chakren spiralförmig nach oben tanzen. Ich atme aus und lasse Qi aus meinem Kronenchakra sprudeln und spiralförmig um meinen Körper zu Boden gleiten. Ich atme ein, schließe den Torus im Wurzelchakra und beginne erneut mit einem nach oben gerichteten Qifluss. Ich atme aus und lasse Qi spiralförmig um meinen Körper sinken. Ich atme ein und wiederhole diesen nach oben gerichteten Qifluss ein 3. und letztes Mal. Ich atme aus und lasse die Energie wieder zu Boden sinken und wieder an mein Wurzelchakra ankoppeln.

—

Ich atme ein und sammle all meine Energien.

Ich atme aus und richte meine gesamte  
Aufmerksamkeit auf das hier und jetzt.  
Atmen! AOM-Ton.“

## Prana-Nahrung Gebet

(Bei Energiemangel und Ausgelaugtheit)

„Atmen! AOM-Ton.

Ich bin eins mit der allerhöchsten  
göttlichen Urquelle, dem Urschöpfer, Gott und somit nehme  
ich mich als unzerstörbaren Teil des göttlichen Allbewusstseins wahr. In  
liebvoller Hingabe und demütiger Erwartung vertraue ich darauf, dass  
mein Körper, meine Organe und meine Zellen von der universellen,  
unerschöpflichen und allgegenwärtigen Lebensenergie immer und  
überall gespeist und ernährt werden. Alle Stoffe, die mein Organismus  
zum Überleben, zum Wachstum und zur Heilung benötigt, werden  
mir aus dieser lebensspendenden Urenergie hinzugeführt. In  
erwartungslosem und bedingungslosem Vertrauen  
glaube ich an meine göttliche Heilung.  
Und so ist es. Jetzt. Danke.  
Atmen! AOM-Ton“.