"Praktische Anleitungen und Methoden zum Bestseller >Der Glückseffekt<..!"

DAS ÜBUNGSBUCH ZUM GLÜCKSEFFEKT

CHRISTOPHER KLEIN & JENS HELBIG

Für Fragen und Anregungen:

ck@klhe.de

Glück – der ultimative Ratgeber

1. Auflage, 2019

© by GbR: Christopher Klein & Jens Helbig

ein Imprint der GbR: Christopher Klein & Jens Helbig
Hortensienstr. 26
40474 Düsseldorf

Copyright © 2019 by Christopher Klein und Jens Helbig - alle Rechte vorbehalten
Alle Rechte vorbehalten. Alle Texte, Textteile, Grafiken, Layouts sowie alle sonstigen schöpferischen Teile dieses Werks sind unter anderem urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren, die Digitalisierung, die Farbverfremdung, sowie das Herunterladen z.B. in den Arbeitsspeicher, das Smoothing, die Komprimierung in ein anderes Format und Ähnliches stellen unter anderem eine urheberrechtlich relevante Vervielfältigung dar. Verstöße gegen den urheberrechtlichen Schutz sowie jegliche Bearbeitung der hier erwähnten schöpferischen Elemente sind nur mit ausdrücklicher vorheriger Zustimmung des Verlags und des Autoren zulässig. Zuwiderhandlungen werden unter anderem strafrechtlich verfolgt!

Buchsatz: Christopher Klein
Illustration: Stefan Valerio Meister → www.stefanvaleriomeister.de/
Cover: KLHE-Verlag → info@klhe.de

Inhaltsverzeichnis

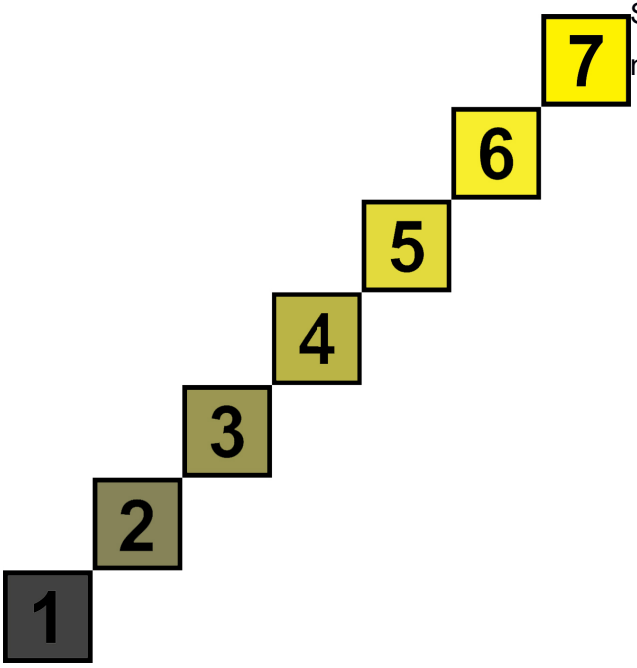
Einleitung: Der Zugang zum Glück (→ S. 3)
The Pursuit of Happiness (S. → 4)
Deine Geisteshaltung (S. → 7)
Was wollen wir? Der Lebensplan als kostbarer Helfer (S. → 8)
    Zeichne Dich jetzt und daneben Deine Traumzukunft (S. → 8)
    Aktiv den Lebensplan gestalten → Schritt 1: Schreibe auf (S. → S. 8)
    Schritt 2: Priorisiere (S. → S. 13)
    Schritt 3: Konkretisiere (S. → 14)
    Schritt 4: Die Belohnung (S. → 17)
Wahrnehmung und Aufmerksamkeit (Das Gehirn als Supercomputer) (S. → S. 18)
    Das Tagesbewusstsein (S. → 19)
    Der kritische Teil des Bewusstseins (S. → 20)
    Das Unterbewusstsein (S. → 21)
    Unterbewusstsein und Gedanken (S. → 25)
Das Unbewusste (S. → 25)
Intuition (S. → 26)
Bioenergetische Übungen (S. → 27)
Charakterbildung in der Kindheit (S. → 28)
Unser Ego und seine Schattenseiten (S. → 29)
Die Verbindung von Lebensenergie und Biophotonen (S. → 31)
Fehlende Fähigkeiten (S. → 32)
Gedanken – Sie schaffen Realität (S. → 32)
Korrekte Autosuggestion: Das Dankbarkeits-Tagebuch (S. → 33)
Entrümpele (S. → 34)
Schreiben und Reden als Entgiftungsprozess (S. → 34)
Liebe Dich selbst und andere zu lieben (S. → 34)
Lächelnd einschlafen und aufstehen (S. → 35)
Humor und Lockerheit (S. → 35)
Sammle Menschen um Dich herum (S. → 35)
Ernährung (S. → 36)
Quantenmeditation & Glücksmeditation (S. → 36)
Die 2-Punkte-Methode – Wirklichkeit noch schneller verändern (S. → 36)
Sport ist Mord, oder Leben? (S. → 37)
Verfolge Deinen ganz eigenen Weg (S. → 37)
Nimm den Spiegel des Lebens wahr (S. → 38)

Einleitung: Der Zugang zum Glück

Zu Glück gehört Arbeit. Das wird den einen verärgern und den anderen freuen. Verärgern wird es jene, die Glück oder Pech als etwas „Gott“gegebenes ansehen. Sie nehmen negative Situationen, Gefühle oder Pech nicht als die Auswirkung von selbst Geschaffenem wahr, sondern sehen sich selbst als Opfer der Umstände und anderer Mitmenschen. Die meisten Menschen verbringen ihr ganzes Leben in der Fehlannahme, dass Glück etwas Unabänderliches und vom Schicksal vorbestimmtes sei. Das ist zwar bequem, lässt aber keinerlei Veränderungen zu. Dieser „bequeme“ (schmerzhafte) Glaube gefällt uns dann besonders gut, wenn es uns gerade schlecht geht.

Auf der anderen Seite wird die Aussage, dass zu Glück Arbeit gehört, aber all jene freuen, die bereit sind sich selbst und ihr Leben zu ändern. Du gehörst dieser Gruppe an, sonst hättest Du Dir nicht dieses Buch gekauft. Das Universum mit seinen Gesetzmäßigkeiten ist aber tatsächlich so eingerichtet, dass wir alle unseres eigenen Glückes Schmied sind. Das ist ein Naturgesetz und kein Ergebnis von Vorträgen auf dubiosen Esotherikmessen. Glück bevorzugt nämlich nicht nur den Tüchtigen, sondern vor allen Dingen jene, die vorbereitet und achtsam sind. Je häufiger und intensiver wir an unserem Glück arbeiten, umso schneller stellt es sich ein und umso länger wird es halten. Wir haben Dir dazu im Laufe des Buches **Der Glückseffekt** bereits zahlreiche Methoden ans Herz gelegt.

Um den Umfang des Buches nicht zu sprengen haben wir viele weitere tiefgreifende Übungen im Rahmen dieses Arbeitsbuches entwickelt. Du enthältst eine Vielzahl von Schritt-für-Schritt Übungen, die Dich auf dem Weg zu Deinem persönlichen Glückseffekt begleiten. Das Übungsbuch orientiert sich an der Kapitel-Struktur von **„der Glückseffekt“** und motiviert dazu, seinen eigenen Glücksplan zu entwickeln. In diesem Sinne wünschen wir Dir viel Spaß beim Ausprobieren und den Wow-Effekt. Mach Dich gefasst, denn einige Übungen werden Dein Glück potenzieren! Um den Glückseffekt für Dich zu dokumentieren, haben wir eine kleine Pyramide erstellt. Bewerte Deinen Gefühlszustand jetzt, von 1 (sehr schlecht) bis 7 (glänzend) und lass Dich überraschen wie viele Stufen Du im Laufe des Buches nach oben klettern kannst!



The Pursuit of Happiness

Im ersten Kapitel wird deutlich, dass man sich mit dem Glück wie mit dem Samen einer Pflanze beschäftigen, sich darüber theoretische Kenntnisse aneignen und es stetig gießen – also tätig werden – muss, um es zu kultivieren und zu einem großen festen Baum mit tiefen Wurzeln werden zu lassen. Frage Dich daher: ***Was bedeutet Glück eigentlich für mich in den jeweiligen Lebenssituationen?*** Selbstbeurteilung ist eine ganz wesentliche Lektion auf dem Weg zum Glück. Mache diese Übung also langsam und mit Bedacht und halte konkret fest, wie sich Dein Glück in den einzelnen Teilbereichen manifestiert. So erkennst Du es später sicher wieder, wenn es eintrifft und übersiehst es nicht.

Liebe, Sexualität und Partnerschaft

Selbstbewusstsein

Entwicklung meiner Stärken und die Integration meiner Schwächen

Spiritualität

Emotionale Stärke und Gleichmut

Gesundheit, Wohlbefinden und körperlicher Zustand

Beruflicher Erfolg

Leistungsfähigkeit

Finanzielle Freiheit

Erfahrungen

Die Antworten kannst immer nur Du selbst finden. Du wirst aber bei genauer Betrachtung feststellen, dass sie meist ein Gefühl des Mangels materieller oder persönlicher Lebensumstände widerspiegeln. Gerne wärst Du mit Deiner Traumfrau zusammen, hättest mehr Geld und beruflichen Erfolg. Du bist also unzufrieden weil Du denkst Dir fehle etwas. Doch genau darin liegt die Grundlage für lebenslanges Unglück. Der Mensch hätte nämlich immer gerne mehr von diesem oder jenem, doch einmal erlangt, macht es ihn dennoch nicht glücklich. Insgeheim, tief im Inneren, ist diese Erkenntnis für Dich auch nicht neu. Dein Glück ist also nicht von äußeren Umständen abhängig, sondern in erster Linie ein „Seins“-Zustand. Arbeiten kannst Du an beidem.

Deine Gedanken und Deine Geisteshaltung

Am Anfang aller Veränderung steht die Idee und der Wille, etwas in Gang zu setzen. Wie Albert Schweitzer es formulierte: ***„Die größte Entscheidung Deines Lebens liegt darin, dass Du Dein Leben ändern kannst, indem Du Deine Geisteshaltung änderst“.*** Du kannst jederzeit die Entscheidung treffen, Dein Leben, ab sofort, selbst in die Hand zu nehmen. In jedem Moment kannst Du beginnen alles dafür zu tun, Dein wahres Glückspotential zu erreichen. Dies in Worten niederzuschreiben ist ein solider Beginn. Drücke es mit Deinen ganz eigenen Worten aus: „Ich, - Dein Name -, nehme mein Leben ab sofort selbst in die Hand. Dafür tue ich ab sofort...

_____

_____

_____

_____

_____“

Damit hast Du einen Grundstein gelegt an dem Du Dich orientieren kannst. Diese Worte sind wie ein Versprechen an Dich selbst, das es von nun an gilt strikt einzuhalten. Doch nicht selten stehen uns gerade negative Gedanken(spiralen) im Weg. Um das Glück anzuziehen, ist es wichtig sie zu durchschauen und eine innere Distanz zu finden. Negative Gedanken und Gefühle sind nämlich die Hauptauslöser für Unglück bzw. nicht vorhandenes Glück. Im Zustand des Nicht-Denkens sind wir aber am stärksten mit unserer eigentlichen inspirativen inneren Quelle verbunden. Doch darauf werden wir später und an anderer Stelle (**E-Book der 7 hermetischen Gesetze**) noch intensiver eingehen. Negative Gedanken zu eliminieren ist jedoch keine einfache Übung. Eine sehr effektive Methode ist folgende. Schreibe mindestens fünf negative Gedanken, bzw. Situationen, auf, die Dir in den letzten drei Tagen widerfahren sind. Solltest Du nicht auf fünf kommen, dann gehe soweit zurück, bis du mindestens fünf beisammen hast.

Negative Situation

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

Du wirst sehen, dass bei genauer Betrachtung die Situationen ohnehin lediglich deshalb „negativ“ waren, weil wir sie als negativ in unserem Geist wahrnehmen. Würden wir sie völlig neutral Betrachten und nicht durch unsere Gedanken abstempeln, verlören sie ganz schnell ihre negative Bedeutung. Situationen werden erst in dem Moment negativ, da wir sie negativ machen. An sich sind sie alle neutral und in der Gesamtheit (Polarität) gleichen sie sich ohnehin aus. Die Polarität erlaubt es Dir daher auch, aus negativen Situationen positive Aspekte herauszuziehen. Versuche nun den der jeweiligen negativen Situation zugehörigen positiven Aspekt für alle fünf (oder vielleicht hast Du ja auch mehr) Situationen zu finden. Du wirst schnell feststellen, dass negative Aspekte immer auch mindestens eine positive Seite beinhalten. Nicht selten ist das Gute tief in einer schlimmen Situation verborgen und offenbart sich uns erst im Gesamtkontext, bzw. ist viel abstrakter, als wir zunächst erwarten würden.

Positiver Aspekt

1._____

2._____

3._____

4._____

5._____

Diese Übung kannst Du so oft und so häufig durchführen wie Du möchtest. Jedes neue Mal wird sie Deinen Horizont und Dein Bewusstsein deutlich erweitern. Dadurch entwickelst Du auch Deine Persönlichkeit und Selbstbewusstsein weiter. Zum einen weil Du Dich besser kennenlernst und zum anderen weil Du immer häufiger realisieren wirst, dass jeder negative Aspekt von Natur aus einen positiven Aspekt beinhaltet (und natürlich auch umgekehrt). Bedenke das! Alles Positive trägt somit aufgrund des polaren Aufbaus unserer Welt und unseres Bewusstsein somit immer auch das Potential in sich, sich in etwas negatives zu verkehren. Dies ist eine der wichtigsten Lektionen des Lebens.

Was willst Du? Der Lebensplan als kostbarer Helfer

Der Lebensplan kann eine große Stütze auf dem Weg in Dein persönliches Glück sein. Deshalb weisen wir ihm in diesem Arbeitsbuch große Bedeutung zu. Denn gerade auf einen Lebensplan kannst Du im weiteren Verlauf und auch später im Leben immer wieder zurückgreifen. Erst wenn Du eine Vision und ein Ziel in Deinem Leben hast besteht auch die Möglichkeit, diese auch wirklich konkret zu erreichen. Wilhelm von Oranien-Nassau hat dies in einem berühmten Zitat sehr deutlich gemacht.

„Es gibt keinen günstigen Wind für den, der nicht weiß, in welche Richtung er segeln will.“

Nimm Dir also ausreichend Zeit für Deinen ganz persönlichen Lebensplan und arbeite stetig an ihm. Dadurch hast Du immer Ziele vor Augen und schöpfst aus einem Topf unendlicher Motivation. Los geht's!

Zeichne Dich jetzt und daneben Deine Traumzukunft

Wenn Du zeichnest, regst Du die grauen Gehirnzellen an kreativ zu werden. Dann schüttet Dein Gehirn, als würdest Du träumen, **Serotonin und Oxytocin**, also Glücks- und Bindungshormone aus. Sie sorgen dafür, dass Du wie der Name bereits sagt an das gezeichnete bindest. Besser gesagt bindet sich Dein Unterbewusstsein daran. Dieses hat einen ganz wesentlichen Einfluss auf Dein Leben bzw. auf den Teil Deines Lebens den Du unbewusst verbringst (95 und mehr Prozent des Tages!). Diese Hormone können wir für unser Leben positiv nutzen!
Nimm Dir das größte Blatt das Du finden kannst (mind. DinA3). Male auf der linken Seite in schwarzer Farbe kurz und knapp in einem Bild auf, wie Du Dein Leben gerade siehst. Denke an die Teilbereiche, die wir Dir im Kapitel „The Pursuit of Happiness“ bereits geschildert haben. Es ist vollkommen unwichtig ob Du denkst, Du könntest überhaupt nicht zeichnen oder ob an Dir ein Picasso verloren gegangen ist. Tun ist die Devise. Male diesen Bereich in allen bunten und tristen Facetten aus. Die Arbeit, deine Beziehungen, Deine spirituelle Seite, Finanzen etc. Mache das jetzt gleich, noch bevor Du weiterliest!

Stelle Dir anschließend vor, wie Du gerne hättest, dass Dein Leben aussieht. Male auch dieses Bild in allen bunten Facetten und Aspekten auf die rechte Seite des Blattes. Lasse jedoch in der Mitte ein wenig Abstand zwischen beiden Bildern. Male Dir die bestmögliche Zukunft in einem einzigen Bild. Verliere Dich im Augenblick und setze Dein ganzes Gefühl hinein. Fülle Deine Traumzukunft mit Farben, so strahlend und schön wie Du nur kannst. Du bist auf dieser Seite beruflich, finanziell, persönlich, beziehungstechnisch und spirituell voll und ganz erfolgreich. Betrachte das Bild für eine Minute. Es ist sehr gut möglich, dass Du Dich jetzt ein ganzes Stück glücklicher fühlst als vorher (auf der linken Seite).

Schließe im dritten Schritt die Augen, werde ganz still (Gedankenfreiheit ist die Quelle aller Inspiration!) und frage Dich was die drei Dinge sind, die Du tun musst, um vom linken zum rechten Bild zu gelangen. Musst du z.B. Deinen Job kündigen um Dich endlich selbstständig zu machen und frei zu sein? Musst Du häufiger ausgehen um Deinen Traumpartner eine Chance zu geben Dich kennenzulernen? Willst Du häufiger meditieren um endlich auch spirituell voranzukommen? Was auch immer es sein mag, schreibe diese Dinge dann auf drei Pfeile die Du in den freigelassenen Abstand in der Mitte zeichnest. Sie zeigen von links nach rechts. Mit jedem Blick auf die rechte Seite des Bildes wird sich Dein Gehirn mehr und mehr auf diese

neue Situation freuen und unterbewusst darauf prägen. Schlicht und einfach weil es sich links im alten Leben nicht mehr wohl fühlt. Betrachte es also so oft Du kannst. Du wirst sehen, dass etwas in Dein Leben tritt, das die meisten Menschen als Vorhersehung bezeichnen. William H. Murray, ein schottischer Bergsteiger sagte während der „Scottish Himalayan Expedition“: ***„Bevor man sich voll auf etwas einlässt, gibt es ein Zögern, die Möglichkeit des Rückzugs, und man ist nicht wirklich effektiv. Wenn man etwas anschieben oder etwas Neues schaffen will, gibt es eine grundlegende Wahrheit, deren Nichtbeachtung zahllose Ideen und die großartigsten Pläne zunichtemacht: Erst wenn man sich voll auf etwas einlässt, setzt sich auch die Vorsehung in Bewegung. Man findet plötzlich von allen Seiten Unterstützung, die man sonst nicht erhalten hätte. Ein ganzer Strom von Ereignissen folgt der Entscheidung, und man ist auf einmal Nutznießer von unvorhersehbaren Vorfällen und Begegnungen mit Menschen und immaterieller Unterstützung, die man vorher nicht für möglich gehalten hätte. Ich habe inzwischen großen Respekt vor Goethes Ausspruch: Fang mit dem an, was Du tun oder Dir erträumen kannst! Kühnheit trägt Genius, Macht und Magie. Beginne jetzt.“***
Es ist, wie Murray von seiner Expedition berichtet hat, ein Naturgesetz. In dem Moment, indem Du Dich bewusst dafür entscheidest, etwas anders zu machen (nicht gemäß Deinen Mustern zu handeln sondern Deine Vision zu verfolgen), kommt die Vorsehung ins Spiel. Plötzlich erhältst Du Hilfe und Unterstützung von allen Seiten.

Vorsehung enthält das Wort sehen und damit wären wir wieder bei der Wahrnehmung angelangt. Du wirst plötzlich Situationen wahrnehmen, die Dir vorher unzugänglich waren – bewusst aber auch ganz unterbewusst. Denke daran, Du musst nicht gleich Deinen Job hinschmeißen und zum Aussteiger werden das sind lediglich Beispiele! Jeder kleinste Schritt ist einer mehr, als Du vorher getan hättest. Diese Übung kann Dein Leben vollkommen transformieren. Mache sie jetzt!

Aktiv den Lebensplan gestalten: Schritt 1 → Schreibe auf

Die persönliche Selbstverwirklichung als Ausdruck unseres Lebenssinns bedeutet glücklich zu sein. Im Flow-Zustand in seiner Berufung aufzugehen schafft eine Verbindung zwischen Dir und dem unbewussten (Quanten-)Feld aller Möglichkeiten. Der Lebensplan hilft Dir dabei, Deine Leidenschaft(en) (wieder) zu erkennen. Vielleicht stößt Du dabei auf Dinge, die Du früher bereits verfolgt hast, bzw. auf Deine ganz persönliche Art an diese heranzugehen. Beantworte die untenstehenden Fragen daher ganz offen und ehrlich im Einklang mit Dir selbst. Versuche Dich dabei von „fremden Zielen“ zu distanzieren und konzentriere Dich auf Deine wahren, eigenen Ziele. Höre dabei auf Dein Herz, auch wenn es fünf Minuten länger dauert. Es ist wichtig bei der Beantwortung der Fragen in einer angenehmen Umgebung zu sein, in der Du entspannt und voller Stille in Dich gehen kannst und Deine eigenen Antworten findest. Wie angedeutet ist nämlich gerade die Stille die Quelle aller Inspiration. Schon Albert Einstein hat gesagt, dass die genialsten Einfälle und Ideen der Stille entspringen und nicht aus der Welt der Gedanken. Gedanken sind in diesem Prozess viel mehr hinderlich. Du kannst ebensogut jeden Tag auch nur eine Frage beantworten, dann tagsüber darüber reflektieren und abends evtl. Anpassungen vornehmen. Ganz egal wie, nimm Dir bewusst Zeit für Dich und beantworte diese Fragen mit der nötigen Sorgfalt.

Was bedeutet mir etwas? Wem oder was schenke ich gerne meine Aufmerksamkeit?

Was macht mir Freude?

Was will ich im Leben erleben?

Was sind meine Stärken?

Was sind meine Schwächen?

Wie will ich wachsen?

Wie will ich etwas beitragen? Was möchte ich anderen (zurück) geben?

Wann war ich mit welcher Tätigkeit glücklich? Was war das Besondere an der Situation?

Wie möchte ich, dass mein Leben verlaufen ist, wenn ich alt (90 Jahre) bin.
Was würde ich gerne meinen Enkelkindern über mein Leben erzählen?

Mit der Beantwortung dieser essentiellen Fragen kommst du Dir Stück für Stück näher. Letzten Endes machen Dir diese Übungen auch „nur“ das Offensichtliche sichtbar. Dadurch, dass Du Dich mehr und mehr mit Dir und den Grundfragen Deines Lebens auseinandersetzt, lernst Du Dich und Deine wahren Ziele und Bedürfnisse besser kennen. Genau an dieser Stelle möchten wir Dich aber noch auf einige tiefgreifendere Erkenntnisse hinweisen. Sei Dir bewusst, dass alles was Dich glücklich machen kann auch immer das Potential in sich trägt Dich unglücklich zu machen. Denn am Ende sind es, im größeren Zusammenhang gesehen, alles vergängliche „Kleinigkeiten“. Das einzig nicht vergängliche ist der gegenwärtige Augenblick, den Du jederzeit voll und ganz akzeptieren und leben kannst. Nur dann kannst Du wirklich vollkommenes und dauerhaftes Glück erfahren.

Fasse nun, ausgehend von Deinen Wünschen, Sehnsüchten und Leidenschaften, Dein eigenes Traumleben in Worte. Egal wie viel Zeit Du dafür Tag für Tag aufbringst, wichtig ist, dass Du so konkret wie möglich wirst. Decke alle für Dich wichtigen Lebensbereiche ab. Schreibe genau auf, wie Dein Traumleben verlaufen würde, könntest Du es vollkommen bestimmen. Gib Dich voll und ganz Deiner Fantasie hin und beschreibe alle Facetten so detailliert wie möglich. Wie verläuft Dein Traumleben in dieser Woche? Wie in diesem Jahr? Wie im nächsten? In den nächsten fünf Jahren? Was passiert dann? Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt! Versuche Dich selbst zu übertrumpfen, indem Du immer wieder überlegst, ob es nicht noch besser, noch stilvoller, noch größer geht. „Think Big“ ist die Devise – je größer Deine Träume sind, desto besser. Desto wahrscheinlicher wird so auch das Eintreffen kleinerer Glücksfälle, die Du auf dem Weg zu Deinem Traumleben anziehst. Wenn Dein Maximum dagegen etwas ganz kleines, simples ist, dann stutzt Du den möglichen Ereignishorizont und limitierst Deine Glückschancen dramatisch.

Nimm also spätestens jetzt Stift und Block oder Laptop und formuliere Dein Traumleben. Dies kann eine halbe Seite, eine ganze Seite oder unzählige Seiten lang sein. Höre aber nicht auf, bevor Deine Inspiration vollens aufgebraucht ist!

Schritt 2: Priorisiere

Nun musst Du Die Brücke schlagen, zwischen Deiner aktuellen Zeitverwertung und Deinem Traumleben. Darin ist sicherlich eine enorme Diskrepanz zu erkennen. Facebook, Whatsapp oder viele andere unnötige Arbeiten halten uns schließlich immerzu davon ab wirklich produktiv und im Hier und Jetzt zu sein. Notiere also in folgender Liste zuerst all jene Dinge, Die Du Heute, diese Woche oder grundsätzlich immer zu erledigen „hast“ und spare nichts aus, sondern werde so ausführlich wie möglich!

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Jetzt kommt der Clou an der Geschichte. Beurteile der Reihe nach Punkt für Punkt und schreibe vor oder hinter jedem Punkt die Buchstaben A bis E. Im Sinne des ABCDE-Prinzips haben die Buchstaben folgende Bedeutungen:

A – Auf geht's: Das sind Dinge die ich tun muss, da muss ich handeln!
B – Bedingt: Das sollte ich jetzt tun, kann aber prinzipiell noch warten.
C – Cool: Das wäre schön zu schaffen, wenn ich alle As und Bs abgehakt habe.
D – Delegieren: Diese Aufgabe kann ich an jemanden delegieren oder gleich bleiben lassen.
E – Eliminieren: Weg damit! Das ist eigentlich gar nicht so wichtig.

Nachdem Du Deine To-Dos priorisiert hast, kümmere Dich als erstes um die As. Schließe pro Tag mit einem A ab – das sollte nicht allzu lang dauern, bringt aber enormes Selbstbewusstsein und Freiheit. Die Bs und Cs kannst Du **später** nebenher erledigen. Ergänze die Liste nun um all diejenigen Aufgaben, die Du bewältigen musst, um Dein Traumleben - oder Teilaspekte davon - zu erreichen. Das dürfen ruhig ganz kleine Schritte sein. Wie so oft geht es erst einmal darum überhaupt anzufangen.

Schritt 3: Konkretisiere

Jetzt geht es darum, Deine Traumziele auch zeitlich zu strukturieren und sie mit den anderen „normalen“ Aufgaben unter einen Hut zu bekommen. Breche größere Ziele daher auf einzelne Etappenziele herunter. Das können auch eine Menge von ganz vielen kleinen Zwischenzielen sein. Der Trick daran ist, dass Du konstant an Deinem Traumleben arbeitest, es Dir immer wieder ins Gedächtnis rufst und Schritt für Schritt kleine Erfolgserlebnisse verzeichnest. Fange am besten mit Deinem größten Traumziel an und nutze zur Unterstützung doch einfach Dein gezeichnetes Traumbild.

Mein Traumziel: _____

Du kannst Dein Traumziel auch ausdrucken und aufhängen. Platziere es im Bade- oder Schlafzimmer, am besten dort, wo Du es morgens bzw. abends noch einmal siehst und Dich so darauf (selbst wenn es unterbewusst ist) fokussieren kannst. Damit arbeitest Du auch unterbewusst weiter. Das Unterbewusstsein ist ohnehin eines der stärksten menschlichen Werkzeuge.

Was muss jetzt alles passieren, damit Du dieses Ziel erreichst? Schreibe genau auf, bis wann Du die einzelnen Etappenziele erreichen wirst. Schreibe auch auf, wann Du Dein Traumziel erreichen wirst. Wird es dieses Jahr sein? Oder hast Du erst einmal ein Jahresziel, um dann nächstes oder ein späteres Jahr Dein Traumziel zu erreichen? Oder willst Du es zunächst offen lassen? Was kannst Du in einem Monat schaffen? Versuche realistisch zu bleiben, so vermeidest Du spätere Enttäuschungen. Wie auch immer Du vorgehst trage Deine Ergebnisse in das folgende Blatt Deiner Etappenziele der jeweiligen Monate eines Jahres ein und ob Du diese realisiert hast oder nicht.

Meine Etappenziele

Jahr _____

Januar	Februar	März
_____	_____	_____
☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht
_____	_____	_____
☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht
April	**Mai**	**Juni**
_____	_____	_____
☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht
_____	_____	_____
☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht
Juli	**August**	**September**
_____	_____	_____
☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht
_____	_____	_____
☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht
Oktober	**November**	**Dezember**
_____	_____	_____
☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht
_____	_____	_____
☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht

Mein Jahresziel: _____

Meine Etappenziele

Jahr _____

Januar	Februar	März
_____	_____	_____
☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht
_____	_____	_____
☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht
April	**Mai**	**Juni**
_____	_____	_____
☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht
_____	_____	_____
☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht
Juli	**August**	**September**
_____	_____	_____
☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht
_____	_____	_____
☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht
Oktober	**November**	**Dezember**
_____	_____	_____
☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht
_____	_____	_____
☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht	☐ Ziel erreicht

Mein Jahresziel: _____

Nachdem Du nun eine grobe Zeitstruktur und eine Vorstellung davon hast, wann Du Dein Traumziel in etwa erreichen wirst, kannst Du nun noch konkreter zu werden.

Teile Dein Monatsziel wochenweise, bzw. auf die letzten Tage des Monatsendes, auf. Was kannst Du in jeder Woche schaffen? Auch hier gilt: übernimm Dich nicht, sondern stecke Dir Ziele, die Du locker und sicher erreichen kannst und wirst. Denke Dir Dein Lebensziel zwar so groß wie möglich, bleibe aber mit Deinen Teilzielen realistisch. So kommst Du Deinen Zielen, Schritt für Schritt und mit jedem Tag, immer näher und näher.

Monat _____

	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4	Monatsende
Traum-Aufgaben					

Etappenziele für diesen Monat: _____ _____

☐ **Ziel erreicht** ☐ **Ziel erreicht**

Jetzt bist Du bereits kurz davor Deinen ganz persönlichen Masterplan Deines Traumlebens vor Dir ausgebreitet zu sehen. Herzlichen Glückwunsch! Der vorerst letzte Schritt besteht nun darin, Deine nächste Woche, und später dann die darauffolgenden Wochen, zu organisieren.

Deine Träume haben es verdient, einen Platz in Deinem Tagesablauf eingeräumt zu bekommen. Schaffe Dir Deinen eigenen kleinen Freiraum, indem Du an Deinem konkreten Traumleben arbeitest. Das muss nicht übertrieben viel Zeit sein, schon 10 Minuten täglich sind ein Anfang. Nach Adam Riese sind es eben 10 Minuten mehr als vorher und das jeden Tag. Eine Stunde die Woche. Vier Stunden im Monat macht auf das Jahr gesehen mehr als eine ganze Arbeitswoche! Nichtsdestotrotz wirst Du feststellen, dass Du, hast Du einmal Deine innere Motivation gefunden, gar nicht mehr aufhören willst und eher mehr als weniger Zeit investieren willst und wirst. Darüber hinaus wirst Du auf diese Weise viel zufriedener mit Dir selbst, denn Du lebst aktiv und täglich Deinen inneren Kern. Nimm Dir die Zeit und gönne Dir, Deine Ziele zu verfolgen.

Trage nun Deine regulären To-Dos in den folgenden Wochenplan ein und ergänze sie um höchstens drei „Traum-Aufgaben“, die Du für das Erreichen Deines Etappenziels für diese Woche erledigen musst. Jetzt hast Du Deine Tagesaufgaben perfekt heruntergebrochen. Los geht’s!

	Montag ____	Dienstag ____	Mittwoch ____	Donnerstag ____	Freitag ____	Samstag ____	Sonntag ____	Woche ____
Traum-Aufgaben								Etappenziel für diese Woche:
Reguläre To-Dos								
								☐ Ziel erreicht

Sobald Du ein Etappenziel erreicht hast, mache einen dicken Haken in der Box „Ziel erreicht“. Du bist Deinem Traumleben wieder ein Stückchen näher gekommen. Du kannst echt Stolz auf Dich sein.

Schritt 4

Um Deinen „Run“, Deine persönliche Erfolgsstory, zu multiplizieren, belohne Dich selbst, wenn Du ein wichtiges Zwischenziel erreicht hast. Das kann natürlich etwas Großes sein, etwa eine Reise, ein Ausflug oder ein neues elektronisches Gerät, oder aber etwas Kleines; eine Aufmerksamkeit, ein Kinobesuch, ein leckeres Essen im Restaurant oder ein Abend außer der Reihe mit Freunden. Es ist wichtig, dass Du Dich belohnst. Zum einen setzt Du dadurch Glückshormone im Gehirn frei. Damit erlebst Du den Erfolg mit Deinem ganzen Körper und er speichert es als Erfahrung, für immer und ewig, ab. Zum anderen schreibst Du so wortwörtlich Deine eigene Erfolgsgeschichte. Du bist auf dem besten Weg, Dein schönstes Ziel zu erreichen, und konntest bereits erste Erfolge erzielen. Und genau das feierst Du zurecht!

Schreibe ein paar Ideen für eine angebrachte Belohnung für Dich selbst auf. Am besten ein paar „kleine“ Sachen und ein paar „große“ Sachen. Groß muss ja nicht gleich teuer sein.

Zwischenziel	Meine Belohnung
• _____	► _____
• _____	► _____
• _____	► _____
• _____	► _____
• _____	► _____
• _____	► _____

Wahrnehmung und Aufmerksamkeit (Das Gehirn als Supercomputer)

Dem Themenfeld Wahrnehmung und Aufmerksamkeit widmen wir in unserem Buch „der Glückseffekt“ einige ganz fundamentale Seiten. Schließlich bedarf es sowohl aktiver Wahrnehmung also auch der

Aufmerksamkeit um eigene Entwicklungen anzustoßen. Nicht umsonst heißt der Hauptsatz der Quantentheorie ***„Energie folgt der Aufmerksamkeit“***. Die Aufmerksamkeit ist das stärkste Instrument des Menschen. Die Wahrnehmung wiederum bedarf der Aufmerksamkeit um bewusst zu geschehen. Dann können wir den größten Nutzen daraus ziehen. Deine Wahrnehmung – meist gelenkt vom Unterbewusstsein – kann dich hintergehen, Deine pure Aufmerksamkeit aber nicht. Werde Dir daher unbedingt der Wichtigkeit der Aufmerksamkeit und Deiner Wahrnehmung bewusst. Einige Übungen sollen Dir auf diesem Weg helfen.
Schreibe zuerst auf, was Dein Beruf ist, bzw. womit du die meiste Zeit Dein Leben verbringst.

Mein Beruf:

_____

Nun beschreibe in 1-3 Sätzen worin im Kern die Tätigkeit Deines Berufs besteht. Was leistest Du, bzw. Ihr als Team? Versuche deinen Beruf so simpel und trocken zu formulieren, wie möglich.

_____

_____

_____

Jetzt wird es interessant. Versetze Dich in die Lage von Mitmenschen und überlege Dir, wie sie Deine Tätigkeit wohl beschreiben würden. Ein Satz reicht vollkommen.

<u>Deine Eltern</u>

_____

_____

_____

<u>Dein(e) Frau/Mann oder Freund(in)</u>

_____

_____

_____

<u>Ein Kind</u>

Dein bester Freund

Ein Arbeitskollege

Dein Chef

Bewerte jetzt die Aussagen. Decken sich die Meinungen? Worin unterscheiden sie sich? Siehst Du Deine Tätigkeit plötzlich in einem neuen Licht? Schreibe nun noch einmal den Kern Deines Berufs auf. Formuliere ihn diesmal so, dass er so besonders und einzigartig wie möglich klingt. Sei der Staubsauger-Vertreter Deines Berufs und versuche ihn Dir zu verkaufen. Was ist das Gute an dieser Arbeit? Wem hilfst Du damit?

Das Tagesbewusstsein

Du siehst also wie unterschiedlich Eigen- und Fremdwahrnehmung sein kann. Wie sie Dich manipulieren und hintergehen kann. Das aber zeigt auch, dass Du die Macht Deines Bewusstseins ganz aktiv nutzen kannst. Eine Methode, die so gut wie niemand nutzt obwohl sie frei zugänglich und kostenlos ist! Grundsatz ist die Quantentheorie und unser Körperbauplan. Energie folgt der Aufmerksamkeit und Dein Herz ist der stärkste elektromagnetische Felderzeuger den Du besitzt. Kombinierst Du Aufmerksamkeit und Herz, erzeugst Du ein riesiges Energiefeld um Dich herum und sendest Deine Gedanken und Wünsche, aber auch Sorgen und Ängste in die Welt. Um einen Glückseffekt zu erzielen ist es daher unumgänglich, dass Du positiv und „mit Deinem Herzen denkst".

Nimm Dir mindestens 5 Minuten Zeit. Schließe Deine Augen und konzentriere Dich auf Dein Herz. Spüre es, fühle den Herzschlag und merke wie es in Deiner Herzregion immer wärmer wird. Wenn Du die Konzentration aufrecht erhältst und sie wirklich komplett und offenherzig Deinem Herzen schenkst, dann wirst Du merken, dass sich diese wohlwollende, angenehme Wärme über Deinen gesamten Körper und sogar darüber hinaus ausdehnt. Um den Effekt noch zusätzlich zu verstärken lächle jetzt und denke an etwas Schönes. Freue Dich über irgendetwas, was Dir kürzlich widerfahren ist. Das kann auch etwas ganz banales wie ein Sonnenschein oder ein Baum sein. Dann lenke Deine Gedanken auf die Person in Deinem Leben, die Dir am meisten bedeutet und freue Dich darüber, dass Sie in Deinem Leben existiert. Verbleibe noch eine Weile mit geschlossen Augen und freue Dich einfach über den jetzigen Augenblick.

Kurz bevor Du die Augen öffnest werde Dich dem Hier und Jetzt bewusst. Du hast und hattest immer die volle Kontrolle über Dein Leben. Das war Dir vielleicht einfach nur nie bewusst. Doch alles was Du erlebst und in der Vergangenheit erlebt hast, hast Du selbst erschaffen – überwiegend mit der Kraft Deiner (unterbewussten) Gedanken. Doch die Gedanken sind frei! Nutze Sie also zu Deinem Vorteil. Wenn Du Dir noch einen Schritt mehr zutraust, praktiziere den „Seins"-Zustand der vollkommenen Gegenwärtigkeit. In diesem Zustand hast Du keine störenden Gedanken und interpretierst auch nicht was um Dich herum oder in Dir geschieht. Du nimmst es lediglich wahr und akzeptierst es auf der Stelle noch bevor sich ein Gedanke einschleichen kann. Indem Du dauerhaft vollkommen bewusst bist und lebst, werden sich alle Deine Probleme auflösen und Du nicht enden wollendes Glück erfahren. Diesen Zustand aktiv zu erreichen beschreiben wir in unserem ***„Kurzguide zur Erleuchtung"*** näher.

Der kritische Teil des Bewusstseins

Führe Dir das Beispiel aus dem Buch mit Columbus und den Ureinwohnern noch einmal vor Augen. Wir können lediglich das sehen, was wir bzw. unser Bewusstsein auch für wahrscheinlich hält. Betrachte Dich nun selbst als Ureinwohner. Nimm die Sicht eines „Kolumbus des Weltalls", eines Aliens, ein. Wie würde er Dich und Dein Leben sehen? Dir wird hoffentlich klar, dass auch Weltall-Kolumbus seine ganz eigene Brille aufhat. Wenn er in Deiner Position wäre, würde er Deine Umgebung und die Dinge ganz anders wahrnehmen. Kannst Du so eventuell Aspekte erkennen, die direkt vor Deinen Augen liegen, die Du nur nicht sehen kannst, weil es Dein kritischer Filter nicht ins Unterbewusstsein hineinlässt?

_____

_____

_____

_____

Du siehst also erneut, dass vieles von Deiner ganz eigenen (unterbewussten) Interpretation abhängt. Eine Änderung des Blickwinkels kann bereits genügen ganz neue Möglichkeiten in das Leben eindringen zu lassen. Du bist viel größer, als Du es Dir selbst und vielleicht auch viele andere es Dir zugestehen. Diese Limitierung liegt im Unterbewusstsein verborgen. Doch Du kannst sie mit stetiger Übung Stück für Stück aufheben. Manche Menschen können z.B. die menschliche Aura oder andere „unerklärliche“ Dinge wahrnehmen. Was würdest Du gerne können nachdem Du erkennst, dass Dein Potential unendlich groß ist? Mach Dir kurz Gedanken und notiere drei solcher „Superkräfte“.

1. _____
2. _____
3. _____

Wer sagt, du kannst sie nicht erreichen?

Das Unterbewusstsein

Das Unterbewusstsein ist ein noch mächtigeres Instrument – positiv wie negativ. Es ist die Basis für das jetzige Leben und speichert alle Informationen der Vergangenheit. Um einen kleinen Einblick zu bekommen, woraus sich Dein Selbstbild ableitet, dient die folgende Übung. Nimm Dir dazu mindestens eine halbe Stunde Zeit. Gehe in Deinem Kopf bis zu Deiner ersten positiven Erinnerung die Du überhaupt hast zurück. Nur wenige Menschen schaffen es wirklich weit zurückzudenken. Für die meisten Menschen beginnt das Leben zwischen zwei und vier Jahren (übrigens kann Dir tägliches meditieren dabei helfen zurückliegende Erinnerungen zu reaktivieren). Schreibe diese erste Erinnerung auf. Versuche, so gut du kannst, auch die Emotionen, die Du zu diesem Zeitpunkt hattest, noch einmal zu erleben und festzuhalten.

Meine erste Erinnerung:

_____

_____

_____

_____

Blicke jetzt neutral in die verschiedenen Lebensabschnitte Deiner Vergangenheit. Wie und was hast Du damals über Dich selbst gedacht? Die Antwort liefert Dir nämlich das, was Dein Unterbewusstsein für diese Lebensabschnitte, abgespeichert hat. So wurde es zu Deinem damaligen Selbstbild, das Dich noch heute beeinflusst. Wenn Du an den Punkt deines jetzigen Alters kommst bzw. ihn überschreitest, schreibe für die Zukunft auf, was du möchtest, dass Dein Unterbewusstsein über Dich abspeichert und abspeichern wird.

Alter: 0 bis 6 Jahre

Alter: 6 bis 10 Jahre

Alter: 10 bis 14 Jahre

Alter: 14 bis 18 Jahre

Alter: 18 bis 23 Jahre

Alter: 23 bis 30 Jahre

Alter: 30 bis 40 Jahre

Alter: 40-50 Jahre

Alter: 50-65 Jahre

Alter: ab 65 Jahren

Analysiere nun noch einmal die von Dir beschriebenen Lebensabschnitte. Sie sind der Kern, die 95 unterbewussten Prozent, Deines heutigen Seins. Sie haben sich erst im Laufe der Jahre entwickelt. Wo entdeckst Du heute Brüche? Wie blickst Du heute auf Dein damaliges Leben? Welche Glaubenssätze haben sich gebildet? Was hast Du übernommen und was lebst und glaubst Du vielleicht noch heute über Dich? Die Übung soll Dir dabei helfen, in der neutralen Rückschau zu entdecken, wie entscheidend zum einen der Blickwinkel und die Lebensumstände für die Betrachtung der erlebten Situation sind. Zum anderen kannst Du Glaubenssätze entdecken, die Dich möglicherweise noch heute prägen, obwohl sie objektiv gesehen schon lange der Vergangenheit angehören. So kannst Du nun endlich Frieden mit dem Ich Deiner Vergangenheit schließen.

Unterbewusstsein und Gedanken

Damit Du Gewohnheiten und Muster erneuern kannst, musst Du Deine neue Routine ca. drei Wochen lang täglich einhalten. Trage daher in Deinem Lebensplaner diejenigen Gewohnheiten ein, die Du ab sofort leben willst. Dies kann auch ein Etappenziel darstellen, welches auf Deinem persönlichen Weg zum Glück unabdingbar ist.

Um negative Gedanken aus Deinem Kopf und Unterbewusstsein zu reduzieren oder ganz zu verbannen , notiere zunächst diejenigen Quellen, die diese negativen Gedanken in Dir hervorrufen (z.B. Tageszeitung, TV etc.).

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Nun überlege Dir, wie Du diese Quellen am besten neutralisieren kannst, damit Du ihnen künftig weniger Deiner kostbaren Lebensenergie abgibst. Wie viel Zeit musst Du tatsächlich für Sie aufbringen? Hast Du vielleicht ein neues Zwischenziel für Deinen Lebensplaner? Dann trage es direkt dort ein.

Das Unbewusste

Der unbewusste Teil unseres Bewusstseins könnte selbst mehrere Bücher füllen. Er ist nicht direkt von uns beeinflussbar sondern ist der Teil der „kosmischen Intelligenz“ (Gott, Allah, wie auch immer) in uns, die alles, also gerade unsere körperlichen Abläufe steuert. Die Atmung nimmt dabei eine Schlüsselstellung ein, da wir sie als einzigen unbewussten körperlichen Prozess tatsächlich aktiv selbst beeinflussen können. Sie wird deshalb auch das Tor zur Seele genannt. Folgende Atemübung hilft Dir dabei Dein Denken, Handeln und Fühlen in Einklang zu bringen. Atme so tief wie möglich ein und lasse den Sauerstoff bis in Deinen Bauch strömen. Dein Bauch hat sich nun maximal aufgefüllt. Halte den Atem einen Moment und dann atme langsam und konstant wieder aus. Atme die gesamte Luft bis zum letzten kleinen Keuchen aus.
Wiederhole das 20 Mal. Du wirst bereits jetzt viel erfrischter und bewusster sein. Stelle Dir nun beim Einatmen vor, dass Du pures Glück in Dir aufnimmst. Sauerstoff ist Leben! Du füllst Deinen Körper mit der reinsten Energie, die bis in die letzten „Ecken“ Deines Körpers gelangt und jede einzelne Zelle „auflädt“. Du füllst Deinen Körper mit reinem Glück.
Beim Ausatmen stellst Du Dir dann vor, dass Du alles Schlechte, alle Giftstoffe, negativen Gedanken, Krankheiten, Ängste und Sorgen, ausstößt. Reinige jede einzelne Deiner Zellen auf diese Weise und ermögliche ihnen richtig durchzuatmen. Dein gesamter Körper reinigt sich von Grund auf. Dein Körper tritt mit Dir in Symbiose und Du wirst mit jedem weiteren Moment immer bewusster. Sei dankbar für Deinen Körper und akzeptiere ihn als einen Teil von Dir, so wie er Dich als einen Teil von ihm akzeptiert.

Wiederhole auch diese Atemübung 20 Mal hintereinander. Gewöhne Dich daran, diese Übung mindestens einmal am Tag zu machen. Gerade morgens ist die Übung perfekt, sie wirkt so gut wie 10 Tassen Kaffee. Abends solltest Du die Übung nicht direkt vor dem Schlafen gehen machen, weil sie anregend wirkt und Dich sehr vital macht. Nimm Dir auf jeden Fall vor die Übung wenigstens einmal pro Tag durchzuführen. Trage die Übung fest in Deinen Lebensplaner ein, damit Du sie nicht vergisst. Jedes Mal wenn Du sie gemacht hast, hast Du Deinem Körper und Deinem Geist wieder etwas Gutes getan.

Intuition

Die richtige Intuition zu haben kann Gold wert sein und Leben retten. Intuitiv machen wir ganz viele Dinge, wie etwa Autofahren, ohne bewusst darauf zu achten. Ganz plötzlich bemerkt man, dass man bereits 10 Kilometer weiter gefahren ist, sich aber nicht mehr daran erinnern kann. Wie von Geisterhand und intuitiv richtig ist man mit dem Verkehr und dem Leben geflossen. Sobald wir aber bewusst unseren Verstand einschalten und versuchen alles mit Logik zu erklären und danach zu handeln, werden wir anfälliger für Fehler. Wir rechtfertigen diesen dann mit der logischen Erklärung, die im besten Fall von anderen nachvollzogen werden kann. Es ist heutzutage sehr schwer rein in der Intuition zu leben, aber man kann sich von ihr leiten lassen. Sie ist mit dem uns umgebenden und uns durchdringenden alleinen Bewusstsein verbunden und ermöglicht es uns, ganz ohne Logik, die richtige Entscheidung zu fällen. Um also unsere Intuition zu verbessern, müssen wir uns öffnen, vertrauen und uns leiten lassen. Letzten Endes fußt auch das Empfangen von Intuitionen auf der völligen Präsenz im gegenwärtigen Augenblick. Die Intuition ist vielmehr das wundervolle Ergebnis der Präsenz.

Nutze mit einem Partner die nachfolgende Übung zum Training der Intuition. Sie funktioniert sowohl über weite Distanzen, z.B. am Telefon, sowie in direktem Kontakt. Hierfür muss sich eine der beiden Personen eine der vier Farben eines Kartenspiels vorstellen. Der andere errät nun intuitiv, um welche Farbe es sich handelt. Person 1 „sendet“ die Farbe und Person 2 „empfängt“ sie. Macht die Übung und beobachtet wie oft hintereinander ihr das Ergebnis erfolgreich vorhersagen könnt. Du wirst in jedem Fall bemerken, dass die Übung so lange und so oft funktioniert, wie Ihr Beide intuitiv handelt. Intuitiv handeln heißt handeln ohne zu denken. Die Handlung bzw. Eingebung entspringt der Gedankenfreiheit – der Quelle der Inspiration! Sobald ihr versucht es zu erzwingen und den Verstand einschaltet, womöglich um das Phänomen zu begreifen, wird es nicht mehr klappen. Aber genau das ist eben der Clou an der Geschichte. Eine Übung, die man auch alleine machen kann, ist das Erraten der Zeit. Je länger man nicht mehr auf die Uhr gesehen hat, umso besser. Viele unsere Leser sind ganz erstaunt, wenn sie es schaffen, die Uhrzeit auf die Minute genau zu erraten. Dabei ist es im Zustand der Intuition ganz einfach – es kann wirklich jeder!

Durch regelmäßige Übung wirst Du so immer mehr Vertrauen zu Deiner ureigenen Intuition aufbauen. Versuche sie dann immer häufiger bei Deinen Entscheidungen mit einfließen zu lassen. Höre also zuerst auf Deine Intuition – gedankenfrei! Anschließend kannst Du immer noch Deine Logik benutzen um die Entscheidung auch überlegt zu treffen bzw. vor Dir selbst zu rechtfertigen (wobei das wirklich nicht nötig sein wird!). Reflektiere im Nachhinein, ob Deine Intuition Dich gut beraten hat oder nicht. Wenn das nicht der Fall ist, dann musst Du versuchen, noch besser und feinfühliger auf sie zu hören.

Trage hier ein paar Deiner Entscheidungen ein.

Das sagt mir meine Intuition		Das sagt mir meine Logik	
	☐		☐
	☐		☐
	☐		☐
	☐		☐

Hake im Nachhinein dann ab, wer von beiden der bessere Ratgeber war. Versuche ganz ehrlich eine Zeit lang auf Deine Intuition zu hören und sie mit der Logik abzugleichen. Deine Intuition wird immer treffsicherer werden. Stimmt sie auch mit der Logik überein, ist das für die jeweilige Entscheidung natürlich am besten. Prinzipiell aber geht es bei dieser Übung darum, immer feinfühliger für die eigene Intuition zu werden. Du wirst nicht enttäuscht sein!

Bioenergetische Übungen

Bioenergetische Übungen können Dir helfen alte Blockaden oder energetische Verspannungen aufzulösen, die irgendwann einmal durch negative Gefühle wie Schmerz, Angst, Wut, Trauer, Scham oder Frust ausgelöst wurden. Es geht darum Dich quasi mit Dir selbst - über die eigenen Körperwahrnehmungen – zu verbinden und die Bioenergie, das ist die Lebensenergie, wieder frei fließen zu lassen. So erhältst Du wieder Zugang zu Gefühlen, die unter Umständen tief in Dir schlummern. Ein wichtiger Aspekt der bioenergetischen Übungen besteht darin sich zu erden. Erdung ist der Grundstein, damit unsere Lebensenergie frei fließen kann. Beginne also damit, 10 Mal so tief wie möglich ein- und auszuatmen. Ziehe dabei die Luft bis in Deinen Bauch ein und fühle, wie sich Dein Körper mit Energie auflädt. Das Ausatmen geschieht ganz langsam und entzieht Dir negative Energien. Stelle Dich anschließend hin und gehe ganz leicht in die Knie. Das ist wichtig, denn wenn Du die Beine komplett durchdrückst, dann wird der Strom der Lebensenergie abgeschnitten und der Fluss gestört. Beginne dann, Deinen gesamten Körper zu schütteln ohne zu hüpfen. Bleibe mit beiden Beinen auf dem Boden und schüttle den ganzen Rest wie eine Gummipuppe durch. Sei so locker wie möglich und schüttle Dich von oben bis unten durch, so lange bis du buchstäblich vibrierst. Schüttle allen überflüssigen Ballast nach unten ab. Mache diese Übung mindestens 5 Minuten lang, dann bist du für einige Zeit allen überflüssigen Ballast losgeworden. Der verbesserte Fluss der Lebensenergie äußert sich in erhöhter Vitalität und mehr Wohlbefinden.

Höre in Deinen Körper hinein. Fühlst Du Dich bereits leichter und ausgeglichener? Sehr gut, dann kann es zur zweiten Übung gehen. Geh wieder leicht in die Knie und beuge Deinen Oberkörper nach unten. So weit bis Du mit den Händen den Boden vor Dir berührst. Überdehne Dich nicht sondern gehe lieber noch weiter in die Knie. Der Kopf hängt dabei nach unten. Stelle Dich dabei in Deine Mitte, also weder zu stark auf Ballen noch zu stark auf die Fersen. Sei im Gleichgewicht. Beginne aus dieser Position heraus dein Gesäß, ohne die Position deiner Füße, Beine, Hände, Arme oder des Kopfes zu verändern, leicht Richtung Himmel zu heben bis Du eine deutliche Spannung wahrnimmst. Verweile in dieser Position für mindestens eine Minute und merke, wie Deine Energie durch Deinen ganzen Körper fließt und gerade Deine Beine beginnen ganz deutlich zu vibrieren. Die Beine sind das Bindeglied zwischen der Erd-Energie und Deiner körpereigenen Energie. Deshalb ist diese Übung ganz besonders gut im Freien durchzuführen. Am besten im Wald oder auf einer Wiese. Dort hat man direkt eine besondere Verbindung zur Natur.

Eine weitere und sehr wirkungsvolle Übung zur Bioenergie besteht darin sich etwas auszuleben. Wenn Du im Wald bist, kannst Du beispielsweise so laut losschreien wie Du kannst. Lasse alles raus und drücke alles aus, was Du bisher – bewusst oder unbewusst – unterdrückt hast. Das ist eine der befreiendsten und belebendsten Übungen überhaupt! Zu guter Letzt kannst Du diese tief in Dir verschütt gegangenen Aggressionen ebenso regelmäßig ausleben, indem Du mit aller Kraft auf ein Kissen einschlägst.

Unser Ego und seine Schattenseiten

Es gibt immer Situationen, in denen wir uns über andere ärgern. Tatsächlich aber müssen wir feststellen, dass wir uns in Wirklichkeit über uns selber ärgern. Wir regen uns beispielsweise nur über den Stau auf, weil wir es selbst eilig haben und sowieso zu spät dran waren. Im Endeffekt können die anderen Autofahrer

ja auch nichts dazu – ganz im Gegenteil; vielleicht ist sogar jemand verunglückt und sein Leben hat gerade eine traurige Kehrtwende genommen. Was können wir tun, um diesen unsinnigen Ärger zu vermeiden? Es gibt schlicht und einfach Dinge, die kannst Du nicht ändern. Was Du aber ändern kann, ist Deine Einstellung. Schreibe zunächst ein paar Situationen auf, die Dich geärgert haben. Das kann vor Kurzem geschehen sein oder aber etwas weiter zurück liegen. Die Tatsache, dass Du Dich daran erinnern kannst, bedeutet ja, dass sie in Deinem Unterbewusstsein weiter kursiert und sie Dir – wenn auch unbewusst – etwas bedeutet. Schreibe diese Situationen jetzt auf.

Ärgerliche Situationen

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Hast Du mehrere Situationen aufgeschrieben, dann nummeriere sie durch. Jetzt kannst Du Dein Ego entlarven indem Du für jede Situation aufschreibst, weshalb nicht jemand anderes, sondern Du die Ursache des Ärgernisses bist. Das mag nicht so einfach sein, weil unser Ego natürlich dagegen protestiert. Wenn Du aber genau nachdenkst, dann findet sich die Ursache ganz sicher bei Dir. Durch diese Übung wirst Du viel, sehr viel über Dich selbst erfahren. Sie wird dir dabei helfen, in Zukunft deinen Mitmenschen gegenüber, mit mehr Mitgefühl zu begegnen. Schreibe deshalb auf:

Tatsächlich rege ich mich über mich selbst auf, weil…

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Und zuletzt das wichtigste: Welchen positiven Aspekt kannst Du dieser Situation abgewinnen? Warum war es gut, dass Du sie erlebt hast? Hast Du etwas daraus gelernt? Wie wirst Du zukünftig in einer solchen Situation reagieren? Diese Erklärungen relativieren das negative Ereignis, schließlich wollte Dich Dein Ego nur vor einer unangenehmen Situation oder Wahrheit schützen. Schreibe deshalb auf:

Das habe ich aus der Situation gelernt:

Weil die Erkennung der eigenen Schattenseiten so wahnsinnig wichtig ist, findest Du eine detaillierte Erklärung, sich ihnen Anzunähern, bereits in **„der Glückseffekt“**.

Die Verbindung von Lebensenergie und Biophotonen

Aktiviere in dieser Übung Deine Biophotonen. Bei dieser Übung ist es wichtig, dass Du ungestört bist und dass keiner Deinen Fluss unterbricht.

Setz Dich in einer bequemen Position hin, schließe Deine Augen und konzentriere Dich auf den kleinen Zeh Deines Körpers. Erfasse ihn in seiner Ganzheit und merke, wie er sich mit Licht und Energie füllt. Diese Energie kann entweder schon in ihm liegen, oder aus dem Boden kommen. Stelle Dir vor, dass die vollkommene, universale Energie aus dem Boden in Deinen Zeh strömt. Dann mache weiter mit dem nächsten Zeh. Aktiviere auch diesen, ohne dabei den ersten Zeh zu vergessen. Sei dir nun beider Zehen bewusst. Und so geht es weiter zum nächsten Zeh, hin zum ganzen Fuß. Mache mit dem anderen Fuß weiter. Beginne dafür wieder bei den Zehen. Wenn Du beide Füße aktivierst hast lasse die Energie immer weiter nach oben strömen. Stück für Stück, Seite für Seite. Zunächst etwa fließt die Energie von Deinem

Fuß in Dein Schienbein, dann in Deine Knie und schließlich in Deine Oberschenkel. Gehe immer erst dann weiter, wenn Du den jeweiligen Teil Deines Körpers komplett und in seiner Ganzheit mit purer Lebensenergie gefüllt hast. Du lässt die Energie so immer weiter nach oben strömen bis sie dich ganz ausfüllt. Du kommst am Ende am Kopf an. Jetzt sollte Dein ganzer Körper regelrecht glühen. Du bist nun vollgesogen mit Lebensenergie und Dir Deines gesamten Körpers gleichzeitig bewusst. Jeder kleinste Teil von Dir ist in Deinem Bewusstsein, vom kleinen Zeh bis zu den Haaren. Bis jetzt ist bereits einiges an Zeit vergangen. Manche Leute brauchen bei ihrem „ersten Mal“ eine halbe oder sogar eine ganze Stunde, bis sie sich komplett aktiviert haben. Hier gilt jedoch: Übung macht den Meister und alles was Du für Deinen Körper tust ist eine sinnvolle Investition. Bleibe nun eine Weile ruhig sitzen und genieße den Augenblick. Du bist nun vollkommen „geerdet“. Um jetzt wieder „runterzukommen“ kannst Du die Energie abspeichern und für später aufbewahren. Stelle Dir dazu vor, dass Die Energie aus jedem dieser Teile von Dir wieder wegströmt. Lass die Energie in den oberen mittleren Teil Deines Rückens fließen, dort haben wir ein Energiedepot. Nimm Dir auch dabei viel Zeit, um die Übung richtig zu machen. So lässt Du die Energie, die vorher in Deinem gesamten Körper pulsierte, in Dein Depot fließen.

Du solltest diese Übung mindestens ein Mal in Deinem Leben gemacht haben, besser heute als morgen. Dann kannst Du für Dich entscheiden, ob Du sie in Deine Routinen mit einbaust. Wenn sie dir zu lange dauert, mache sie wenigstens ein Mal pro Monat. Trage Dir den genauen Tag an dem Du Dir für diese Übung Zeit nimmst in deinen Lebensplaner ein.

Fehlende Fähigkeiten

Um Dein unglaubliches Potential weiter auszubauen und nutzbar zu machen, schreibe Dir zunächst ein paar mentale Übungen auf, die Du gerne machen würdest, wenn Du die Zeit dazu hättest. Notiere außerdem noch dazu, welches Ergebnis Du erwarten kannst, wenn die genannten Studien recht haben.

Mentale Übung	Erwartetes Ergebnis

Jetzt such‘ Dir eine der aufgeschriebenen Übungen die Du am allerliebsten machen würdest aus. Spiele den Ablauf kurz im Kopf durch, überlege wie viel Zeit Du dafür wohl brauchst und mache sie entweder sofort oder trage sie in Deinen Lebensplaner ein. Mache die Übung an dem ausgesuchten Tag und erfreue Dich an den Ergebnissen. Wichtig ist, dass Du die Übung auch richtig machst und Dich dabei anstrengst.

Gedanken – Sie schaffen Realität

Stelle Dich morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem einschlafen vor den Spiegel und spreche mit Dir selbst. Nutze die Kraft von Suggestionen indem Du z.B. sagst:

- *„Du siehst mal wieder richtig gut aus!*
- *Du siehst jeden Tag besser aus.*
- *Du hast riesiges Glück.*
- *Du bist mit jedem Tag fitter und gesünder.“*

Auf diese Weise informierst Du Deine Zellen über Dein Selbst und Deinen Gesundheitszustand. Deine Zellen setzen dies sofort um. Alles was es dafür braucht ist Zeit, damit die Nachrichten auch wirklich in Dein Unterbewusstsein eindringen können. Du kannst natürlich selbst noch jede Menge positiver Aspekte für Dich ergänzen.

Korrekte Autosuggestion: Das Dankbarkeits-Tagebuch

Tagebücher sind wertvolle Helfer um unser Gefühlschaos zu ordnen und unser „emotionales Gift“ zu Papier zu bringen. So können wir jene Dinge, die unsere Seele und unser Wohlbefinden belasten, niederschreiben und nicht nur symbolisch, sondern tatsächlich fühlbar loszuwerden. Gerade positive Dinge, die uns am Tage widerfahren, kann man in einem Dankbarkeits-Tagebuch zusammenfassen. Zudem verstärkt man Positives indem man es niederschreibt. Wir haben eine Methode entwickelt, die eine Fusion verschiedener Ansätze bildet. Schreibe hierfür in Dein Tagebuch die Anfangsbuchstaben des Wortes Danke vertikal auf. Je ein Buchstabe pro Zeile. Darunter male ein Herz, einen Notenschlüssel als Symbol für Inspiration und einen Smiley mit offenen Augen für „überrascht sein“. Dann schreibe hinter jeden Danke-Buchstaben etwas, wofür Du am heutigen Tag dankbar bist. Anschließend schreibe hinter das Herz was heute Dein Herz berührt hat. Hinter die Glühbirne schreibst Du, was Dich heute inspiriert hat und hinter den Smiley, das was Dich heute überrascht hat. Es können Begegnungen, der problemlose Weg zur Arbeit, Beziehungen, Gesundheit, Freunde, oder was auch immer Dir sonst einfallen mag, sein.

D	
A	
N K	
E	
♥ ♫	
☺	

Wenn Du Dir diese Übung zur Gewohnheit machst (z.B. abends vor dem Zubettgehen), wirst Du sie schon sehr bald nicht mehr missen wollen. Selbst wenn Du meinst keine freie Sekunde zu haben, gönne Dir wenigstens diese 5 Minuten am Tag um das Dankbarkeitstagebuch zu füllen. Wissenschaftliche Studien bestätigen, dass nach ca. drei Wochen ein deutlicher Anstieg des Glücksempfindens zu verzeichnen ist. Verbinde das Tagebuch-Schreiben doch einfach mit Deiner To-Do Liste. Führe einen Kalender oder ein kleines To-Do-Büchlein. Du kannst natürlich auch einfach den Lebensplaner aus diesem Arbeitsbuch nehmen. Dort trägst Du dann direkt Deine Termine, Tagesabläufe, etc. ein. Die Erlebnisse und Tätigkeiten eines Tages überträgst Du dann abends nochmals in Dein (Dankbarkeits)Tagebuch. Am besten funktioniert diese Methode, wenn Du abends in einer Art Meditation, den Tag nochmals rückwärts bis zum Zeitpunkt des Aufwachens rekapitulierst. Lass Dich von dem Effekt überraschen!

Ein Tagebuch kann Dir übrigens auch unterbewusste Handlungsmuster offenbaren. Schreibe Handlungen und zugehörige Gefühle auf. Schon bald wirst Du einen Zusammenhang zwischen beiden Aspekten feststellen können. Gewisse Handlungen werden von Glücksgefühlen, andere von Gefühlen der Traurigkeit begleitet. Wenn Du dies tust, tue es wertfrei. Dadurch hast Du die Möglichkeit, Muster zu identifizieren. Sind es Muster, die Dir widerstreben, mache Dir Gedanken, weshalb Du Dir diese Muster zugelegt hast. In der Spalte daneben schreibst Du Deine Gedanken, wie Du diese Automatismen mit neuen Mustern ersetzen könntest. Diese neue Routine führst Du dann ein. Trage sie dann direkt in Deinen Lebensplaner ein, damit Du sie nicht vergisst.

Entrümpele

Um wieder neue Energien in Deinem Leben fließen zu lassen, entrümpele Dein Zimmer, Deine Wohnung, Dein Haus. Nimm Dir endlich ein Wochenende Zeit und schmeiß alles weg, was Du nicht wirklich brauchst. Vereinfache so Dein Leben. Viele Dinge sind schon eine Ewigkeit an ihrem Platz und blockieren frische Lebensenergie. Trenne Dich ruhig mal von ein paar Sachen. Im Endeffekt trägst Du alles, was Du irgendwo rumliegen hast, auch mit Dir selbst herum. Im Unterbewusstsein ist es allemal abgespeichert und tief in Dir drinnen weißt Du, dass da noch einiges ist. Ordnung macht frei! Die wenigsten Dinge brauchen wir wirklich und trotzdem bilden wir uns ein sie in alle Ewigkeiten aufheben zu müssen.

Schreiben und Reden als Entgiftungsprozess

Schreiben kann ein sehr befreiender Prozess sein. Es wirkt wie eine Fasten- oder Entgiftungskur für die Seele. Eine sehr interessante Übung kann es sein, negative Gedanken aufzuschreiben. Anschließend suchst Du Dir zwei positive Aspekte dieses negativen Gedankens bzw. deutest den negativen Aspekt in zwei unterschiedliche positive Interpretationen um. Dein Unterbewusstsein beginnt mit dem negativen Gedanken zu arbeiten und sucht nach tieferen Ursachen. Gleiches gilt für das Sprechen über eigene Gefühle und darüber was Dich beschäftigt. Du beginnst, Deine Seele zu entlasten. Der Spruch: *„Geteiltes Leid ist halbes Leid“* kommt schließlich nicht von ungefähr. Das gilt auch für das Glück. *„Man muss sein* Glück teilen*, um es zu multiplizieren"*, sagte bereits die Schriftstellerin Marie von Ebner-Eschenbach.

Ein weiterer großer Glückshelfer ist eine Liste mit dem, was Dir Freude bringt und glücklich macht und jenem was nicht dazu gehört. Versuche 20 Punkte auf jeder Seite aufzuschreiben. Die ersten fünf Punkte werden sehr einfach sein, bis zu zehn lassen sich noch schaffen, auf 20 Punkte zu kommen ist eine

wirkliche Herausforderung! Das nennt man Mindstorming. Damit regst Du Dein Unterbewusstsein an, sich zu öffnen. Meistens ist dann der letzte oder einer der letzten Punkte der, der Dich am weitesten bringt. Anschließend frage Dich, ob Du genug aus der Gruppe der Glücksbringer in Deinem Alltag unterbringst. Falls Du von Deinem Idealzustand entfernt bist, ändere Deinen Routinen.

Liebe Dich selbst und andere zu lieben

Dies ist eine der wichtigsten Lektionen. Wir können nur dann anderen Menschen Liebe geben bzw. uns in Nächstenliebe üben, wenn wir uns selbst lieben. Dazu gehören unsere Stärken (Licht) aber auch oder insbesondere unsere Schwächen (Schatten). Sobald wir mit unseren Schatten Frieden schließen, ändern wir uns von Grund auf. Uns selbst lieben hat nichts mit negativem Egoismus zu tun. Ganz im Gegenteil. Schließlich kann man die Welt um sich herum nur ändern, wenn man selbst die Veränderung ist, die man im Leben sehen will. Sobald wir das tun, ändert sich die ganze Welt. Schreibe sofort fünf Dinge auf, die du an Dir selbst liebst.

_____

_____

_____

_____

_____

Lächelnd einschlafen und aufstehen

Probiere einmal eine Woche lang mit einem Lächeln aufzustehen und abends mit einem Lächeln zu Bett zu gehen und einzuschlafen. Halte das Lächeln mindestens 90 Sekunden. Das provoziert die Ausschüttung des Glücksbotenstoffes Serotonin. Du magst denken, „nichts leichter als das“, doch unsere Gewohnheiten sind mächtig – tägliche Arbeit ist wichtig. Gerade deshalb sind vermeintlich kleine Übungen von großer Bedeutung. Es ist nicht von entscheidender Bedeutung, dass Dein Lächeln tatsächlich auch so gemeint ist. Es gilt *„Fake it or make it“*. Übe 21 Tage lang und Du wirst feststellen, dass sich nicht nur Deine Träume verschönern, sondern auch Deine Tage. Also, worauf wartest Du?!

Humor und Lockerheit

Nimm Dich selbst und die Welt nicht ganz so ernst. Auch das mag zunächst einfach klingen, doch gerade in unserer heutigen Zeit, in der Zeitdruck herrscht und Effizienz zählt, verlernen wir die Lockerheit. Humor, insbesondere gegenüber uns selbst, hilft uns dabei Abstand zu gewinnen. Dadurch vermeiden wir, dass wir uns durch negative Gedankenspiralen in einen depressiven Gemütszustand hineindenken. Probiere doch einfach beim nächsten Mal, wenn Du einen negativen Gedanken bemerkst, ihn ganz und gar nicht ernst zu

nehmen. Lache laut über ihn. In diesem Moment verliert er Kraft und Macht. Du erlangst die Kontrolle über Dein Bewusstsein zurück. Entscheidend ist schließlich, wie wir uns selbst und das Leben sehen. Wenn Du also denkst, das Leben müsse hart sein, wird es auch so sein. Denkst Du jedoch immerzu, das Leben ist leicht und voller Freuden und Liebe, wird auch das zu Deiner Realität werden.

Sammle Menschen um Dich herum

Egal, ob Du vor Selbstvertrauen sprühst und offen bist oder nicht (dann tu einfach so) - beginne damit, so viele Menschen wie möglich um Dich zu haben. Versuche jeden Kontakt als interessante Möglichkeit zu sehen, einen Menschen kennenzulernen. Das mag einfach klingen, doch Du wirst bemerken, dass es alles anderes als das ist. In dem Moment, wenn wir jemand Unbekannten treffen, laufen bereits unterbewusste Bewertungsschemata ab. Löse Dich davon! Wir können Menschen immer nur bis an die Zähne sehen, doch was sie auf dem Herzen tragen erfahren wir nur von ihnen persönlich. Meine Erfahrung hat mir gezeigt, dass die tiefschürfenden Antworten mit dem höchsten philosophischen Gehalt stets von jenen Menschen kamen, von denen man sie am wenigsten erwartet hätte. Auf diese Weise vergrößerst Du Dein soziales Umfeld und das bietet Geborgenheit. Geborgenheit ist ein wesentlicher Glücksbaustein, denn er ist Sicherheit auf Gefühlsniveau. Diese Sicherheit ist viel wichtiger und hält viel länger als eine materielle. Zudem kann man von jedermann etwas lernen, wenn man nur aufmerksam ist. Soziale Beziehungen sind ein entscheidender Glücksgrund und Glücksverstärker! Ganz nach dem Motto: Wer sein Glück teilt, der verdoppelt es. Sprich‘ einfach mal jemanden an, während Du auf den Zug oder im Supermarkt wartest. Diese Person wartet gerade ebenfalls, sodass ihr schon die erste Sache gemeinsam habt. Fang noch heute damit an!

Ernährung

Gesunde Ernährung ist heute in aller Munde. Die Quantenphysik hat uns gezeigt, wie wichtig Ernährung sein kann. Im Prinzip sind Nahrungsmittel pures, verstoffwechseltes Licht. Je länger das Nahrungsmittel in der Sonne reifen durfte und je frischer es ist, umso höher ist die enthaltene Biophotonenkonzentration. Diese wiederum ist ein entscheidender Faktor für Bewusstheit. Probiere daher einmal 21 Tage lang aus, mindestens 50 Prozent frische, lebendige Lebensmittel zu essen, also rohes Obst und Gemüse. Das wird nicht nur Deinem Glücksniveau auf die Sprünge helfen, sondern Dir darüber hinaus mehr Vitalität und Energie verleihen!

Quantenmeditation & Glücksmeditation

Mit Meditation verringern wir die Funktion des Neocortex (dort arbeiten die logischen Gedanken), fördern das limbische System, den Ursprung der Gefühle, sowie die Zirbeldrüse. In der Zirbeldrüse entstehen die Neurotransmitter, die uns Visionen bringen und eine Überschau ermöglichen. Durch diesen Prozess gelangt man an Informationen, die uns sonst niemals zugänglich wären. Alle Informationen sind im Meer aller Möglichkeiten, dem Quantenfeld, vorhanden und warten darauf „in die Wirklichkeit geschaltet zu werden“. Das gelingt aber nur mit Gedankenstille. Um diese Gedankenstille zu erreichen kannst Du die 2-Punkt-Meditation nutzen. Konzentriere Dich dafür auf zwei Punkte z.B. beide Hände während der Meditation. Wenn Du Deinen Fokus auf zwei Dinge gleichzeitig richtest, haben Gedanken keine Chance. Noch wirkungsvoller ist die zeitgleiche Konzentration auf Herz- und Kopfgegend. Bei der Glücksmeditation

nimmst Du Dir Zeit, im inneren ein Glücksgefühl zu erzeugen. Das gelingt dann besonders gut, wenn Du Dich an erfolgreiche Situationen und schöne Erlebnisse erinnerst. Dieses Gefühl baust Du dann mehr und mehr aus, bis es Deinen ganzen Körper erfüllt.

Die 2-Punkte-Methode – Wirklichkeit noch schneller verändern

Die Quantenphysik bietet eine Erklärung für viele Phänomene. Dazu zählen gerade praktisch unmittelbar spürbare und nachweisliche Auswirkungen auf Menschen und Umwelt. Diese Veränderungen kannst auch Du bewirken, wenn Du die 2-Punkt-Methode anwendest. Sie ist einfach, dauert nicht lange und kann praktisch überall angewendet werden. Für diese Übung kannst Du liegen, sitzen oder stehen.

Denke zunächst an ein Thema bzw. an ein Problem, das Du verändern möchtest. Prüfe auf einer Skala von 1-10, wie stark negativ diese Thematik für Dich aufgeladen ist. Nun stellst Du Dir vor, dass dieses Thema – so wie es aktuell besteht – mit deiner linken Hand verbunden ist und von ihr repräsentiert wird. Halte Deinen Fokus auf der linken Hand, beginne nun aber deinen Fokus gleichzeitig auch auf die rechte Hand zu legen und Dir vorzustellen, wie die rechte Hand das komplette Gegenteil des Problems darstellt. Deine linke Hand stellt z.B. die Problematik dar, dass Du unzufrieden mit deiner derzeitigen körperlichen Form bist. Nun richte die Aufmerksamkeit zugleich auch auf die rechte Hand, die Dich in körperlich absoluter Topform darstellt. Anschließend lässt Du Die rechte Hand auf die linke Hand gleiten und deckst sie zu. Du stülpst also in diesem Fall Dein neues Selbstbild über dein altes. Diese Übung funktioniert nur, solange Du den Fokus auf beide Hände gleichzeitig richtest. Nachdem Du Deine Themen mit Deinen Händen verbunden hast, konzentrierst Du Dich also ganz und gar auf beide Hände gleichzeitig. Oftmals löst das bei Menschen eine Welle bzw. Vibration (ganz im Sinne einer Auflösung einer Blockade im Körper-, bzw. Charakterpanzer) durch den gesamten Körper aus, die sehr wohltuend ist und eine sofortige Erleichterung des Problems bewirkt. Dann fragst Du Dich nochmal, wie stark das Problem auf der Skala noch vorhanden ist. Es hat jetzt normalerweise schon deutlich an Intensität abgenommen. Führe diese Übung solange durch, bis das Problem komplett verschwunden ist.

Sport ist Mord, oder Leben?

Natürlich trägt auch Sport (oder besser gesagt regelmäßige und ausreichende Bewegung) einen ganz wesentlichen Teil zum Wohlbefinden bei. Durch Sport werden Glückshormone im Körper ausgeschüttet. Wir atmen mehr Sauerstoff ein und mehr Kohlenstoffdioxid aus. Unser sonst sehr überlasteter Kopf wird frei von Gedanken. Am besten geeignet ist Ausdauersport. Du wirst feststellen, dass Du im Laufe der Zeit vitaler, gesünder und aufmerksamer wirst.

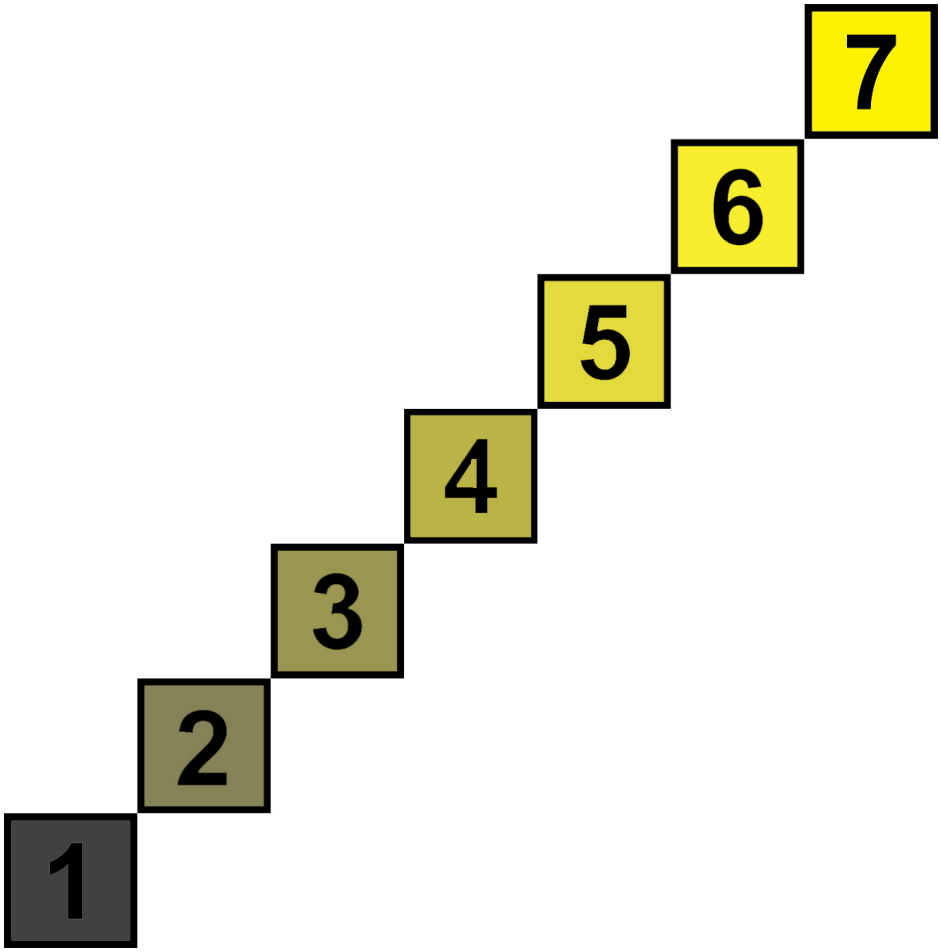
Verfolge Deinen ganz eigenen Weg

Man könnte es als Binsenweisheit abtun. Aber gerade den eigenen Weg zu verfolgen schließt den Kreis zu den ersten Kapiteln. Verfolge Deinen ganz individuellen Lebensweg. Mache Entscheidungen nicht von anderen abhängig. Paulo Coelho sagt sinngemäß, dass alles Leiden daraus hervorgeht, anderen und nicht uns selbst genügen zu wollen. Nur wenn Du Deine eigenen Pläne und Träume verfolgst und lebst, erreichst Du wahre Authentizität. Nimm‘ Dir das Recht, Deinen eigenen Willen und Weg zu verfolgen. Der Wille gleicht dem Glauben und ist daher eine der stärksten Kräfte im Universum. Wenn Du etwas tatsächlich

willst, wirst Du es auch verwirklichen. Um dieses Wollen aber zu verwirklichen, musst Du Dir auch den Luxus gönnen Deinen eigenen Weg zu gehen, ganz egal was der Rest der Welt denkt. Sei stolz auf das was Du tust und was Du bereits geschafft hast. Stehe hinter dem was Du tust und was Dich interessiert. Wenn Du Deinem Weg folgst, kommt die Motivation und der Erfolg von ganz allein, altruistisch und intuitiv!

Nimm den Spiegel des Lebens wahr

Sehe den Sinn und einen Spiegel hinter allem, was Du tust und was Dir widerfährt. Alles hat Sinn und Bedeutung. Durch die in diesem Buch zusammengetragenen Übungen und das Wissen um deren Ursachen wirst Du feinfühliger werden. Das kann auch bedeuten, dass Du hinter vielen Situationen, die in Dein Leben treten werden, einen tieferen Sinn erkennst. Letzten Endes ist das Leben des Lebens wie das Lesen eines spannenden Romans. Spricht man die Sprache, versteht man das Buch. Versteht man das Leben und dessen Wirkmechanismen, lernt man auch verstehen wie tief die Bedeutung, sowie die Botschaft gerade alltäglicher Situationen, sein kann.



Jetzt kannst Du die Glückspyramide noch einmal ansehen und ausfüllen. Hoffentlich bist Du weiterhin auf Deinem Weg nach oben oder schon ganz oben angekommen. Vielleicht sind 7 Stufen ja auch gar nicht

ausreichend? Wir hoffen von ganzem Herzen, dass es Dir mit jedem Tag immer besser und besser geht und du immer glücklicher und glücklicher wirst!

Impressum

Erste Auflage, Januar 2015
Copywright © 2015 by
jcbooks - Verlag
C. Klein & J. Helbig GbR

Autoren:
Christopher Klein
und Jens Helbig

Gestaltung:
Wolfgang Landauer
und Stefan Valerio Meister

Alle Rechte der Verbreitung,
auch durch Funk, Fernsehen,
fotomechanische und
elektronische Wiedergabe,
Internet, Tonträger jeder Art
und auszugweisen Nachruck,
sind vorbehalten.

jcbooks - Verlag
C. Klein & J. Helbig GbR
Hortensienstr. 26
D-40474 Düsseldorf

info@glueckseffekt.de
www.jcbooks.de
www.glueckseffekt.de