

Workbook

21-Tage-Challenge

Lerne richtig zu manifestieren, dein Bewusstsein zu erweitern und deine Gewohnheiten, Glaubenssätze und Denkweisen zu ändern, um dein volles Potential zu leben!



Wer heute nichts tut, lebt morgen wie gestern!

Mit diesen Methoden klappt es!



INHALT



SELBSTREFLEXION



WOCHE 1 - AFFIRMATION & VISUALISIERUNG



WOCHE 2 - RICHTIG MANIFESTIEREN



WOCHE 3 - BEWUSST-SEINS ÜBUNGEN



Über mich: Schon als Kind war ich von feinstofflichen, energetischen Vorgängen fasziniert. Ich interessierte mich für Heilsteine und machte mit zwölf Jahren meine erste Energieausbildung! Dies hat mir schon sehr früh die Tore zu den feinstofflichen Welten geöffnet!

Ich bin sehr dankbar, dass ich seit einigen Jahren meiner Berufung folgen und anderen Menschen eine Stütze sein darf! Dabei unterstütze ich Menschen als spiritueller Berater und Heiler, sowie mit der Herstellung von energetischen Werkzeugen. Besonders freut es mich, mein Wissen und meine Erfahrungen weitergeben zu können!

Ich habe es mir zur Lebensaufgabe gemacht, ein helles Licht für andere zu sein! Dabei lebe ich nach dem Motto

Sei die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt!



Du bist die Summe deiner Gedanken, Worte & Taten!

Genau deshalb sind Achtsamkeit, SELBST-Bewusstsein und Gedankenhygiene das A & O für ein gesundes Leben! Energie folgt der Aufmerksamkeit! Da wir unsere Denkmuster von Kindheit an antrainiert oder anerzogen bekommen haben, ist es oft gar nicht so einfach, diese zu ändern. Doch genau das ist notwendig, um nachhaltige Veränderungen im Leben zu erreichen. Mit Bewusstseinstaining kann man dies gezielt umsetzen und vom Opfer seiner Umstände zum Schöpfer seines Lebens werden! Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass das Gehirn 21 Tage braucht um alte Muster, die nicht mehr genährt werden, zu löschen und neue Muster abzuspeichern. Deshalb geht diese Challenge auch genau 21 Tage!



SELBSTREFLEXION

Am Anfang der 21-Tage-Challenge ist es wichtig, sich seiner schlechten Gewohnheiten, Glaubenssätze und Denkweisen bewusst zu werden. Was möchtest du ändern? Wie verhältst du dich in bestimmten Situationen deines Alltags? Wo fällt es dir besonders schwer, anders zu reagieren? Nimm dir dafür wirklich Zeit. Das ist sehr wichtig, denn es ist die Grundlage für deinen Transformationsprozess.

Werde zu deinem eigenen Beobachter und schreibe alles auf, was dir auffällt. Notiere dir 10 Punkte in der folgenden Liste und beginne mit dem Thema, das du am dringendsten verändern möchtest.

Wichtig: In diesem Programm werden wir uns in den nächsten 3 Wochen neben dem richtig manifestieren und den Bewusstseinsübungen ausschließlich mit Punkt 1 in deiner Liste beschäftigen. Danach weißt du genau, wie es funktioniert und du kannst all deine Themen die du ändern möchtest selbstständig transformieren.

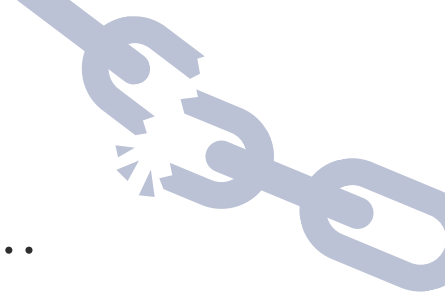
Das beste Projekt an dem du jemals arbeiten wirst, BIST DU!!!



Meine schlechten Gewohnheiten, Glaubenssätze und Denkweisen

Ordne die Themen nach ihrer Dringlichkeit. Beginne mit dem Thema,
welches dich am meisten in Fesseln hält!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____



Mache dir als nächstes bewusst...

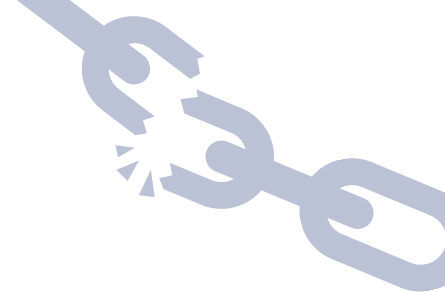
... wie sich das gewählte Thema auf dein Leben auswirkt und wodurch es ersetzt werden soll. Wie sieht die gewünschte Situation aus und wie würde sie dein Leben verändern? Schreibe deine Gedanken auf!

Auswirkungen auf dein Leben (Problem)

Deine Soll-Situation (Lösung)

Wie sieht dein Leben aus, wenn du es erreicht hast (Erfolg)

WOCHE 1



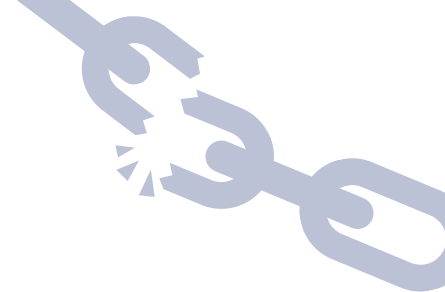
AFFIRMATION

Eine Affirmation ist ein kraftvoller, positiver Satz, den man wie ein Mantra aufsagen kann. Je öfter du ihn wiederholst, desto tiefer kann er in dein Unterbewusstsein eindringen und es neu programmieren.



VISUALISIERUNG

Die Visualisierung ist ein sehr starkes Mindset-Tool. Dabei geht es darum, sich die gewünschten Dinge bildlich vorzustellen und gleichzeitig das entsprechende Gefühl mit dem Herzen zu fühlen.



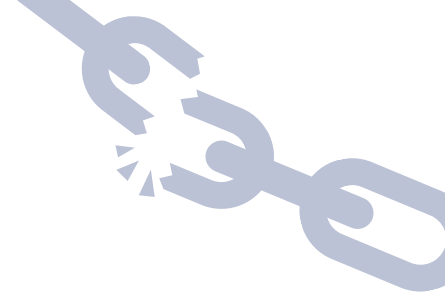
2) AFFIRMATION & VISUALISIERUNG

Um alte Muster aufzulösen und durch neue zu ersetzen, ist es wichtig, sich täglich intensiv damit auseinanderzusetzen. Mit Affirmationen und Visualisierungen kann das Unterbewusstsein gezielt umprogrammiert werden. Dabei stellt man sich bildlich vor, wie es sich anfühlt, wenn man die gewünschte Situation bereits erreicht hat. Dies kann verstärkt werden, indem man eine Affirmation wie ein Mantra immer wieder in Gedanken wiederholt.

Gedanken erhalten erst dann eine starke Manifestationskraft, wenn sie mit Gefühlen und Emotionen aufgeladen werden. Deshalb ist das Fühlen bei dieser Übung sehr wichtig. Noch wichtiger als die Bilder, die du dir vor deinem geistigen Auge vorstellst. Du kannst auch kurz vor dich hin träumen und dir verschiedene Situationen vorstellen, in denen du die neuen Muster bereits automatisch anwendest und dich gleichzeitig darüber freust, dass du es geschafft hast.

Lege einen Zeitplan fest um dir täglich 3x 5 Minuten Zeit für diese Übung zu nehmen. Dabei solltest du möglichst ungestört sein. Ziehe dich kurz aus deinem Alltag zurück. Entspanne dich. Atme 3x tief ein und aus. Stelle dir nun vor, wie du dein Ziel bereits erreicht hast und versuche dabei auch auf kleine Details zu achten. Je lebhafter du dir die Situation vorstellst, desto besser wird es funktionieren! Wie fühlst du dich jetzt, wo du es geschafft hast? Wie geht es dir nun? Was kannst du ab jetzt alles erreichen? Versuche es intensiv zu spüren. Spüre die Freude, die Leichtigkeit, die Dankbarkeit!

TIPP: Du kannst die Affirmation täglich und so oft du kannst sagen oder denken, um sie noch mehr in dein Unterbewusstsein zu programmieren. (Je öfter, desto stärker die Wirkung.) Dazu kannst du gerne die Vorlagen auf der letzten Seite ausdrucken, ausfüllen, ausschneiden und dort aufhängen, wo du oft daran erinnert wirst!



Erstelle deine Affirmation und deine Visualisierung

... falls du unsicher bist, bin ich gerne für dich da!

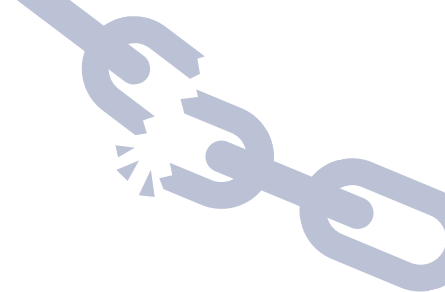
Kontaktiere mich und wir erarbeiten gemeinsam die bestmögliche Affirmation zu deinem Thema und besprechen, welche Situation du visualisieren kannst. Zusätzlich erhältst du unter folgendem Link mein kostenloses ebook über die richtige Anwendung von Affirmationen:

10 kraftvolle ICH BIN Affirmationen

Affirmation

Visualisierung des erreichten Ziels

WOCHE 2



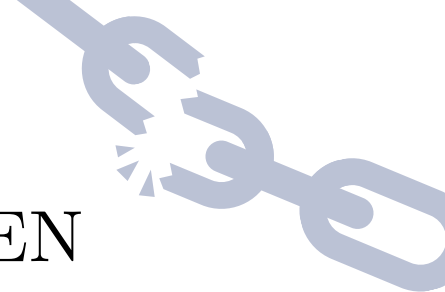
Richtig Manifestieren

Energie folgt der Aufmerksamkeit! Daher ist es enorm wichtig, die Energie der Übung in den Alltag mitzunehmen.



Bleib weiter am Ball

Die Übung aus Woche 1 soll zusätzlich weiter geübt werden, um eine nachhaltige Transformation zu erreichen!



2) RICHTIG MANIFESTIEREN

Jetzt kommt ein sehr wichtiger Punkt für eine erfolgreiche Transformation von schlechten Gewohnheiten, Überzeugungen und Denkweisen, sowie auch für die richtige Manifestation von Dingen! Viele Menschen, die mit Affirmationen und Visualisierungen gescheitert sind, haben einen entscheidenden Schritt nicht gemacht. Die Umsetzung im Alltag!

Energie folgt der Aufmerksamkeit! Wenn man eine Visualisierungsübung für ein paar Minuten anwendet, ist man in einer hochschwingenden Energie, mit der man etwas Gewünschtes in sein Leben ziehen kann. Aber was ist mit dem Rest des Tages? Viele kehren nach der Übung in ihren Alltag zurück und nehmen sehr schnell wieder die alte Energie an, die sie dann auch wieder ausstrahlen. Nach dem Gesetz der Anziehung ziehen wir an, was wir ausstrahlen! Fehlt die Umsetzung im Alltag, strahlen wir fast den ganzen Tag die alte Energie aus und nur für kurze Zeit die Energie für das gewünschte Ziel.

Deshalb ist es enorm wichtig, nach der Übung die Augen zu öffnen, in den Alltag zu gehen und bewusst in der Energie zu bleiben. Natürlich wird es immer wieder passieren, dass man zurückfällt, aber sobald man daran denkt, kommt man einfach wieder in diese Energie zurück. Das ist ein sehr gutes Bewusstseinstaining! Im letzten Teil des Workbooks findest du Übungen, mit denen du das trainieren kannst!

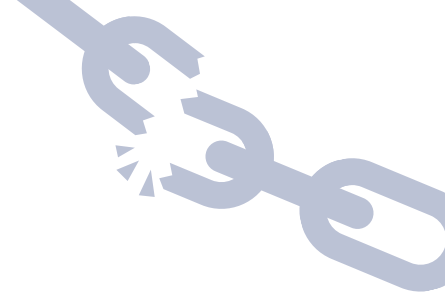
TIPP: Diese Methode ist nicht nur sehr wertvoll um schlechte Gewohnheiten, Überzeugungen und Denkweisen zu ändern, sie ist auch das A & O, um Dinge zu manifestieren!



Bleib weiter am Ball!

Bleibe also am Ball und mache weiterhin täglich die Übung aus Woche 1. Versuche zusätzlich im Alltag anders zu reagieren. Erlebe deine Situationen bewusst und lenke dein Verhalten bewusst. Probiere die neuen Verhaltensweisen zunächst mit Menschen aus, mit denen es dir leichter fällt, zum Beispiel mit deiner Familie. Wenn das klappt, kannst du mutiger werden und auch bei der Arbeit oder mit Freunden anfangen, anders zu reagieren und zu handeln. Bleibe bewusst in der Energie der Visualisierung!

WOCHE 3



Bewusst-Sein

Bewusst-Sein bedeutet bewusst im Hier & Jetzt zu sein, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen.



5 Übungen die dein Bewusstsein erweitern

Mit diesen Bewusstseins-Übungen kannst du dein Bewusstsein effektiv trainieren und deine Wahrnehmung erweitern um dein volles Potential ausschöpfen zu können.

3) BEWUSST-SEIN

Um das Bewusstsein zu erweitern, ist es wichtig, aus dem automatisierten Alltag auszubrechen und die Wahrnehmungsfiler des Gehirns zu umgehen. In unserer schnelllebigen Gesellschaft verbringt der durchschnittliche Mensch ca. 95% seines Tages in automatisierten Mustern. Der analytische Verstand errechnet aus jeder erlebten Situation eine Wahrscheinlichkeit und bei einem möglichen Risiko wird ein Schutzmechanismus in Gang gesetzt, damit wir uns keinen großen Gefahren aussetzen. Für das Leben in der Wildnis ist dieser Mechanismus natürlich sehr praktisch, für das moderne Leben hat diese Automatisierung jedoch viele Nachteile.

Das Leben spielt sich außerhalb der Komfortzone ab. Aber der Verstand versucht mit allen Mitteln zu verhindern, dass wir Risiken eingehen oder Ängste überwinden, weil das Unbekannte eine potentielle Gefahr darstellt.

Dasselbe gilt für neue Verhaltens- und Denkweisen! Das Ich wird vom Überlebensinstinkt gesteuert. Deshalb fällt es uns schwer, über den Tellerrand hinauszuschauen und auf unsere Herzintelligenz zu vertrauen.

Mit Bewusstseinsübungen erweitert man also nicht nur sein Bewusstsein, sondern trainiert gleichzeitig, im Hier & Jetzt zu sein, seinem Herzen zu vertrauen und aus gewohnten Mustern auszubrechen!



5 Übungen die dein Bewusst-Sein erweitern

Ich möchte dir nun 5 Bewusstseinsübungen an die Hand geben, mit denen du deine Wahrnehmung trainieren und so dein wahres Potential entfalten kannst!

Zusätzlich zu den Übungen aus Woche 1 und 2 sollst du dir nun in Woche 3 diese 5 Übungen ansehen und jeden Tag mindestens zwei Übungen für jeweils 10 Minuten ausprobieren. Am Anfang wird es dir vielleicht komisch vorkommen, aber du wirst überrascht sein, wie sich diese veränderte Wahrnehmung anfühlt und was sie mit deinem Bewusstsein macht. Spreng deine Fesseln!

ÜBUNG #1

Du steuerst eine Maschine.

Setz dich hin, atme ein paar Mal tief durch, werde ruhig und komm zu dir im Hier und Jetzt. Wenn du ruhig bist, fühle in deinen Körper hinein. Versuche, nacheinander alle Teile deines Körpers zu spüren. Du kannst sie auch bewegen, während du mit deiner Aufmerksamkeit dort bist.

Stell dir vor, wie du als Geist deinem Körper gedanklich eine Bewegung befehlst. Schau zum Beispiel auf deine Hand und gib dir bewusst das Signal, einen Finger zu bewegen. Mache dir dabei bewusst, dass du der Geist bist! Du bist derjenige, der denkt. Du bist in einer organischen Maschine, die auf der bewussten Ebene deine Befehle ausführt.

Jetzt kommen wir zur eigentlichen Übung, die du im Alltag immer wieder machen kannst, um dein Bewusstsein zu erhöhen und alles aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen.

Stell dir vor, du sitzt im Kopf deiner Maschine (Körper) und steuerst dieses Gefährt mit Hebeln und Knöpfen. Du schaust aus der Mitte deines Kopfes durch deine physischen Augen.

Das ist alles! Probiere dies beim Gehen, Laufen, Springen usw. aus. Wenn du etwas Übung hast, versuche es, wenn du dich mit jemandem unterhältst! Je öfter und länger du diese Übung machst, desto schneller wird sich deine Wahrnehmung verändern.

TIPP: Die Übung kann sich am Anfang etwas ungewohnt anfühlen. Gehe es am besten spielerisch an. Wecke das Kind in dir und hab Spaß mit dieser Übung!

ÜBUNG #2

Vogelperspektive

Bei dieser Übung geht es darum, aus der eigenen Wahrnehmung auszubrechen und die aktuelle Situation von oben zu betrachten.

Versuche im Alltag immer wieder an diese Übung zu denken und dir deine aktuelle Situation aus der Vogelperspektive vorzustellen. Du kannst dich dann zum Beispiel fragen, ob das, was du gerade tust, wirklich effektiv ist oder ob etwas anderes besser wäre. Hinterfrage, was du gerade tust. Höre auf dein Herz und vielleicht entscheidest du dich dann für etwas anderes oder du bist dir sicher, dass du genau das Richtige tust!

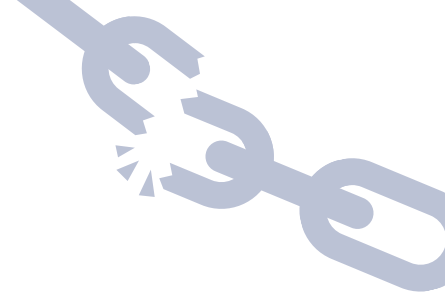
In unangenehmen Situationen mit anderen kannst du wie folgt vorgehen:
Atme tief durch und betrachte die Situation in Gedanken aus der Vogelperspektive. Schau dir und dem anderen sozusagen von oben zu. Frage dich nun:
Was kann ich jetzt am besten tun?

Der allererste Impuls zu dieser Frage kommt immer aus deinem Herzen. Achte auf genau diesen Impuls, entscheide dich, genau das jetzt zu tun, gehe zurück in die Situation und ziehe es konsequent durch! Du wirst überrascht sein, wie schnell sich unangenehme Situationen auflösen! Dein Herz lügt nie und ist dein bester Ratgeber! Deshalb ist es von großem Vorteil, wenn du lernst, auf dein Herz zu hören.

Mit dieser Methode kannst du mit etwas Übung viel sicherer durchs Leben gehen. Außerdem vermeidest du es, ein unbewusster Spielball zu sein, der von fremden Energien gesteuert wird! Je emotionaler die Situation ist, desto schwieriger ist es natürlich, sich aus dieser Situation zu befreien und diese Technik anzuwenden.

TIPP: Beginne am besten mit kleinen Dingen. Werde immer öfter zum Beobachter des Hier und Jetzt! Je öfter du das tust, desto besser wird es funktionieren!

ÜBUNG #3



Die "Nah-Fern" Wahrnehmung

Es ist sehr hilfreich, die alltäglichen Dinge immer wieder aus der Vogelperspektive zu betrachten und aus einem anderen Blickwinkel wahrzunehmen. Eine weitere gute Übung ist es, den Fokus bewusst zu wechseln.

Normalerweise liegt der Fokus im Umkreis von einem Meter. Dinge, die weiter weg sind, filtert das Gehirn meist aus. Beim Spaziergehen kann man das sehr gut üben.

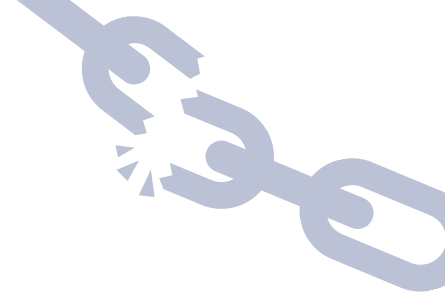
Versuche alles in der Ferne wahrzunehmen, dann wieder alles in der Nähe, dann wieder alles in der Ferne usw. Achte zum Beispiel auf den Straßenverkehr, der 50 bis 100 Meter entfernt ist, und im nächsten Moment schaust du auf den Boden und nimmst einen Stein oder eine Ameise wahr. Dann schaust du ein paar Sekunden auf ein Haus in der Ferne und dann wieder auf die Parkbank neben dir. Das ist auch eine gute Übung für die Augen, denn man muss immer wieder neu fokussieren.

Oder man nimmt beim Einkaufen den ganzen Gang im Geschäft wahr oder betrachtet die Deckenkonstruktion, die man sonst nie im Blickfeld hat. Ich bin immer wieder überrascht, wie es oben in den Geschäften aussieht.

Sei hier kreativ und versuche im Alltag immer wieder daran zu denken und den Fokus auf das Nahe und das Ferne zu richten.

TIPP: Mit etwas Übung kannst du diese Bewusstseinsübungen kombinieren und dich zum Beispiel aus der Vogelperspektive beobachten, wie du die Nah-Fern-Wahrnehmung trainierst!

ÜBUNG #4



Schutzschild

Stehe oder sitze bequem. Atme 3x tief ein und aus. Komm mit deiner Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt. Spüre in deinen Körper hinein. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit in verschiedene Bereiche deines Körpers und spüre sie.

Konzentriere dich jetzt auf deinen Atem. Atme mehrmals tief ein und aus. Spüre, wie die Luft in deine Lungen ein- und ausströmt.

Stelle dir dann vor, wie du mit jedem Einatmen goldenes Licht in deinen Körper ziehst und wie dieses goldene Licht mit jedem Ausatmen einen Schutzmantel, ein Schutzei oder auch eine Schutzsphäre um dich herum aufbaut und verstärkt. Dieser Schutzmantel wird mit jedem Atemzug stärker und undurchdringlicher.

Sprich oder denke dazu:

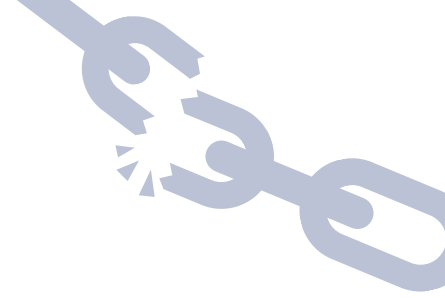
"ICH BIN vollkommen geschützt. Keine negative Fremdenergie kann diesen Schutz durchdringen. Nichts Negatives kann sich innerhalb dieses Schutzes aufhalten. Je negativer die Energie ist, desto stärker ist der Abprall!"

(Stell dir 2 Magnete vor, deren Pole sich abstoßen.)

Mache diese Übung für mindestens 5-10 Minuten!

TIPP: Nach dem Aufbau des Schutzschildes ist es wichtig, den Schutz bewusst in den Alltag mitzunehmen. Beende dazu die Übung, gehe ein paar Schritte und stelle dir dabei weiterhin diesen Schutzschild um dich herum vor. Versuche diese Energie und Visualisierung im Alltag aufrecht zu erhalten.

ÜBUNG #5



Verbunden sein mit ALLEM, was ist.

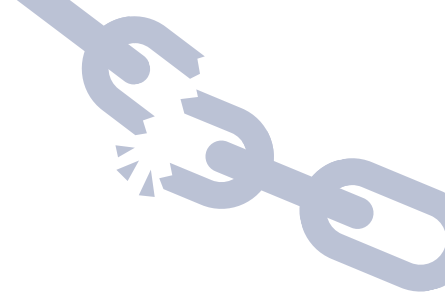
Wähle für diese Übung einen Gegenstand aus und lege ihn vor dich auf den Tisch. Nun stehe oder sitze bequem. Atme 3x tief ein und aus. Komm mit deiner Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt und betrachte den Gegenstand.

Mache dir bewusst, dass es keine Trennung zwischen dir und dem Gegenstand gibt. Ihr seid verbunden durch ein unsichtbares Energiefeld, das alles umgibt und durchdringt. Du kannst dir das vorstellen wie das Wasser, in dem die Fische schwimmen. Durch das Wasser sind die Fische miteinander verbunden. (Dieser Vergleich ist nicht ganz richtig, aber er hilft dir, es dir gut vorzustellen).

Oder stell dir das Feld wie in dem Hollywood-Blockbuster Matrix vor. Da gibt es diese eine Szene, in der Neo plötzlich alles in Strichcodes sieht und versteht, dass alles miteinander verbunden ist und er ALLES nur durch seine Gedanken und seinen Willen manipulieren kann. Das beschreibt die Realität sehr gut! Wir können das übrigens auch! Wir tun es sogar jeden Tag! Zwar meist unbewusst, aber mit allem, was wir tun, verändern wir unsere Welt. Sobald ein Mensch beginnt, sich dieser Energie mehr und mehr bewusst zu werden, kann er sie auch effektiv nutzen!

Sobald du dir der Verbindung zu deinem Objekt, in einem tieferen Sinn, voll und ganz bewusst bist, kannst du diese Übung in deinen Alltag übertragen. Gehe in die Natur und werde dir der Verbundenheit mit allem was ist bewusst. Nimm es wahr, betrachte die Welt wie ein neugieriges Kind und versuche hinter die Sinneswahrnehmung deiner Augen zu blicken!

TIPP: Versuche diese Übung täglich in deinen Alltag zu integrieren und mache dir immer wieder bewusst, dass du mit ALLEM verbunden bist! Dies kann deine Denkweise grundlegend verändern und viel Gelassenheit in dir erzeugen!



Herzlichen Glückwunsch!

Wenn du diesen Workshop 3 Wochen lang konsequent durchgeführt hast, gratuliere ich dir zu deinem begonnenen Lebenswandel!

Leben heißt Wandel!

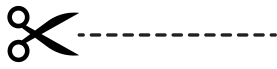
Mit diesen Übungen kannst du all deine alten Denkmuster verändern und all deine Lebensziele manifestieren. Auch wenn es etwas Fleiß erfordert, ist es sehr einfach umzusetzen. Wichtig ist die tägliche Durchführung und ein starker Wille, um kontinuierlich am Ball zu bleiben!

Ich wünsche dir viel Erfolg bei deiner Transformation und alles erdenklich Gute auf deinem Lebensweg!

Lichtvolle Grüße

Dominik

Deine Affirmations-Vorlagen:

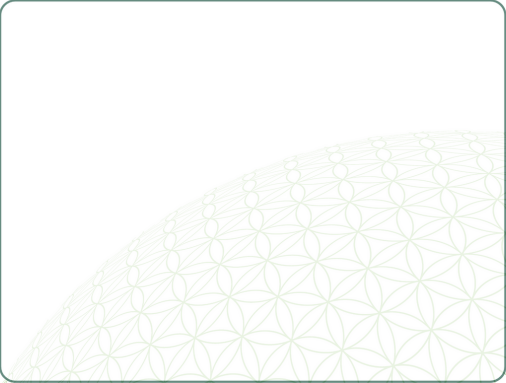



ICH BIN
es wert, geliebt zu
werden! Ich liebe
mich selbst
bedingungslos!



lebenheisstwandel.com



lebenheisstwandel.com



lebenheisstwandel.com



lebenheisstwandel.com