

Ebene 4: Bewusstes Erschaffen

Wenn du es dir vorstellen kannst, kannst du es tun.
– Walt Disney

Ändere deine Gedanken und dein Leben ändert sich.
– Wayne Dyer

Auf dieser Ebene des bewussten Erschaffens arbeitest du vor allem mit der Macht deiner _____ und _____.

Wie kannst du deine **Sichtweise** in Bezug auf eine unangenehme Erfahrung, die du gerade in deinem Leben machst, so verändern, dass du dich besser fühlst und deine Schwingung erhöhst?

Was sind deine **Wünsche und Träume**? Kannst du dir vorstellen, wie dein Leben sein wird, wenn du sie verwirklicht hast?

Schreibe die Geschichte deiner Zukunft! Wie sieht dein Tag aus? Wo lebst du? Mit wem? Was erfüllt dich? Was siehst, hörst, riechst, schmeckst und spürst du? Wie fühlst du dich? Schreibe nicht nur auf, was du darüber denkst, sondern erlebe es bereits jetzt so lebendig wie möglich.

Erlaube dir zu träumen! Und du bestimmst, wie „klein“ oder wie „groß“ du träumen möchtest. Wonach sehnst du dich wirklich, wirklich, wirklich?

Und vielleicht hast du Lust kreativ zu werden und dir ein Visionboard zu erstellen, sodass deine gewünschte Zukunft schon heute in deinem Leben präsent ist. Mit Spaß und Freude manifestieren sich deine Träume leichter.

Welchen konkreten Schritt in Richtung deiner Vision kannst du innerhalb der nächsten Woche umsetzen?

Auch eine Reise von tausend Meilen, beginnt mit einem Schritt.
- Laotse

Welche Glaubenssätze und/oder Affirmationen/Powerstatements unterstützen dich dabei, deine Vision umzusetzen?

z.B. „Ich schaffe das!“ oder „Ich bin fähig, alle meine Ideen erfolgreich umzusetzen.“

Welche **Ressourcen** hast du bereits, die du einsetzen kannst? Welche zusätzlichen Ressourcen brauchst du? Denke dabei auch an persönliche Eigenschaften, die du bereits hast und solche, die du noch entwickeln und stärken willst.

z.B. Du möchtest dich selbstständig machen, hast bereits die erforderliche Qualifikation und die Mittel, aber dir fehlen noch die entsprechenden Räumlichkeiten, Marketing etc., um durchzustarten.

Intentionen

Auf energetischer Ebene erschafft eine Intention gewissermaßen ein Gefäß, eine Struktur für die Energie. Bevor wir etwas auf der physischen Ebene sehen, sammeln sich die Energien um einen Gedanken, eine Idee... und wenn die Energien sich dann immer mehr verdichten, nehmen sie Form an und treten in Erscheinung. Materie ist verdichtete Energie.

Du kannst auf verschiedene Art und Weise mit Intentionen arbeiten – langfristig oder auch kurzfristig.

Formuliere deine Intention immer positiv und in der Gegenwartsform. Du kannst durchaus mehrere Sätze schreiben, z.B. Beim Umbau läuft alles perfekt und alle Handwerker, die daran beteiligt sind, machen ihre Arbeit ordentlich und zuverlässig. Ich bin begeistert, wie schnell alles fertiggestellt ist und wie schön es geworden ist.

Wichtig ist, dass du es dir vorstellen und wenn du an deine Intention denkst, dich so fühlen kannst, als sei das Beabsichtigte bereits eingetreten.

Eine sehr praktische und effektive Art mit Intentionen zu arbeiten ist, jeweils für das bevorstehende Zeitsegment eine Intention zu setzen, z.B. vor einem Telefongespräch, einer Autofahrt, einem Treffen, einer Aufgabe, die du gleich erledigen wirst ...

Wie willst du dieses Zeitsegment erleben? Was soll das Ergebnis sein? Welche Schwingungsfrequenz möchtest du halten? z.B. Freude, Liebe, Frieden, Gelassenheit, Ruhe, Harmonie ...

Damit lenkst du die Energien viel fokussierter in die gewünschte Richtung als wenn du dich einfach nur so in etwas hineinbegibst. Was du mit deiner Energie nährst, das mehrst du.

Indem du im alltäglichen Leben mit Intentionen arbeitest und siehst, wie kraftvoll sie sind, gewinnst du Vertrauen und stärkst dein Fundament, auf dem du dann weiter aufbauen kannst.

Welche Erfahrungen hast du gemacht?

Und zum Abschluss dieses Moduls noch eine echte **Powerübung**, die lebensverändernd sein kann:

Verzichte für eine Woche komplett darauf,

1. dich über irgendetwas oder irgendjemanden zu beklagen, an etwas oder jemandem herumzunörgeln, dich selbst oder andere runterzumachen
2. etwas im Außen, andere oder dich selbst zu beschuldigen
3. andere oder dich selbst zu beschämen.

Egal was geschieht, suche nach einer Lösung. Öffne dich für ein tieferes Verständnis. Was könnte der Sinn des Ganzen sein? Entdecke die Perlen in der Situation!

Oft sind wir so an diese negativen Muster gewöhnt, dass wir sie gar nicht mehr bemerken. Wenn sie jetzt ins Scheinwerferlicht deiner Aufmerksamkeit rücken, werden sie dir bewusst und du kannst wählen, sie zu verändern.

Erinnere dich: Mit der Verantwortung nimmst du auch die Macht wieder zu dir zurück!

Wie ging es dir in dieser beschwerdefreien, schuld- und schamlosen Zeit? Welche Erkenntnisse hast du gewonnen? Was fiel dir leicht? Was waren die Stolpersteine?
