



## LEKTION 54

### **Spreng deine inneren Blockaden**

Wir widmen uns nun der letzten der drei großen Blockaden, die Menschen typischerweise daran hindern, ihren Lebenssinn zu leben oder sich für das Leben ihrer Träume zu entscheiden. Und das ist die Angst.

Angst vor der Veränderung... Angst vor Ablehnung oder vor negativen (existenziellen oder sozialen) Konsequenzen... Angst vor den neuen Herausforderungen... Angst vor unvorhersehbaren negativen Konsequenzen... und und und...

Wir wissen, dass wir negative Glaubenssätze nur loswerden können, wenn wir positive entwickeln, die stärker sind als die negativen... Und dass wir Dunkelheit nur vertreiben können, indem wir Licht dazu geben.

Genauso verhält es sich mit unserer Angst. Wir können unserer Angst zwar rationale Gegenargumente entgegensetzen, um uns zu beruhigen. Und das hilft auch ein Stück weit. Doch was unsere Angst vor dem mutigen Schritt in unser Traumleben wirklich dauerhaft verschwinden lässt, ist nur, positive Gefühle in Bezug auf unser neues Leben zu entwickeln, die so stark, so positiv und so schön sind, dass sie letztlich STÄRKER sind, als die negativen. Denn genau dann müssen die negativen angstbesetzten Gedanken ihnen weichen und gehen...

### **Mit dem Verstand gegen die Angst**

Ich möchte Dir raten, zusätzlich mit zwei einfachen Tools zu arbeiten, um Dich über Deinen Verstand zu beruhigen. Diese Tools kannst Du ganz flexibel jederzeit immer dann anwenden und einsetzen, wenn Du merkst, dass Du Gefühle von Angst, Unruhe, innerer Blockade beim Gedanken an Dein neues Leben und an den nächsten nötigen Schritt verspürst, oder wenn Du den starken inneren Wunsch verspürst, alles hinzuwerfen.

Das erste Tool ist es, Dir Deine Arbeit aus Schritt 2 immer wieder durchzulesen, in welchem Du den Preis für Dein Traumleben ermittelt und auch Wege gefunden hast, wie Du diesen Preis bezahlen kannst. Das lässt Dich wieder spüren, dass Du den Weg überblicken und bewältigen kannst und dass Du ihn bereits gut durchdacht hast, und nimmt Dir in vielen Fällen bereits die Angst.





Das zweite Tool sind die beiden Instrumente, die Du in Lektion 10 von mir erhalten hast, zum Umgang mit lösbaren und vermeintlich unlösbaren Problemen.

Wenn Du Angst hast, dass etwas Schlimmes passiert, ist es oft noch nicht passiert und es ist auch gar nicht sicher, dass es überhaupt passieren wird. Trotzdem ist es in solchen Situationen für viele Menschen hilfreich, bereits vorab eine Lösung für das theoretische Problem zu finden, um die Gewissheit zu haben, dass sie mit der Situation umgehen, sie lösen oder gut damit leben könnten und dass selbst dann ein gutes Leben möglich ist. Sie fühlen sich dann „vorbereitet“ auf das Ungewisse und die Angst nimmt ab.

Nimm Dir also Lektion 10 noch einmal zur Hand, tue so, als sei das, wovor Du Angst hast, tatsächlich schon eingetreten und ein real bestehendes Problem das Du lösen musst, und arbeite mit den beiden Tools zum Umgang mit lösbaren und nicht lösbaren Problemen – je nachdem ob das, wovor Du gerade Angst hast, etwas ist, das sich lösen lässt, oder eben nicht...

### **Mit dem Gefühl gegen die Angst**

Während Du die Tools für den Verstand gegen die Angst einfach nach Bedarf einsetzen kannst, wenn Du merkst, dass Deine Angst auftaucht, solltest Du zusätzlich konstant und sozusagen vorbeugend ein **positives Gefühl** zu Deinem neuen Leben aufbauen, das durch den kontinuierlichen Aufbau mit der Zeit **stärker** wird, als Deine Gefühle der Angst, und so Deine Angst immer mehr vertreibt oder gar nicht mehr entstehen lässt.

Diese Maßnahme ist eine hervorragende und sehr wirkungsvolle Vorbeugung gegen das Entstehen von Angst, die dazu führt, dass Deine Angst immer schneller verfliegt und immer seltener (irgendwann oft gar nicht mehr) auftaucht.

Und sie ist das tägliche intensive Visualisieren Deines neuen, wunderbaren Lebens!

Lies Dir dafür am besten einmal täglich die positive Vision durch, die Du für Dein neues Leben entworfen hast. Prüfe vorher noch einmal, dass sie so positiv und so konkret formuliert ist, dass beim Durchlesen sofort angenehme und Freude erzeugende Bilder vor Deinem geistigen Auge auftauchen. Oder aber, falls Du keine Bilder sehen kannst, ein angenehmes Gefühl in Dir sofort beim Durchlesen entsteht.

Öffne Dich für den Moment ganz dieser Vision und tauche ein in das wunderschöne Bild und die wunderschönen Emotionen, die es in Dir hervorruft. Lasse Dich ganz in dieses schöne Gefühl fallen und stelle Dir mit allen Sinnen vor, Du wärst schon mitten in diesem neuen Leben angekommen.





Wichtig ist, dass Du die starken positiven Emotionen nicht abblockst, die dabei oft entstehen, sondern Dich wirklich hineinfallen lässt und Dich ihnen hingibst (das kostet zu Beginn Überwindung, ist jedoch wunderbar trainierbar). Denn nur, wenn Du wirklich positive GEFÜHLE zulässt und durch die tägliche Wiederholung immer mehr in Dir aufbaust, kannst und wirst Du Dich innerlich gegen die Angst wappnen und gegen sie immun werden.

Je besser und wohler Du Dich also beim Visualisieren FÜHLST, desto wirksamer ist das Visualisieren. Zudem ist die tägliche Wiederholung gerade zu Beginn extrem wichtig, um Dein inneres positives Gefühl stabil aufzubauen.

Keine Sorge, wenn Dir das Visualisieren am Anfang schwerfällt. Fast allen Menschen geht es so. Versuche es auf einen Zeitpunkt zu legen, an dem Du körperlich entspannt bist (zum Beispiel nach dem Aufwachen oder vor dem Einschlafen) und mache einfach immer weiter. Fange jeden Tag wieder von vorne an. Auch wenn Du in den ersten 10 Tagen noch gar nichts dabei fühlen kannst, vertraue Dir selbst, das Gefühl wird kommen...

Wenn Du mehr über das richtige Visualisieren erfahren und lernen möchtest, wie Du Schwierigkeiten beim Visualisieren überwindest, gebe ich Dir auf den nächsten Seiten nach dem Aufgabenteil einen Ausschnitt aus meinem Buch „Das große Praxisbuch zum Gesetz der Anziehung“ mit. In diesem Ausschnitt aus meinem Buch erfährst Du konkrete Wege, wie Du richtig visualisierst, worauf Du achten solltest und wie Du Probleme dabei Schritt für Schritt ganz einfach überwinden kannst.

Viel Spaß also beim Lesen und beim täglichen Visualisieren Deines wunderbaren neuen Lebens, das DU für Dich gewählt hast – und für das DU Dich entschieden hast!

### **Freue Dich darauf – und genieße den Weg!!!**

Dieser Weg zurück zu DIR und zu DEINEM Lebenssinn ist ein einmaliges Geschenk, das Du Dir selbst machst, und er wird Dir im Rückblick wie ein wunderbarer Traum vorkommen. Denn Veränderung muss nicht angsteinflößend sein. Sie ist ebenso faszinierend. Jedem Anfang wohnt tatsächlich ein Zauber inne, wie schon Hermann Hesse sagte....

Eines kann ich Dir sicher sagen:

wenn Du eine ECHTE Entscheidung FÜR Deinen neuen Weg getroffen hast, eine absolute Entscheidung, die stärker ist als alle Widerstände und alle Momente des Zweifels, die ebenso sicher kommen werden, wie Momente der Euphorie, des tiefen Glücks und einer Dankbarkeit, die Dich zu Tränen rühren wird, dann wirst Du in diesem neuen Leben ankommen – das kann ich Dir versprechen.





Alles beginnt, steht und fällt mit einer echten – einer bedingungslosen und absoluten – Entscheidung!

Mit DEINER Entscheidung FÜR das Leben Deiner Wahl!

Du kannst Dir also sicher sein, auch wenn Du auf Deinem nun kommenden Weg immer wieder durch den Nebel gehen und die Sicht auf Dein Ziel für einen Moment verlieren wirst:

**Ab dem Moment, in dem Du DEINE echte Entscheidung FÜR dieses Leben getroffen hast, ist genau dieses Leben bereits auf dem Weg zu Dir...** Auch wenn Du es jetzt vielleicht noch nicht sehen kannst...





### **To Dos für diese Woche:**

#### **Aufgabe 1:**

Visualisiere **JEDEN** Tag für mindestens die ersten 3 Monate Dein neues Leben. 5 Minuten reichen dafür schon vollkommen aus. Achte aber darauf, dass beim Visualisieren positive Gefühle in Dir entstehen. Je stärker Du diese Gefühle in Dir spürst und auch zulässt, desto besser.

#### **Aufgabe 2:**

Wenn Du im Prozess der Umsetzung Deines neues Lebens akute Angst – zum Beispiel vor dem nächsten Schritt oder vor negativen Konsequenzen – spürst, oder den Wunsch hast, alles hinzuwerfen und aufzugeben, dann nimm Dir bitte eines der beiden Tools „Mit dem Verstand gegen die Angst“, die ich in dieser Lektion beschrieben habe, zur Hand und arbeite damit. Finde selbst heraus, welches Dir hier am besten hilft oder arbeite einfach mit beiden.







## **Ausschnitt aus meinem Buch**

### **„Das große Praxisbuch zu Gesetz der Anziehung“**

(erhältlich bei Amazon und auf meiner Webseite)

#### **„Schritt 4: Ihr Ziel visualisieren**

##### **Wie Sie richtig visualisieren**

*Sie haben nun Ihr Ziel genau formuliert und klar vor Augen. Sie wissen, was Sie wollen.*

*Wir kommen nun zum nächsten und wichtigsten Schritt, um Ihr Ziel zu erreichen und Ihren Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen. Dem regelmäßigen Visualisieren – also dem genauen gedanklichen Vorstellen – Ihres Ziels.*

*Aber wie visualisiert man eigentlich ein Ziel oder einen Wunsch? Was muss man dabei beachten damit er sich auch erfüllt? Und was kann ich tun, wenn in meinem Kopf einfach keine Bilder von meinem Ziel auftauchen wollen?*

*Viele Menschen setzen sich beim Visualisieren unter Druck oder haben Angst etwas falsch zu machen, vor allem dann, wenn es nicht sofort klappt.*

*Ich möchte Ihnen zunächst einmal Ihre Sorge nehmen:*

*Jeder Mensch kann visualisieren! Und die „Blockade“ die manche Menschen dabei verspüren hat einen ganz bestimmten Grund, für den ich Ihnen in diesem Kapitel eine Lösung zeigen werde.*

*Entspannen Sie sich also ruhig und vertrauen Sie Ihrer Fähigkeit, zu visualisieren. Denn wie bei jeder Fähigkeit gilt auch hier:*

*Wenn wir nicht darin geübt sind, so dürfen wir ruhig etwas geduldig mit uns selbst sein. Eine Fähigkeit baut man auf durch regelmäßiges Training... Und je öfter wir trainieren, desto besser und leichter klappt es. Das ist ganz normal.*





*Stellen Sie sich ein Kind vor, das gerade laufen lernt und dabei immer wieder hinfällt. Würden Sie diesem Kind sagen: Ach, das hat keinen Sinn. Du kannst offenbar einfach nicht laufen, lass es gut sein und bleib einfach sitzen... ? Natürlich nicht! Das Kind fällt so oft hin und versucht es wieder, bis es laufen kann. Eine Alternative gibt es nicht. Und genauso sollten Sie beim Visualisieren vorgehen:*

*Tun Sie es jeden Tag immer und immer wieder bis es langsam aber sicher beginnt zu klappen und Sie in das entsprechende Gefühl, in die Schwingung, kommen, die wir in Ihnen erzeugen wollen, um Ihren Wunsch in Ihr Leben zu ziehen.*

*Wenn Sie also feststellen sollten, dass Sie bei den ersten Versuchen Schwierigkeiten mit dem Visualisieren haben, dann ist das nicht ein Grund damit aufzuhören, sondern es ist ein Grund, damit anzufangen!! Ja genau, mit dem Üben anzufangen. Denn Sie müssen Ihre Fähigkeit zu visualisieren erst aufbauen.. Von nichts kommt nichts 😊*

*Aber wie visualisiert man nun richtig? Also so, dass Sie auch wirklich das in Ihr Leben ziehen was Sie sich wünschen?*

*Dafür gibt es nur ein einziges, aber ganz entscheidendes Kriterium auf das Sie achten sollten. Wenn Sie diese eine Sache beachten und mit etwas Übung auch hervorrufen, dann wird Ihr Visualisierungsritual alle Fülle in Ihr Leben ziehen, die Sie sich nur vorstellen können.*

*Sie werden gleich erfahren, was diese eine Sache ist. Zunächst eine kleine allgemeine Anleitung zum Visualisieren:*

*Machen Sie sich das Visualisieren zu einem kleinen, täglichen Ritual.*

*Nehmen Sie sich jeden Morgen oder Abend ein paar Minuten Zeit, in denen Sie ungestört sind und schalten Sie Ihr Telefon aus.*

*Sie können im Liegen oder auch im Sitzen visualisieren. Ich persönlich visualisiere im Sitzen, da ich im Liegen manchmal einschlafe.*

*Schließen Sie die Augen, verfolgen Sie eine Weile lang Ihren Atem und lassen Sie sich in den Rhythmus Ihres Atems fallen, bis Sie innerlich ruhig werden. Sie können dann rückwärts von 10 bis 1 zählen.*





*Denken Sie nun an Ihr Ziel, das Sie sich aufgeschrieben haben und stellen Sie sich vor, Sie wären jetzt bereits in genau dieser Situation.*

*Sehen Sie sich selbst, Ihre Umgebung und andere Menschen, falls sie Teil Ihrer Vision sind, genau vor sich, hören Sie die Stimmen, nehmen Sie die Details Ihrer Umgebung wahr, riechen Sie die Gerüche um Sie herum und achten Sie auf das Licht in dieser Situation. Fühlen Sie Berührungen und nehmen Sie Ihren eigenen Körper in Ihrem Wunschzustand wahr. Stellen Sie sich die schönsten Aspekte und Momente Ihrer persönlichen Vision so bildhaft und so intensiv vor, wie Sie nur können - und ERLAUBEN SIE ES SICH, die Situation zu genießen und sich ganz in die Situation hinein fallen zu lassen!*

*Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Teilaspekte oder Momente und Ausschnitte Ihrer Vision Sie sich vorstellen sollen, dann wählen Sie diejenigen Aspekte aus, die Ihnen jetzt im Moment gerade am angenehmsten sind und in Ihnen die schönsten Gefühle hervorrufen.*

*Und dann gehen Sie den entscheidenden EINEN Schritt, der dafür sorgt, dass Ihr tägliches Visualisieren Ihren Wunsch auch wirklich in Ihr Leben ziehen kann:*







### ***Die EINE Sache die Sie beim Visualisieren beachten müssen***

*Erschaffen Sie aus dem Gedanken an Ihre Vision starke und tiefe Emotionen auf emotionaler und körperlicher Ebene! Denn genau die verändern Ihre Schwingung und bringen Sie in die Vibration des Gewünschten, sodass das Gesetz der Anziehung seine Wirkung entfalten kann.*

*Halten Sie dafür weiter die Augen geschlossen und fühlen Sie sich noch tiefer in den Zustand hinein, in dem Sie das, was Sie sich wünschen, mit voller Aufmerksamkeit tun, sind, oder nutzen, den Moment ganz und gar genießen und dabei große Freude erleben!*

*Malen Sie sich die Situation in schillernden Farben aus und spüren Sie sich selbst in der Situation noch stärker mit allen Details, bis wirklich starke Emotionen in Ihnen entstehen, die Sie sogar körperlich spüren.*

*Wenn Sie sich zum Beispiel eine tiefe Beziehung zu einem Menschen wünschen, dann spüren und sehen Sie diesen Menschen vor sich, mit seinem Energiefeld, seiner Ausdrucksweise, seiner Gestik und Mimik, seinen Augen, sehen Sie seinen inneren Kern, sein Wesen, spüren Sie intensiv Ihre Liebe zu diesem Menschen, spüren Sie, wie Sie ihn in den Arm nehmen und sein Herz schlagen spüren...*

*Stellen Sie sich diese Situation ganz konzentriert für wenige Minuten so intensiv vor, dass wirklich starke Emotionen in Ihnen entstehen.*

*Und FREUEN Sie sich wirklich tief über das, was Sie sich vorstellen.*

*Seien Sie mutig, öffnen Sie sich für diese paar Minuten ganz und lassen Sie sich ganz und gar von diesem wundervollen Gefühl durchströmen und erfüllen! Unser Körper reagiert darauf mit der Ausschüttung von Glückshormonen, mit einem Kribbeln im Bauch, mit Herzklopfen, Gänsehaut, erweiterten Pupillen oder anderen Symptomen...*

*Und genau das ist der EINE entscheidende Trick, mit dem Sie durch Visualisieren verbunden mit einem Gefühl der unbändigen Freude und tiefen Erfüllung das in Ihr Leben ziehen, was Sie sich wünschen:*

*Es reicht nicht, nur an Ihre Vision zu DENKEN:*





*Sie müssen sie FÜHLEN! Emotional und körperlich!*

*Nur durch starke Emotionen erhöhen Sie Ihre Körperfrequenz so, dass Sie im Außen durch das Gesetz der Anziehung genau diese Fülle anziehen.*

*Mein Tipp für Sie an dieser Stelle:*

*Testen Sie dieses Visualisierungs-Ritual wie beschrieben (5-10 Minuten täglich) für 30 Tage und beobachten Sie, wie sich Ihr Leben bereits in dieser kurzen Zeit auch im Außen verändert.*

*Machen Sie sich Notizen zu Beginn und auch zum Ende der 30 Tage, um Ihr Leben vorher und nachher zu vergleichen.*

*Werten Sie nach 30 Tagen die Veränderungen aus, die sich in Ihrem Leben bereits nach dieser ersten Anfangsphase eingestellt haben. Sie werden überrascht sein!*

*Aber:*

*Sie müssen Ihr Visualisierungs-Ritual in diesen 30 Tagen wirklich JEDEN Tag durchführen, auch wenn Sie müde oder „nicht in der Stimmung“ sind. Die 10 Minuten müssen Sie sich nehmen! UND Sie müssen sich wirklich jeden Tag auf die starken Emotionen einlassen (wenn auch immer nur für ein paar Minuten).*

*Nur dann wird es funktionieren...*

*Wenn Sie das jedoch tun, dann wird Ihre Vision eine enorme Sogkraft für Sie entwickeln und in einer überraschenden Geschwindigkeit Fülle, Freude, Liebe, inneren und äußeren Reichtum im Überfluss und all das was Sie sich wünschen in Ihr Leben ziehen.*

*Visualisierung so angewendet wird Ihr Leben mit einer enormen Kraft revolutionieren und auf eine ganz neue Stufe bringen.*

*Probieren Sie es aus!*

*Machen Sie sich auch keine Gedanken darüber, welches starke Gefühl Sie in sich hervorrufen müssen, um in den richtigen Schwingungszustand zu gelangen, der Ihren Wunsch anzieht.*





*Es funktioniert ganz von selbst: Sie müssen einfach nur genau das fühlen, was Sie fühlen werden, wenn Ihr Wunsch Wirklichkeit geworden ist. Deshalb reicht es aus, wenn Sie sich eben genau diese Situation vorstellen und Sie werden automatisch in die passende Schwingung gelangen...*

### ***Was, wenn ich mir keine Bilder vorstellen kann?***

*Ich möchte Ihnen an dieser Stelle noch eine wichtige Information geben für Menschen, die sich grundsätzlich mit dem Abrufen von inneren Bildern schwer tun und von sich sagen: Ich kann nicht visualisieren.*

*Das klassische Visualisieren ist das bewusste Hervorrufen von inneren Bildern. Doch wir Menschen denken unterschiedlich. Es gibt Menschen, die eher in Bildern denken und andere, die eher in Informationen, Worten oder Zahlen denken, bei denen also kein genaues lebendiges Bild im Kopf entsteht, wenn sie an eine Situation denken. Vielleicht gehören Sie auch zu diesen Menschen? Dann kann ich Sie beruhigen.*

*Das ist ÜBERHAUPT KEIN PROBLEM!*

*Entscheidend dafür, dass sich unsere Wünsche manifestieren ist, wie Sie nun wissen, dass wir ein starkes GEFÜHL in uns selbst hervorrufen, das uns in den entsprechenden Schwingungszustand versetzt der mit dem in Resonanz geht, was wir haben wollen.*

*Es spielt dabei keine Rolle, ob dieses intensive Gefühl während des Visualisierens durch innere Bilder hervorgerufen wird, oder durch Worte und intensive Gedanken an unseren Wunsch.*

*Wenn Sie also zu den Menschen gehören, die weniger in Bildern denken, dann denken Sie einfach beim „Visualisieren“ sehr intensiv an Ihren Wunsch, holen Sie sich alle Details zu Ihrem Wunsch in Form von Wörtern, Sätzen oder Informationen ins Bewusstsein und tun Sie das während der 5-10 Minuten so lange und immer wieder, bis das starke positive Gefühl in Ihnen entsteht, das wir erzeugen wollen.*





## ***Warum uns Visualisieren in Wahrheit oft schwer fällt***

*Vielen Menschen fällt es dennoch schwer zu visualisieren, und zwar auch dann, wenn sie in Bildern denken.*

*Wenn es Ihnen auch so gehen sollte, dann kann ich Sie auch hier wieder beruhigen.*

*Wenn Sie sich mit Leichtigkeit bereits in allen Details vorstellen könnten, was Sie sich wünschen, dann hätten Sie es sehr wahrscheinlich schon in Ihrem Leben!*

*Schwierigkeiten beim Visualisieren treten besonders häufig bei Menschen mit Konzentrationsproblemen auf. Sie setzen sich hin, schließen die Augen und versuchen sich ihr Ziel vorzustellen, aber es will und will einfach nicht vor ihrem inneren Auge auftauchen. Stattdessen kommen ihnen Gedanken in den Kopf an einen Termin am Abend für den sie noch etwas vorbereiten müssen, daran, was sie noch einkaufen wollten, an den Streit mit dem Partner oder die Kritik vom Chef am Montag...*

*Andere Menschen verspüren just in dem Moment, an dem sie anfangen wollen sich ihr Ziel vorzustellen, den starken Drang, sich abzulenken, zu essen, noch schnell etwas zu erledigen, eben noch mal die Mails zu checken oder zu schlafen. Auch dies ist ein Hinweis darauf, dass Sie noch nicht für ihre Wünsche bereit sind und unbewusst verhindern wollen, dass sie sich manifestieren.*

*Hinter diesem unbewussten Mechanismus, unser Ziel doch noch für eine Weile von uns fern zu halten und es uns lieber für später aufzubewahren steckt oft – in Gestalt von Angst vor einer Veränderung – der Gedanke, dass das, was wir uns wünschen, nicht sicher sein könnte oder wir nicht mit der Situation umgehen könnten, oder dass wir einfach noch nicht bereit sind unser Leben zu verändern, weil wir nicht absehen können, welche Konsequenzen die Veränderung für uns hätte. An dieser Stelle zeigen sich also noch einmal neue verhindernde Glaubenssätze in uns und blockieren unser Vorhaben.*

*Doch dafür gibt es eine denkbar einfache sowie naheliegende Lösung, die erstaunlicherweise in keinem Visualisierungsbuch steht. Ein „Trick“, der Sie auf natürliche und angenehme Weise von Ihrer Angst vor der Veränderung befreit...*







### ***Der einfachste Trick der Welt, mit dem Visualisieren leicht wird***

*Da wir alles in unserem Leben zwei Mal erschaffen – zuerst im Geist, während wir es visualisieren – und dann in der Realität, indem wir uns automatisch anders verhalten sobald wir in einem anderen Schwingungszustand sind – müssen wir bereits im ERSTEN Schritt – nämlich bei der Visualisierung – das tun, was viele erst im Stadium der tatsächlichen Veränderung in ihrem Leben für notwendig halten:*

*Wir müssen uns die Chance geben, uns an die Veränderung zu gewöhnen! In kleinen Schritten, Stück für Stück, immer so viel, wie wir es schaffen. Ja, wir dürfen uns an das was wir uns wünschen, GEWÖHNEN!*

*Und zwar schon jetzt – im Stadium der Erschaffung auf der geistigen Ebene.*

*Denn mit einer neuen Realität (ob im Kopf oder real) umgehen zu können ist eine Leistung! Sie springen ja auch nicht gleich vom 10 Meter Brett wenn Sie das noch nie gemacht haben sondern starten wahrscheinlich zunächst mit dem 3 Meter Brett, einfach weil Ihre Angst dort kleiner ist und Sie sich eher vorstellen können, diesen Sprung zu meistern.*

*Wie können Sie das praktisch tun?*

*Ganz einfach: Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihren Wunsch zu visualisieren oder die oben beschriebenen ablenkenden „Symptome“ bei sich bemerken, dann stellen Sie sich Ihren Traum so vor, dass er Ihrer aktuellen Realität etwas näher ist. Sie können sich auch nur Teilaspekte davon vorstellen. Nämlich die Teilaspekte, die Sie jetzt schon anzunehmen bereit wären, mit denen Sie jetzt schon umgehen könnten.*

*Gehen Sie hier strategisch vor und gönnen Sie sich eine 10 Tages-Gewöhnungsphase:*

*Während der ersten 10 Tage des Visualisierens steigern Sie sich jeden Tag ein kleines Stück. Sie beginnen mit den Aspekten Ihres Traums, die Sie sich bereits gut vorstellen können und die Ihnen nicht ganz so unerreichbar erscheinen und visualisieren diese am Morgen und am Abend. Am nächsten Tag packen Sie einen oder mehrere zusätzliche kleine Aspekte Ihres Traums in Ihre Vision dazu und stellen sich ein bereits etwas größeres Bild vor. Immer nur genau so viel, wie Sie auch aushalten und gedanklich „zulassen“ können...*





*So steigern Sie sich 10 Tage lang immer so, wie es Ihnen gut tut und möglich ist, bis Sie am Ende der 10 Tage Ihre ganze Vision vor Ihrem geistigen Auge entstehen lassen können, ohne unbewusst Angst zu bekommen und sich ablenken zu müssen..*

*Danach visualisieren Sie täglich jeden Morgen und jeden Abend so wie oben beschrieben und zwar so lange, bis Ihr Wunsch sich in Ihrem Leben manifestiert hat.“*

