

Kursunterlagen - Manifestationslehrgang

(Perfekt zum Ausdrucken für dich)



© Hexenschule Wien / Birgit Jankovic-Steiner

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch in Auszügen, nicht gestattet.

*Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors
in irgendeiner Form reproduziert oder vervielfältigt oder verbreitet werden.*

Was bedeutet manifestieren und was genau ist Manifestation?

Das Manifestieren von Wünschen bezieht sich auf die Praxis, die Gedanken und Absichten gezielt einzusetzen, um das zu erreichen, was man sich wünscht. Es geht darum, die Energie und die Schwingungen des Universums zu nutzen, um die Dinge in die Realität umzusetzen, die man sich wünscht.

Einige Techniken, die zum Manifestieren von Wünschen verwendet werden können, sind Visualisierung, Affirmationen, das Schreiben von Zielen und das Erstellen von Vision Boards. Es ist wichtig, klar und präzise zu sein, was man sich wünscht, und sich auf das Positive zu konzentrieren, anstatt auf das Negative.

Es ist auch wichtig, an das Universum zu glauben und daran, dass es möglich ist, die Wünsche zu manifestieren. Dies erfordert Geduld und Ausdauer, da das Manifestieren von Wünschen nicht immer sofort geschieht. Manchmal kann es Tage, Wochen oder sogar einen Monat dauern, bis sich die Wünsche erfüllen.

Um es ein bisschen verständlicher zu machen:

Bei der Manifestation wird alles als Energie bezeichnet. Alles, was wir sehen und fühlen, besteht aus Energien, die miteinander verbunden sind.

Diese nutzen wir beim Manifestieren zu unseren Gunsten. Wenn wir etwas in unserem Leben manifestieren möchten, dann müssen wir es persönlich auch für möglich halten.

Wenn die mögliche Vorstellungskraft nicht bis zu diesem gewünschten Moment reicht, kann der Glaube daran, es zu schaffen auch nicht größer werden.

Was ist wichtig im Zusammenhang mit dem Manifestieren?

Zuerst einmal ist es wichtig, sich mit allen Facetten des Wunsches auseinanderzusetzen. Man muss sich im Klaren sein, dass ein Wunsch mit Veränderungen und neuen Aufgaben daherkommt. Die Einzelheiten lohnt es sich im Detail anzuschauen, sich je nachdem auch darüber zu informieren.

Wünsche sind die Dinge, die wir uns erhoffen, erreichen oder besitzen möchten. Sie können sowohl materiell als auch immateriell sein und umfassen alles von einem neuen Auto bis hin zu einem besseren Selbstwertgefühl. Wünsche entstehen aus unseren Bedürfnissen, Träumen und Zielen und geben uns eine Richtung und Motivation, um uns weiterzuentwickeln und uns zu verbessern.

Wenn wir uns diese neue Information, einen Wunsch, aneignen, erzeugen wir neue Schaltkreise in unserem Gehirn und damit sichern wir die Infos in unserem Bewusstsein. Situationen, Gefühle oder Dinge werden jetzt mit diesen Schaltkreisen in Verbindung gebracht und erweitern sich.

Am allerwichtigsten ist es jedoch, dass man selbst daran glaubt, dass es real werden kann. Nun müssen wir uns nur noch trauen, jede noch so kleine Gelegenheit wahrzunehmen.

Sei dir bewusst, dass du dir die Realität, in der du lebst, durch Manifestation selbst erschaffen hast.

Hast du bereits Erfahrungen mit Manifestationen gemacht?

Waren sie positiv oder negativ?

Schreibe alles hier auf:

Welche Formen der Manifestationsformen gibt es?

Informelle Manifestation: 1 Form – Klemme und aus dem Schock heraus

Ersuchende Manifestation: 2 Form – Bewusst bitten um etwas

Meditative Man: 3 Form Stille und Bewusstsein

Ritualisierte Manifestation: 4 Form

Magische Matrix befragen: 5 Form Matrix Synapsen

VAKOG – und wie ich es bei meiner Manifestation nutzen kann:

VAKOG ist eine Bezeichnung, die für "**Visuelle, auditiv, kinästhetisch, olfaktorisch und gustatorisch**" steht. Diese Methode wird in der NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) und der Persönlichkeitsentwicklung verwendet und bezieht sich auf die fünf Hauptsinne, die eine Person nutzt, um die Welt wahrzunehmen.

VAKOG ist ein Konzept, das besagt, dass jeder Mensch einen bevorzugten Modus hat, über den er Informationen am besten aufnimmt.

Zum Beispiel kann eine Person visuell orientiert sein und am besten auf Informationen reagieren, die sie sieht, während eine andere Person auditiv orientiert ist und am besten auf Informationen reagieren kann, die sie hört.

Indem man versteht, welchen Modus man selbst am meisten lebt, kann man die Kommunikation, den Informationsaustausch, aber auch das Manifestieren verbessern und auch fördern.

In Bezug auf das Manifestieren von Wünschen und Zielen können die fünf Sinne genutzt werden, um positive Veränderungen herbeizuführen.

1. **Visuell:** Arbeite hier mit Visualisierungen, um deine Wünsche und Ziele klarer vor Augen zu haben. Stell dir vor, wie du dein Ziel erreichst und wie es sich anfühlen wird.
2. **Auditiv:** Verwende hier positive affirmierende Aussagen, um deine Ziele zu unterstützen. Wiederhole diese Aussagen laut oder im Stillen, um eine positive Energie zu schaffen.
3. **Kinästhetisch:** Verwende hier deinen Körper, um deine Wünsche und Ziele zu manifestieren. Mache dir bewusst, wie es sich anfühlen wird, dein

Ziel zu erreichen, und nutze die körperlichen Bewegungen, um diese Energie zu verstärken.

4. **Olfaktorisch**: Arbeite hier mit Düften, um positive Assoziationen mit deinen Wünschen und Zielen zu schaffen. Rieche an einer Duftkerze oder an einem Öl, das dir hilft, sich an dein Ziel zu erinnern.
5. **Gustatorisch** – Was schmeckst Du? Wie schmeckt das?
Hier machst du dir bewusst wie etwas schmeckt.

Versuche herauszufinden, welcher Typ du laut der „VAKOG“-Methode bist und versuche dich an einem passenden Ritual.

Wende die auf dich abgestimmten „Werkzeuge“ (Visualisierung, Mantras aufsagen, Düfte,...) 1 Monat an und schreibe deine Erfahrungen auf.

Wie geht es dir dabei? Was hat sich verändert?

Was bedeutet es, zu manifestieren?

Das Wort manifestieren bedeutet aufzeigen, ausstellen oder erscheinen. Es ist ein Verb — ein Wort der Aktion und Konsequenz.

Etwas zu manifestieren, bedeutet, es wie aus dem Nichts heraus erscheinen zu lassen.

Etwas zu manifestieren bedeutet, es aus der Welt der Träume zu holen und es Teil deines täglichen Lebens werden zu lassen.

Ist das möglich?

Mit der passenden Manifestation sicher!

Du musst nur verstehen, wie manifestieren funktioniert, um es zu deinen Gunsten anzuwenden.

Manifestation ist der Weg, wie wir unsere tiefsten Wünsche und Bestrebungen durch das Gesetz der Anziehung verwirklichen.

Manifestieren ist Wunschmagie, die darauf abzielt, Wünsche und Absichten in die Realität umzusetzen. Es handelt sich dabei um eine Praxis, die auf der Vorstellung basiert, dass das Universum auf unsere Gedanken, Wünsche und Absichten reagiert und uns hilft, unsere Ziele zu erreichen.

In der Wunschmagie gibt es verschiedene Techniken, die verwendet werden können, um Wünsche zu manifestieren, wie z.B. das Schreiben von Zielen, das Erstellen von Vision Boards, das Verwenden von Affirmationen und Visualisierung. Einige Praktiker der Wunschmagie verwenden auch Rituale, Zauberformeln, Talismane und Amulette, um ihre Wünsche zu unterstützen.

Tipps zum erfolgreichen Manifestieren

Dein spiritueller Werkzeugkasten:

1. Glaube an dich

Visualisiere dich selbst und glaube an dich.

2. Gestalte einen Plan, wie du vorgehst

Etwas zu visualisieren funktioniert nur, wenn man auch tatsächlich hart arbeitet und seinen Fokus behalten kann.

Bei der Manifestation ist es von größter Wichtigkeit, dass du einen Plan zum Handeln entwickelst. Schreibe ihn auf. Lies ihn dir immer wieder durch. Kenne deinen Plan und stelle dir vor, wie er wahr wird.

3. Zeit zu handeln

Sobald du einen Plan hast, ergreife Maßnahmen

Wenn Schritt 1 und 2 erledigt sind, dann liegt es an dir ins Tun zu kommen.

4. Konzentriere dich auf das Positive

Positive Schwingung zieht positive Schwingung an.

Sorgen, Ängste, Zweifel oder Widerstände in Form von einschränkenden Überzeugungen trüben und schwächen deine Schwingung.

Erkenne sie als das, was sie sind, aber versuche immer, dich für positives Denken zu entscheiden.

Fülle jede Zelle deines Körpers mit Liebe, Glück, Freude, Frieden und lass diese leichte, helle Energie nach außen strahlen, um das anzuziehen, was du willst!

Je mehr du deine positiven Emotionen verstärkst, desto kraftvoller wird deine Manifestation sein!

5. Visualisiere

Visualisierung ist ein wichtiger Verstärker deiner Schwingung.

Visualisiere diese Person, die du werden möchtest. Visualisiere das, was du willst.

Nimm deine Vision auf, tauche in sie ein und beginne, die aufkommenden Emotionen wirklich zu *fühlen*.

6. Bleibe bescheiden und dankbar

Denke daran, bescheiden zu bleiben.

Nutze die Kraft der Dankbarkeit und erinnere dich täglich an den Segen in deinem Leben.

7. Verbessere deine Überzeugungen

Viele Menschen haben wenig positive Energie, wenn es um Geld geht — was normalerweise mit dem Glauben an Knappheit und Unwürdigkeit zusammenhängt.

Geld ist jedoch nichts anderes als eine Zahl und ein Tauschmittel – es ist absolut neutral.

8. Werde zu einem bewussten Gestalter

Alles, was du machen musst, ist, bewusste Kontrolle über deinen Manifestationsprozess zu übernehmen, anstatt dich von deinen alten Glaubenssätzen und Überzeugungen zurückhalten zu lassen.

Erschaffe neue Überzeugungen, lenke deine Gedanken, Emotionen und Visualisierungen. Spüre die Freude darüber, deine Fantasie Wirklichkeit werden zu sehen. Erhöhe deine Schwingung, indem du glücklich und liebevoll bist, und beobachte, wie deine Träume wahr werden!

Anleitung zur kleinen Manifestation:

1. Geh es langsam an. Nimm dir Zeit, um dir genau zu überlegen, was du willst. Versuch dich auf die Schritte bis zum Ziel zu fokussieren, so gelingt es dem Bewusstsein einfacher den Wunsch aufzunehmen.
2. In dem Moment, wo ein Wunsch oder Gedanke sich aufbaut, wird er schon Teil deiner Realität. Versuche so oft wie möglich darüber zu reden, und zwar aus deinem Herzen. Erzähl anderen, wie es dir geht, wenn du dein Ziel erreicht hast. Am besten, du schreibst es auf ein Blatt Papier, um es wirklich zu verinnerlichen.

3. Klammere dich nicht zu fest an den Wunsch. Vor allem nicht aus Angst. Sich zu fest am Wollen und Brauchen zu orientieren hat meist negative Folgen bei einer Manifestation. Lass los und versuche positiv eingestellt an die Sache ranzugehen.

4. Nimm alle Möglichkeiten an, die in Zusammenhang mit deinem Wunsch stehen. Versuche dir bewusst zu sein, dass du all das Verdienst, ansonsten wird die Manifestation im Prozess blockiert.

5. Führe dir immer wieder vor Augen, dass du es wert bist. Dein Wunsch ist im Gegensatz zum Universum winzig.
Ein Vision Board kann dir dabei helfen, dir deinen Wunsch auch visuell darzustellen.

Formuliere 3 positive Affirmationen und schreibe sie auf?

Manifestieren mit der 369 Methode

Die "369-Manifestation" bezieht sich auf eine Methode, bei der man sich auf die Zahlen 3-6-9 konzentriert, um positive Veränderungen und das Manifestieren von Wünschen und Zielen in seinem Leben zu unterstützen. Diese Methode basiert auf dem Glauben, dass die Zahlen eine besondere mystische Energie besitzen, die dazu beitragen kann, dass Wünsche in die Realität umgesetzt werden. Es wird empfohlen, Affirmationen zu wiederholen und sich bewusst auf diese Zahlen zu konzentrieren, um die gewünschten Veränderungen zu manifestieren.

3-6-9 Methode einfach erklärt

Bei dieser Variante der Manifestation beginnst du, jeweils 3 positive Affirmationen aufzuschreiben. Setze dich mit diesen Affirmationen auseinander und wähle sie sorgsam aus.

Du beginnst nun damit jeden Morgen, jede Affirmation drei Mal auszusprechen.

Zu Mittag sprichst du jede Affirmation sechs Mal aus und am Abend neun Mal.

Durch das laut aussprechen der Sätze und die Wiederholungen werden die Wünsche und Ziele immer tiefer in das Bewusstsein verankert.

Wiederhole diese Manifestation nun an 21 aufeinanderfolgenden Tagen.

Das Universum kann nun mit seiner Arbeit beginnen

Versuche dich wie Nikola Tesla an der „369“ Manifestation und führe diese 21 Tage durch.

Schreibe deine Erfahrungen hier auf:

Anmerkungen Techniken (Manifestation)

Die folgenden Manifestationen sind ein Mix aus Techniken, Übungen und mentalen Verhaltensweisen.

Wichtig sind vor allem Punkte wie: die Grundstimmung, Gefühlszustände, unterbewusste Glaubenssätze, die eigene tiefe Absicht, Wahrnehmung, Geduld, Willenskraft und Fokus..

Wesentliche Faktoren sind ebenso mentale Stille, eine stark ausgeprägte Vorstellungskraft, die Aktivierung des eigenen Energie-Systems und den Körper in Kohärenz zu bringen.

Manifestieren ist eigentlich nur ein Nebeneffekt deines allgemeinen Bewusstseins-Levels, bzw. deiner Energie-Signatur. Bringst du diese auf ein hohes Level, bist du verbunden mit dem "Göttlichen" und als Nebeneffekt manifestiert du nach und nach, dies in dein Leben, wofür du bereit bist.

Der Gott-Modus:

Hast du eine Leidenschaft oder ein Hobby, in dem du voll und ganz aufgehst? Dann kennst du bestimmt dieses **Gefühl im Flow, im Energiefluss**, zu sein.

Dies ist wie das Abtauchen in eine andere faszinierende Welt. Man verliert jegliches Zeitgefühl, fühlt sich gut und blendet alles andere um sich herum (unbewusst) aus.

Diesen Zustand nennt man den **Empfangs-Modus**. Hier empfangen wir Informationen, spontane Eingebungen, oder Fertigkeiten, entsprechend unserer Passion oder unseres Vorhabens. In der Umgangssprache nennt man dies u.a. auch Geistesblitze.

Wie wir unbewusst in den Empfangs-Modus schalten

Indem wir uns selbst (mittels unseres Hobbys oder unserer Leidenschaft) in diesen Kreativitäts-Modus, bzw. Erfüllt-sein-Modus begeben, schalten wir, ohne es bewusst wahrzunehmen, auf einen anderen **Kanal** um - eine komplett andere **Frequenz**.

Folgende mentale Vorgänge laufen bei dir nun unbewusst ab:

- du lässt unbewusst alles los (stellst das Gedanken-Karussell ab, ärgerst dich nicht mehr, beschwerst dich nicht mehr etc...)
- du bist weitgehend widerstandslos (du versuchst nicht krampfhaft was zu erzwingen – ist ja nur ein Hobby)
 - der eigene Fokus schärft sich auf ein Ziel, das dir Spaß bereitet (ist gebündelt wie ein Laser)
 - du bist im Hier und Jetzt
 - du fühlst dich gut, erfüllt und zufrieden
- du bist über einen längeren Zeitraum in diesem Erfüllt-sein-Zustand und baust dadurch ein Momentum auf, wodurch sich die eigene Schwingung erhöht

Alle diese innerlich gleichzeitig ablaufenden Prozesse führen dazu, dass wir eine Verbindung zum Göttlichen aufbauen und uns in einen mentalen Zustand des „**Empfangens**“ begeben

17 Sekunden Manifestation

17 Sekunden Manifestation:

Halte einen Gedanken 17 Sekunden lang, um ihn energetisch voll zu zünden. Je länger du den Gedanken hältst, desto stärker wird er.

Wissenschaftler fanden heraus, dass wenn man einen unverfälschten Gedanke **17 Sekunden** in seinem Bewusstsein hält, ein **Zündungspunkt** erreicht wird.

Dieser zieht dann einen weiteren Gedanken hinzu, der exponentiell noch stärker ist.

Nach weiteren 17 Sekunden, also insgesamt 34 Sekunden, wird der nächste Gedanke gezündet und aufgrund des **Gesetzes der Anziehung** angezogen.

Es wird somit ein Dominoeffekt ausgelöst und deine Frequenz sowie deine energetische Signatur exponentiell gesteigert.

Wenn du den einen Gedanken sowie alle Folgegedanken **68 Sekunden** lang aufhältst und dich auf diese Frequenz fokussierst, dann ist dieser Gedanke bereits auf dem Weg zur Manifestation.

Das Universum arbeitet bereits an deiner Wunscherfüllung

Der Schlüssel bei dieser Manifestation ist also ein reiner positiver Fokus, eine starke Energie, sowie keine Widerstände zu haben.

Die Zahl 17 (17 Sekunden) ist somit ein magischer Punkt, ab den ein Gedanke beginnt eine Frequenz, zu erzeugen.

5D Schöpfer Manifestation

Eine der wichtigsten Aussagen dieser Manifestationstechnik lautet:

„Die höhere Emotion ist der Träger (Beförderer) des Gedankens. Alle Energien und alle Frequenzen übertragen (transportieren) Informationen. Je schneller die Frequenz (Häufigkeit), desto höher ist die Energie.

Die höhere Emotion, in Kombination mit einer klaren Absicht, ist wie ein **Laser**, weil Sie eine kohärente Signatur erschaffen.“

Diese Manifestationstechnik beschäftigt sich damit, Gedanken und Emotionen zu verbinden. Man spricht in diesem Zusammenhang von der Herz-Hirn-Kohärenz

Wer also diese Technik der Manifestation anwenden will der muss wissen, dass durch ein Gefühl alleine Materie nicht bewegt werden kann.

Auch die klare Absicht auf Veränderung, kann keine Materie beeinflussen oder diese bewegen.

Du musst beides kombinieren – die klare Absicht mit der höheren Emotion.

Die **Emotion** ist die Energie, die **Frequenz** (Häufigkeit), der Träger (Beförderer) des Gedankens.

Der **Gedanke** ist die Absicht, die Richtung, die eingeschlagen werden soll

Zusammenfassend kann man sagen:

- Wir benötigen eine klare Absicht (ein klares Ziel)
- Wir benötigen höhere Emotionen, bzw. positive Gefühlszustände
- Wir benötigen eine Schwingungs-Übereinstimmung mit unserem Wunsch/Ziel
 - Der Körper folgt immer dem Geist
 - Kohärenz im eigenen Körpersystem ist sehr gut
 - Man darf nicht ungeduldig sein
 - Es dauert einige Zeit, bis die Manifestation stattfindet
 - Wir müssen die innere Arbeit tun und dranbleiben

Ein belebendes Morgenritual für Körper, Geist und Seele

Um durch einen gelungenen „Start in den Tag“ deine Frequenz und somit auch deine positiven Chancen zu erhöhen, versuche den Tag mit diesem magischen Morgenritual zu starten.

1. SCHRITT – ATEMÜBUNGEN

Mache jeden Morgen nach dem Aufstehen 30 Atemzüge der Kapalabhati Pranayama Atmung.

Bei dieser Technik sitzt die Person gerade und nimmt zur Einstimmung ein paar tiefe Atemzüge.

Danach beginnt die eigentliche Übung. Bei der Kapalabhati Atmung atmet man schnell ein und aus. Die Einatmung ist dabei doppelt so langsam wie die Ausatmung. Die Ausatmung ist aktiv und die Einatmung passiv, d.h. sie geschieht von selbst durch Entspannung.

2. SCHRITT – DANKBARKEIT

Nimm dir 3 Minuten Zeit, um für 3 Dinge dankbar zu sein. Eins dieser Dinge ist etwas ganz Simples, wie z.B. den Wind im Gesicht spüren.

Diese Übung hilft, die Einstellung während des ganzen Tages zu ändern. Wer dankbar ist, kann nicht wütend oder ängstlich sein.

3. SCHRITT - BETEN

Die nächsten 3 Minuten verbringe damit, für deine Familie, deine Freunde und deine Klienten zu beten.

Nach diesen 3 Schritten ist das Morgenritual vollendet und du hast alle Weichen gestellt, um erfolgreich in deinen Tag zu starten.

Einschlafritual – Manifestation des Unterbewusstseins

Das Unterbewusstsein arbeitet am aktivsten, wenn man mental abgeschaltet hat.

Das passiert beispielsweise, wenn man **meditiert** oder kurz bevor man **einschläft**. In diesem Schlaf-Modus ist das Unterbewusstsein richtig effektiv und dieser Zustand ist magisch.

Das Gehirn schaltet in einen anderen Frequenzbereich um.

Wusstest du, dass der letzte Gedanke, mit dem man einschläft, bis zu vier Stunden im Unterbewusstsein bleibt?

Diesen Effekt können wir erfolgreich für unsere Manifestation nutzen.

Das Gehirn verändert also seinen Frequenzbereich und schaltet von Beta- in den Alphazustand.

Automatisch tauchen wir in eine immer tiefer werdende Entspannung ab.

Unser Unterbewusstsein kommuniziert zu diesem Zeitpunkt am stärksten mit dem sogenannten „Gottesbewusstsein“ aka Quantenfeld.

Was können wir also vor dem Schlafen gehen tun, um unsere Wünsche zu verwirklichen?

Hole dir, bevor du einschläfst, wohlwollende Gedanken, Bilder und Gefühle im Kopf bzw. Herz und halte diese. Visualisiere dir Reichtum, goldenes Licht oder was du sonst noch in dein Leben ziehen willst.

Je genauer du dir dieses Bild von deinem Leben visualisieren kannst, desto kraftvoller ist die Manifestation.

Es ist eine sanfte Möglichkeit, das Unterbewusstsein umzuprogrammieren und dich vollkommen auf deine Wünsche und Träume auszurichten.

Wenn du nun einen schweren Tag hattest, versuche die Gedanken vor dem Einschlafen umzudrehen.

Fokussiere dich auf schöne Dinge und versuche mit einem guten Gefühl einzuschlafen.

Das Dankbarkeitsritual - Dankbarkeit bedeutet: Es ist bereits vollbracht!

Dankbarkeit ist eines der stärksten Gefühle mit einer sehr hohen Frequenz.

Dankbarkeit bedeutet in der Sprache der Energie, Schwingungen und Frequenzen:

Das Ergebnis ist bereits eingetreten. Es ist bereits vollbracht!

Der Trick dieser Manifestation ist es, durch die Dankbarkeit das Leben zu leben, als wäre es ein Wunder.

Sei so dankbar, als hättest du bereits dein Traumleben mit allen deinen Wünschen.

Dankbarkeit bedeutet, dass man sich über die Segnungen die man empfängt, **bewusst** ist und die einfachen Freuden des Lebens erkennt und zu schätzen weiß.

Das Gefühl der Dankbarkeit macht nachweislich auch glücklicher, verbessert die Gesundheit, reduziert den Stress und stärkt die Beziehungen.

Wenn man dankbar ist, nimmt das göttliche Universum aka das Gottesbewusstsein, dies zur Kenntnis und bringt noch viel mehr Dinge in unser Leben, die uns erfreuen.

Welche Techniken kannst du Anwenden, um die Kraft der „DANKBARKEIT“ für deine Manifestation zu nutzen:

1. DAS DANKBARKEITSTAGEBUCH

Die Übung ist relativ einfach und sollte täglich über 3 Monate durchgeführt werden.

Man schreibt einfach **jeden Tag drei Dinge** auf, für die man dankbar ist.

Man kann dies am Morgen oder kurz vor dem Schlafengehen tun.

Durch diese Technik verschiebst du deinen Fokus auf positive Dinge und erkennst somit wieder, wie „schön“ dein Leben eigentlich ist.

Außerdem begibst du dich durch das Gefühl der Dankbarkeit in eine höhere Schwingung, welche dich wieder zum Magneten für positive Dinge werden lässt.

2. DER DANKBARKEITS-BRIEF

Eine andere Möglichkeit ist ein Dankbarkeits-Brief. Man kann diesen einer fiktiven oder realen Person schreiben.

Das Aufschreiben ist so gut, da man dabei sehr **stark fokussiert** ist und nicht so leicht abgelenkt wird.

Durch das Schreiben ist du hochkonzentriert und somit in deiner höchsten Schwingungen.

Diese Methode hilft beim Manifestations-Prozess ungemein, da die Dankbarkeit ein Beschleuniger für mehr positive Dinge ist.

3. DAS DANKBARKEITS-GEBET

Eine weitere gute Technik, dich in Dankbarkeit zu üben, ist ein kurzes Dankbarkeits-Gebet.

Wenn du im Bett liegst, bedankst du dich einfach kurz für die besonderen Segnungen des Tages.

Dabei ist es egal, bei wem oder was du dich bedankst. Es können die "kleinsten" Dinge sein - völlig egal.

Auch mit dieser Technik hebst du deine Frequenz und setzt deinen Fokus wieder auf die positiven Dinge des Lebens

*Führe 30 Tage lang ein Dankbarkeits-Tagebuch.
Schreibe jeden Tag deine Erfolge hinein und für was du dankbar bist.
Notiere hier, wie es dir in dieser Zeit geht?
Was hat sich verändert? Wo liegt nun dein Fokus?
Ist es dir schwergefallen, „Dankbar“ zu sein?*

Ereignisse sofort in die gewünschte Realität umschreiben (Telefontechnik)

Eine Technik, die du überall und in jedem Moment deines Alltags anwenden kannst, ist die **sofortige Umschreibung** aka Telefontechnik.

Damit ist gemeint, dass man negative Gespräche, Erlebnisse oder Ereignisse auf der Stelle in die gewünschte Realität umschreibt.

Dies tut man mittels der eigenen Vorstellungskraft.

Wenn einem etwas nicht gefällt, stellt man sich also umgehend vor, wie etwas sein soll und korrigiert die Realität dementsprechend.

Beispiel:

Stell dir vor, deine Freundin hat Angst vor einer Prüfung. Sie ruft dich an und erzählt dir tausend Sachen, warum sie die Prüfung nicht schaffen wird.

Höre ihr zu und lass sie reden. Forme aber bereits in deinen Gedanken dieses Telefonat in ein positives Gespräch um.

Stell dir vor, deine Freundin erzählt dir gerade, dass sie die Prüfung mit

Leichtigkeit bestanden hat.

In dem Moment, in dem du die Gedanken umformst werden sie Realität. Du wirst erstaunt sein, wie die Prüfung deiner Freundin ausgehen wird.

Alle Zeichen stehen auf einen erfolgreichen Abschluss!

Selbstbeispiel:

Du kannst diese Technik auch leicht variieren. Wenn du vor einer schweren Prüfung stehst, dann stelle dir vor, wie du einen Freund anrufst und ihm vom positiven Ausgang deiner Prüfung erzählst.

Erzähle ihm, dass du weder nervös warst noch, dass du dich stark anstrengen musstest.

Stell dir auch vor, wie dein Freund dir zu deiner bestandenen Prüfung gratuliert und ihr eine gemeinsame Feier deswegen plant.

In dem Moment, in dem du diese Worte aussprichst, werden sie Realität und du brauchst keine Angst mehr vor deiner Prüfung zu haben.

Je intensiver du diese Technik der Manifestation betreibst, desto mehr wirst du aus energetischer Sicht in Resonanz mit dem jeweiligen Ereignis gehen.

Alles, was du aussprichst, wird somit Realität werden.

Das Ritual mit dem magischen Stift und dem Wunschtagebuch

Die eigene Vorstellungskraft ist das perfekte Tool, um in Resonanz mit der Wunschrealität zu gehen.

Bei dieser Manifestation nimmt man sich einfach ein Notizbuch zur Hand und schreibt den jeweiligen Wunsch oder die jeweiligen Wünsche hinein.

Man schreibt die Wünsche allerdings nicht einfach so rein, sondern man verwendet einen „**magischen Stift**“.

Dieses magische Hilfsmittel wird ausschließlich für das Wunschtagebuch verwendet und muss im Vorfeld unbedingt "aktiviert" werden.

Erst nach dem bewussten "AKTIVIEREN" deines Zauberstifts, kannst du mit dem Schreiben beginnen.

**Während man dies tut, lässt man der Vorstellungskraft freien Lauf.
Alles ist erlaubt, nichts ist unmöglich.**

Durch diese Manifestation **gewöhnt** man sich an diese **neue Realität** und geht in Resonanz damit. Indem man sich seine Traumwelt aufschreibt, fokussierst du dich automatisch.

Wichtig hierbei ist, sich wirklich die Macht seines „Zauberstiftes“ bewusst zu sein.

Wenn man diesen magischen Stift in der Hand hält, sollte man die Power spüren, die dieser Stift ausstrahlt.

Der Stift besitzt magische Zaubertinte. Alles, was du damit aufschreibst, wird in der Sekunde noch zur Realität.

Führe dieses magische Ritual mindestens 30 Tage durch. Schreibe täglich in dein magisches Notizbuch.

Dieses simple Ritual hilft dabei:

- den Fokus und die Aufmerksamkeitsspanne zu trainieren
 - die Vorstellungskraft zu trainieren
 - höhere Emotionen oder Gefühlszustände einzuüben
- sich an eine neue Realität zu gewöhnen und in Resonanz damit zu gehen
 - den Glauben zu stärken
- das persönliche Signal und die persönliche Verbindung zum Gottesbewusstsein (aka Universum) zu optimieren

Auch bei dieser Manifestationstechnik ist Kontinuität und Wiederholung ein wichtiger Faktor, der über Erfolg oder Nichterfolg entscheiden kann.

Gute Zeitpunkte für das Ritual mit dem magischen Stift und dem Wunschtagebuch sind morgens, direkt nach dem Aufstehen oder abends.