



Teil 3: Manifestation – Bewusstseins – und Mentalübung

Im dritten Teil der Bewusstseins- und Mentalübung wollen wir unser Gehirn für unsere Möglichkeiten nutzen. Das Gehirn kennt keine Zeit und es denkt in Bildern. Nun ist es wichtig, Geist und Körper miteinander, also zusammenarbeiten zu lassen, was in einem gestressten Zustand selten der Fall ist. Der Körper, mit seinen negativen abgespeicherten Emotionen, übernimmt die Regie und lässt dich automatisiert reagieren.

Jetzt geht es darum dein Gehirn, Körper und Herz in einen übereinstimmenden Zustand von Denken, Fühlen, und Handeln zu bringen, das dir dienlich ist.

Spüre, was all diese negativen Gedanken, die du womöglich identifiziert hast, mit deiner Energie bisher gemacht haben und die Auswirkungen auf dein Leben?

In Teil 2 der Übung, hast du dir bessere, dich stärkende Sätze kreiert.

Wenn du diese immer wieder denkst, schreibst und laut aussprichst, gibst du deinem Gehirn eine neue Information, wie dein Zustand ist und weiter sein soll.

Dazu ist es wichtig, die Sätze auch noch einmal in der Gegenwartsform zu benennen, falls du es noch nicht so getan hast.

Noch wichtiger sind aber folgende Punkte.

1. Du solltest dir bewusst machen, welche Ziele du hast in deinem Leben. Was willst du haben, wie willst du sein und dich fühlen, was erleben?
2. Warum willst du das? Was ist deine Motivation?
3. Im nächsten Schritt gilt es deine positiven Gedanken in Bezug auf dich selbst, dein Thema oder Leben mit Emotion zu füllen. Du weißt über die Emotion bildet der Gedanken nicht nur neue Netzwerke im Gehirn, sondern speichert das positive Gefühl auch in deinen Zellen.

Gehe dafür in den es ist bereits erfüllt Zustand! Erlebe dich und dein Umfeld, wenn du die Dinge, die du haben, sein oder erleben willst erlebst, weil sie jetzt da sind. Spüre Freude, Dankbarkeit, Leichtigkeit, Erfüllung und gib eine klare Intention mit einem starken Gefühl als Gedanken an dein Gehirn und deinen Körper.

Wiederhole diese Übung immer wieder in Bezug auf deine gewünschten Ziele und emotionalen Zustände. Bringe dich immer wieder in den Flow deines Lebens.

Deinen Gedanken folgt die Emotion und die Handlungen im Einklang!



Frage 1: Welche Ziele du hast in deinem Leben oder in Bezug auf dein Thema/Stress/Belastung, dass was du verändern willst. Was willst du haben, wie willst du sein und dich fühlen, was erleben?

Meine Antworten:



Frage 2: Warum willst du das? Was ist deine Motivation?

Meine Antwort:



3. Schritt: Erlebe dich in dem gewollten Zustand! Nutze alle Sinne und deine Vorstellung, um dich mit starken positiven Gefühlen zu füllen.

Meine Erfahrungen bei der Übung:

Wiederholung und dran bleiben ist das Zauberwort!

Schreibe mir gern ein Feedback über deine Erkenntnisse und Erfahrungen.

Mein Online Training zum Gesetz der Resonanz hilft dir außerdem beim Manifestieren.

<https://manuelaklasen.de/gc/das-gesetz-der-resonanz/>

Du willst eine Methode, mit der du schnell in deine Kraft kommst. Lerne mit der EFT-Klopftechnik, dich von emotionalen Belastungen und negativen Glaubenssätzen zu befreien.

<https://manuelaklasen.de/gc/klopf-doch-einfach-buchung/>

oder reine Online Trainings:

<https://eft-anleitung.manuelaklasen.de/>

<https://manuelaklasen.de/gc/21-tage-oft-audiokurs/>