

die Frequenz der Liebe eingestellt und sich entschieden, ihren inneren Zustand selbst zu bestimmen und ihr eigenes Leben aufzuräumen. Und dann schenkte ihr das Leben eine rundum erneuerte Beziehung mit Ihrem Mann.

Wenn ich meinen inneren Zustand selbst bestimme, stelle ich immer wieder fest, dass es bis heute ein ewiger Wechsel ist. Doch die Phasen, in denen ich meine wahre Schöpferkraft vergesse, werden immer kürzer. Und die Phasen, in denen ich in meiner eigenen schöpferischen Welt bin, meine innere Welt mit Liebe fülle und mein äußeres Leben meinen Träumen folgt, werden immer länger. Und vor allem: Ein Leben ohne meine innere Arbeit, ohne tägliches Stillwerden, Raum geben, mit mir verbunden sein und mich in eine Frequenz der Liebe hinein öffnen, könnte ich mir überhaupt nicht mehr vorstellen. An den wenigen Tagen ohne Meditation fühle ich mich nackt, ungenährt und ohne Zuhause. Wenn ich auf mein Leben von vor zwanzig Jahren schaue, bevor ich mit all dem begonnen habe, wirkt es auf mich wie eine Zeitreise in eine andere Epoche. Und mein Ich von damals kommt mir so vor wie eine leere Flasche, die auf dem Meer von den Wellen hin und her geschaukelt und vielleicht eines Tages an den Strand gespült wird. Jetzt sitze ich in einem Boot, habe ein Ruder und einen Kompass und fühle mich wie bei einer Weltumsegelung.

TEIL 5

DAS LEBEN IM NEUEN PARADIGMA

Meine zehn wichtigsten Schlüssel,
um vom unbewussten in ein bewusstes,
schöpferisches Leben zu wechseln

*Jeder große Traum beginnt mit einem Träumer.
Denke immer daran, du hast in dir die Kraft, die Geduld
und die Leidenschaft, um nach den Sternen zu greifen
und die Welt zu verändern.*

HARRIET TUBMAN

Nach dem letzten Kapitel ist Ihnen sicherlich klar, dass Ihrerseits eine konstante Präsenz vonnöten ist, wenn Sie zur Schöpferin Ihres Lebens werden wollen. Denken Sie daran: Immer wenn Sie mit Ihrem Denken und Fühlen nicht selbst am Steuer sitzen, dann übernimmt Ihr Unterbewusstsein diesen Job und manövriert Sie in Ihre alte Erfahrungswelt, aus der Sie eigentlich herauswollen.

Damit es für Sie ein bisschen leichter wird, das Steuer ab jetzt in der Hand zu behalten, möchte ich hier die Schlüssel mit Ihnen teilen, die mir selbst am meisten dabei helfen, präsent zu bleiben:

1. Seien Sie sich der Schwingungen bewusst, die Sie aussenden

Das ist wahrscheinlich der wichtigste Punkt überhaupt. Wir sind es einfach nicht gewohnt, unseren inneren Zustand bewusst wahrzunehmen. Für die allermeisten von uns ist es völlig normal, von den eigenen Gedanken und Gefühlen blindlings gesteuert zu werden. Deshalb realisieren wir auch nicht, was wir die ganze Zeit über ins Leben aussenden. Halten Sie jetzt in diesem Moment inne, nehmen Sie einen tiefen Atemzug und checken Sie Ihren inneren Zustand: **Das, was Sie jetzt gerade denken und fühlen, wird sich irgendwo in Ihrem Leben als Erfahrung niederschlagen.** Welche Qualität wird diese Erfahrung wohl haben?

Unsere Gedanken und Gefühle sind Energie, die für Resonanz sorgt. Deshalb müssen wir uns ständig fragen: Was denke ich? Und noch wichtiger: Was fühle ich? Wie viele gute Erfahrungen lässt mein emotionaler Zustand zu? Da unsere Gefühle eine viel stärkere Manifestationskraft haben als unsere Gedanken, ist es von entscheidender Bedeutung, den eigenen emotionalen Zustand wahrzunehmen und zu erhöhen.

Wenn Ihnen nicht behagt, was Sie gerade fühlen, dann braucht es Ihre bewusste Entscheidung, Ihren momentanen Zustand zu verändern und etwas Neues ins Leben zu senden, das Ihren Wünschen mehr entspricht. Das macht einen am Anfang manchmal verrückt, weil Ihr gesamtes bisheriges Realitätsgefüge ins Wanken kommt. Aber wenn Sie dranbleiben, geduldig über Ihren inneren Zustand wachen und immer weniger Unbewusstes einfach so durchrutschen lassen, werden Sie bald schon Änderungen im Außen erleben.

2. Reagieren Sie nicht länger auf das, was ist

Wir alle sind es gewohnt, permanent auf das zu reagieren, was ist, und zu bewerten, was jetzt gerade auf dem Bildschirm unseres Lebens auftaucht. Das scheint uns normal. In Wahr-

heit aber hält es uns nur in der Vergangenheit fest, denn wir reagieren damit auf die Schöpfungen unseres vergangenen Seinszustands und machen unsere weiteren Entscheidungen davon abhängig.

Der große Quantensprung, den es zu wagen gilt, wenn Sie Veränderung in Ihrem Leben haben wollen: **Beschäftigen Sie sich nicht mit dem, was ist, und kämpfen Sie auch nicht dagegen an. Sich mit dem zu beschäftigen oder gegen das zu kämpfen, was Sie sehen oder erleben, sorgt nur dafür, dass Sie Ihre Zukunft gemäß Ihrer Vergangenheit erschaffen und bringt Sie in eine Spirale, in der sich alles immer wiederholt.**

Wenn Sie ein anderes Leben erschaffen wollen als das, was Sie gerade leben, wenn Sie Ihr Bewusstsein, Ihre Gefühle und Ihr eingeschränktes Denken befreien und damit die Umstände Ihres Lebens zusehends verändern wollen, dann müssen Sie die natürliche Entwicklung und eine gewisse Beschleunigung in Ihrem Leben zulassen. Wenn Sie dem gewohnten Denken und Fühlen Ihre Aufmerksamkeit entziehen und Ihren inneren Zustand zunehmend selbst bestimmen, dann wird Ihre Entwicklung sich beschleunigen. Wenn Sie die Umstände loslassen und sein lassen, wie sie sind, sich Ihrer inneren Gefühle und Schwingungen bewusst werden und alternativ geduldig und beständig einen von Ihnen gewünschten und gegenüber dem jetzigen Seinszustand bevorzugten Gefühlszustand wählen, dann geschieht Entwicklung und Veränderung auf allen Ebenen.

3. Säen Sie mit Ihren Gedanken und Gefühlen ständig neue Samen aus

Das tun Sie, indem Sie mehr in Ihrer Vorstellungswelt und in Ihrer Fantasie leben als in dem, was ist. Ich weiß selbst, wie schwer uns das fällt. Uns ist beigebracht worden, träumen sei etwas für Spinner. Dass wir uns doch bitteschön an die sogenannte Realität halten sollen. Dass jemand, der mehr in seinen

Vorstellungen und Träumen lebt, als sich am Bestehenden zu orientieren, die Bodenhaftung verliert.

Doch hier geht es nicht darum, dem Leben zu entfliehen oder zu leugnen, was ist. Hier geht es darum, nicht in einem Gefängnis aus vergangenen Ängsten festzusitzen, sondern hier und jetzt schöpferisch die eigene Erfahrungswelt von innen nach außen zu gestalten. Und das ist das Aufregendste, was Sie überhaupt tun können: Ihre Vorstellungen ins Leben und in die Realität hineinzuträumen. Dazu müssen Sie ganz und gar im Jetzt anwesend sein, ganz und gar auch in Ihrem physischen Körper präsent sein. Wenn Sie wirklich bewusst werden und wirklich Neues in Ihr Leben hineinfühlen wollen, dann können Sie das nur in Ihrem Körper und nicht, wenn Sie sich aus einem unangenehmen Leben wegbeamten.

In diesem schöpferischen, fühlenden Zustand erleben Sie alles eher wie ein Kind. Wenn Sie ein Kind beim Spielen beobachten, werden Sie oft feststellen, dass das Kind mit Haut und Haaren das fühlt und erlebt, was es sich vorstellt. Es fühlt sich gerade wie die Prinzessin, zu der es in seiner Fantasie geworden ist. Es spricht wie die Prinzessin. Es geht wie die Prinzessin. Es durchlebt Szenen aus dem vorgestellten Leben der Prinzessin und es zieht sich an wie die Prinzessin. Es war den ganzen Nachmittag lang Prinzessin.

Machen Sie es den Kindern nach und träumen Sie sich in die Erfahrungen, die Sie sich wünschen, so intensiv und realistisch hinein, wie Sie nur können. Ihr Leben wird sich sehr beschleunigen und wie durch Wunder verändern, je öfter Sie in einem erfinderischen und fantasievollen Zustand dessen sind, was Sie sich wünschen. Je öfter und begeisterter Sie das fühlen und innerlich durchleben, was sich für Sie gut anfühlt, desto schneller wird es in Ihrem Leben auftauchen. Allerdings wird Ihr Leben sich dann verändern und sich vom Gewohnten lösen. Es wird irgendwann am Leben all derer um Sie herum vorbeigaloppieren, die immer noch ständig auf das fokussiert sind, was ist, die

ständig ihre Vergangenheit in der Gegenwart wiederbeleben und zur Zukunft werden lassen und deren innere Präsenz immer in der Vergangenheit ist.

Das ist eine weitere Hürde, die es zu nehmen gilt: Sie müssen aushalten lernen, dass Sie sich von anderen Menschen – zumindest vorübergehend – entfernen, wenn Sie zur Schöpferin Ihres Lebens werden. Wenn Sie Ihre guten Gefühle in das hineinträumen, was ist, wenn Sie von dem, was ist, als vermeintliche Realität loslassen und wenn Sie nicht mehr bereit sind, sich gemeinsam mit anderen über Dinge aufzuregen sondern stattdessen bereit sind, sich überraschen zu lassen wie ein Kind – dann werden Sie sich verändern und aus gewohnten Abläufen herauswachsen. Und nicht selten werden Sie aus dem Staunen nicht herauskommen, wenn Sie sehen, was auf einmal alles möglich ist.

4. Finden und klären Sie Ihre Ziele

Es gibt in diesem Prozess eine Hürde, mit der Sie vermutlich nicht rechnen: Wenn Sie allmählich auf diese Art schöpferisch werden, stellen Sie sehr wahrscheinlich irgendwann fest, dass Sie nicht so recht wissen, was Sie träumen sollen. Sie stehen da und denken: Okay, jetzt darf ich träumen und fühlen, was ich will – aber was will ich denn nur? Was ruft denn eigentlich ein Gefühl echter Freude, von Begeisterung, Dankbarkeit, Staunen und tiefer Verbundenheit in mir hervor?

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass da plötzlich ein großes schwarzes Loch sein kann. Dass Sie wie festgetackert sind im Gewohnten und sich verwirrt fragen: Was denn sonst, wenn nicht das vertraute Einerlei? Die ganze Zeit wünscht man sich Veränderung und Neues und jetzt, da man sich etwas Neues vorstellen darf und soll, fällt einem nichts ein. Sie merken, dass Sie zwar wissen, dass Sie unzufrieden sind, aber nicht, wovon Sie träumen.

Sich wirklich etwas zu wünschen und das auch lebendig zu fühlen und vor dem inneren Auge zu sehen, das muss man üben.

Im *Liebe kann alles*-Onlinekurs gibt es dafür spezielle Anleitungen, die Ihnen dabei helfen. Aber Sie können natürlich auch schon hier damit beginnen, Ihren Traum zu entwickeln. Schreiben kann dafür hilfreich sein. Fangen Sie an, schriftlich ein Szenario zu entwerfen. Was könnte ein wunderbares Erlebnis für Sie sein? Was wäre, wenn die gute Fee Ihnen einen Wunsch erfüllen würde? Was wäre ein magischer Moment? Wenn jetzt das Telefon klingelte und jemand würde Ihnen eine unglaublich tolle Nachricht übermitteln, wie würde sie lauten? Stellen Sie sich diese und ähnliche Fragen und warten Sie einen Moment, was Ihnen in den Sinn kommt. Vielleicht taucht zuerst etwas auf, was Sie nicht mehr wollen. Dann fragen Sie sich, was das Gegenteil davon ist. Manchmal kommen Erinnerungen hoch, manchmal innere Eindrücke, manchmal angenehme Gefühle. Tauchen Sie ein in das, was kommt. Lassen Sie los und breiten Sie sich in dem aus, was sich gut anfühlt.

Und dann, wenn die Träume deutlicher werden, gilt es, das Träumen langsam zu Ihrer festen Gewohnheit zu machen und im Alltag dranzubleiben: Träumen Sie beim Spülen, beim Bügeln, in der Badewanne, beim Spaziergehen. Fragen Sie sich, was Ihr Wunsch sein könnte. Warten Sie einen Moment, was Ihnen in den Sinn kommt. Wagen Sie sich mit Ihrer Fantasie weiter hinaus, träumen Sie größer und verrückter. Und auf einmal werden Ihre Gefühle intensiver. Erst kommt eine leichte Freude auf, dann Vorfreude, dann Wonne, Glückseligkeit, Begeisterung, Dankbarkeit. Das alles sind die Zustände, in denen wir uns möglichst immer öfter befinden sollten. Warten Sie nicht auf perfekte Umstände. Fordern Sie den jetzigen Moment zurück, öffnen Sie sich durch den Nebel Ihrer Vergangenheit hindurch ins Jetzt und träumen Sie sich in ihr wahres, freudiges Leben im Einklang mit sich selbst.

Fragen Sie sich wieder und wieder, so als ob Sie mit Ihren Fragen Löcher in Ihr konditioniertes Bewusstsein bohren wollten: Was ist das Leben, das ich leben will? Was könnte noch alles

kommen? Was ist noch unglaublicher als alles, was ich mir je erträumt habe? Welches Gefühl welche Vorstellung bereiten mir das größte Wohlgefühl? Wie fühlt es sich an, wenn eine Blockade einfach weg ist aus meinem Leben?

Für Ihr Unterbewusstsein, das vor allem in Bildern denkt, kann es überaus hilfreich sein, wenn Sie lernen, sich Szenen vorzustellen und in Symbolen zu denken. Was wäre ein Symbol, ein Bild, das Ihren Idealzustand ausdrückt? Lassen Sie sich dann einen Moment Zeit, entspannen Sie sich am besten mit geschlossenen Augen und warten Sie, was Ihnen in den Sinn kommt. Vergessen Sie beim Träumen nicht: Es geht nicht um Dinge, sondern um Ihr Sein. Natürlich ist es völlig in Ordnung, wenn Sie sich materielle Veränderung in Ihr Leben hineinträumen, aber das Entscheidende ist der innere Zustand, den Sie mit dieser Veränderung verbinden. Es geht um die Wünsche Ihres Herzens, das Sie auf den Platz führen kann und will, einen Platz, auf dem Sie sich richtig und im Einklang mit sich selbst fühlen.

Wenn Sie von Dingen träumen, von einem neuen Auto oder einem neuen Haus, dann sollten Sie sich immer nach dem Zustand, nach dem Gefühl fragen, das Sie erleben, wenn Sie dieses Objekt besitzen. In Wahrheit geht es immer um Gefühle und nie um Objekte. Selbst wenn Sie sich nach einem Menschen sehnen, sehnen Sie sich eigentlich nach einem Gefühl in Ihnen selbst. Fragen Sie sich: Wie fühle ich mich, wenn dieser Mensch in meinem Leben ist? Was ist dann anders in mir? Und dann finden Sie heraus, wie Sie sich aus sich selbst heraus in diesen Gefühlszustand emporschwingen können.

5. Ihrem Unterbewusstsein ist es egal, ob Ihre Träume groß oder klein sind

Darüber, ob Ihr Traum Realität wird, entscheidet in Ihrem Unterbewusstsein nur die Intensität und Klarheit, mit der Sie sich in ihn hineinversetzen. Wenn Sie an diesen Traum ungebrochen glauben, dann wirkt das. Deshalb sollten Sie alle Urteile darüber

loslassen, ob ein Traum oder Wunsch groß oder klein, utopisch oder scheinbar unrealistisch ist. Fragen Sie sich nur immer wieder: Was würde mich am meisten begeistern, erfüllen und glücklich machen und wie fühlt sich das an?

Und dann wechseln Sie und fragen sich wieder: Was fühle ich jetzt gerade? Und was möchte ich stattdessen fühlen? Alles, was Sie erträumen, hat gleichermaßen seine Gültigkeit. Es gibt keinen objektiven Maßstab, nur Ihre Leidenschaft im Jetzt. Sie können weiter ein zufallsbedingtes Leben führen, ohne für den gesamten Rest Ihres Lebens zu wissen, wer Sie jenseits Ihres gewohnten Denkens in Ihrem besten Sein wirklich sind. Sie können sich momentan Ihrer wahren Schöpferkraft und Ihrer inneren Wesens- und Herzensbedürfnisse nicht wert fühlen, aber nichtsdestotrotz – sie sind Ihre Bestimmung. Deshalb fühlt es sich so gut an, wenn Sie von diesen Dingen träumen. Einfach, weil sie im Einklang mit Ihrem Wesen sind. Alle Dinge, Situationen und Begegnungen, die sich nicht gut anfühlen, fühlen sich deswegen nicht gut an, weil sie nicht im Einklang mit Ihrem Wesen sind. Wenn Sie zum Beispiel vorgeben, selbstlos zu sein und nichts zu brauchen, und so in Umständen verharren, die Ihnen nicht guttun, dann verleugnen Sie in Wahrheit die gesunden Bedürfnisse Ihres natürlichen Wesens. Trauen Sie sich dagegen, Ihren Geist wieder freizugeben und sich in ein Leben hineinzuträumen, dass sich gut anfühlt, dann befreien Sie sich von der Vergangenheit und kommen in Einklang mit Ihrem höheren Selbst und dem Feld.

6. Vertrauen Sie auf das Ergebnis, ohne den Prozess zu überwachen

Wichtig ist, dass Sie unentwegt neue Samen pflanzen und kontinuierlich im Schöpfermodus bleiben. Pflanzen Sie, aber überwachen Sie den Prozess der Keimung und Entwicklung nicht. Warten Sie nicht auf das Ergebnis. Säen Sie derweil ständig neue Samen, neue gute Gefühle, neue Ideen, neue Vorstellungen,

neue Fantasien ... Halten Sie sich in einer hohen Schwingung, bleiben Sie wach, bleiben Sie bei Ihrer Vision vom Leben und seien Sie für jede Kleinigkeit Ihres Lebens dankbar. Das ist immer die leichteste Übung, die Sie durch den Tag tragen kann – Dankbarkeit. Wachen Sie morgens auf, halten Sie die Augen geschlossen, spüren Sie Ihr warmes Kopfkissen und beginnen Sie, Ihre Dankbarkeit für dieses Kissen, für Ihre Bettdecke, für die Matratze lebendig werden zu lassen. Auch wenn Ihnen das vielleicht anfangs albern vorkommt: So einfach beginnen Sie den Tag bereits in einer erhöhten Schwingung. Und womit Sie den Tag beginnen, das bestimmt den Verlauf des restlichen Tages gravierend.

Noch einmal: Das Träumen und Hochschwingen dient nicht dazu, sich wegzubeamen und vor den Anforderungen des Alltags zu flüchten, sondern dazu, sich in einem neuen Schwingungszustand zu halten, der Ihnen die Liebe ins Leben zurückbringt – und zwar aus sich selbst heraus. Wenn der Schmerz, der Stress und die Unzufriedenheit kommen, dann müssen Sie wach sein und einen guten Anker – einen klaren Traum – haben.

Wir werden später im Buch, in dem Teil über den Schmerz und den Umgang damit, noch sehen, dass beim Träumen und Hochschwingen alte Wunden und verdeckte Widerstände auftauchen. Gerade wenn wir beginnen, uns für neue Möglichkeiten und neue Gefühle zu öffnen, treten oft körperliche oder seelische Schmerzen auf. Das kann uns so herunterziehen, dass wir an allem zweifeln und eingeschüchtert oder resigniert aufhören, das Neue in unser Leben zu denken und zu fühlen. Wir bleiben in der alten Angst und im Widerstand stecken und identifizieren uns wieder mit ihnen. Oder wir fragen uns permanent, wo denn die Ergebnisse sind und ob unser Manifestieren denn auch wirklich klappt. Aber so kontrollieren wir das Leben und sind nicht wirklich im Vertrauen. Die ständigen Fragen kommen aus unserem alten Ich. Unser neues Ich stellt diese Fragen nicht. Es lebt ja bereits in der neuen Realität und genießt sie.

Prüfen, checken und zweifeln sind der beste Weg, um die Saat im Keim zu ersticken. Bleiben Sie unablässig beim Träumen und Fühlen, auch wenn sich in Ihrer materiellen Realität noch nichts zeigt. Und wenn Sie dann erleben, dass die Saat langsam aufgeht, dann schauen Sie nicht darauf, ob sie auch wirklich Früchte trägt. Bleiben Sie hier und jetzt konsequent in Ihrer zukünftigen Gegenwart. Bleiben Sie in Ihrem Wohlgefühl, bleiben Sie in Ihrer hohen Schwingung, sähen Sie immerzu neue Samen aus.

7. Es geht nicht um die Dinge, es geht um den Zustand

Das Träumen mag sich zu Anfang immer wieder ein bisschen zäh anfühlen, so als würden Sie durch einen Sumpf waten. Oder Ihnen kommen Gedanken wie: »Das ist doch total albern und künstlich. Ich bin doch nicht im Träumeland.« Oder Ihnen kommen immer nur ein, zwei kleine, eher pragmatische und realistische Wünsche in den Sinn und Sie sagen sich: »Hm, das kann doch nicht alles gewesen sein.«

Es geht tatsächlich gar nicht so sehr um die Inhalte Ihrer Träume, sondern viel mehr darum, dass Sie sich so lange wie möglich in einem erhöhten Schwingungszustand aufhalten. Wenn es Ihnen ein gutes Gefühl vermittelt, können Sie auch auf wohligen Liebeswellen surfen, während Sie an Ihren Hund denken oder ihre Katze kraulen. Machen Sie es sich einfach nur auf jede erdenkliche Art zur Gewohnheit, in einen guten Zustand zu gelangen. Mit konsequenter Übung werden Sie immer leichter in der Lage sein, Ihren ganzen Körper auch in schwierigen Zeiten in höhere Schwingungen zu versetzen. Dadurch kommen die Umstände in Ihrem Leben in eine erhöhte Frequenz und in einen leichteren Fluss.

Meiner Erfahrung nach zeigen sich, je öfter Sie träumen, immer neue und erweiterte Möglichkeiten und Gefühle, die Ihnen vorher gar nicht geläufig waren. Sie leben zunehmend in einem offenen Zustand der positiven Erwartungen.

Und Sie werden, genauso wie ich, nicht mehr auf Ihre Meditationspraxis verzichten wollen, in der Sie sich innerlich ausrichten, auftanken und mit sich selbst in Einklang bringen. Sie wissen einfach, wie herrlich es sich anfühlt, erfrischt und verbunden aufzustehen und neue Kraft und Liebe mit ins äußere Leben zu bringen. Und wenn sie sich in der Welt und in den anderen verlieren, dann wissen Sie, dass Sie alles haben, was Sie brauchen. Dass Sie nur für einige Minuten die Augen schließen müssen, um ruhig zu werden, sich innerlich auszurichten und wieder durchstarten zu können.

Irgendwann stehen Sie morgens bereits freudig auf und freuen sich neugierig auf das, was kommt, ohne zu wissen, was es ist. Die Fülle kommt dann immer selbstverständlicher in Ihr Leben, weil sie immer selbstverständlicher zu Ihrem Selbstgefühl gehört. Sie werden durchatmen und wissen, wofür Sie vom Leben mit all Ihrem Mit- und Feingefühl, Ihrer Intuition und Ihrer Liebe wirklich ausgestattet worden sind. Sie werden für sich selbst dankbar sein.

8. Seien Sie ständig in Ihrer zukünftigen Gegenwart

Im vorangegangenen Kapitel ging es darum, dass Sie sich an Ihre Zukunft erinnern sollen. Gemeint ist damit, dass der gegenwärtige Moment die Zukunft erschafft. Deswegen spreche ich hier von Ihrer zukünftigen Gegenwart. Auch wenn das erst einmal wieder einen Knoten im Kopf erzeugt: Die Gegenwart, die sich jetzt gerade im materiellen Erscheinen zeigt, ist bereits Vergangenheit. Was ist dann die Gegenwart? Sie ist die Zukunft. Wenn Sie zum Beispiel in diesem Moment etwas Schmerzliches erleben – Sie erhalten eine schlechte Nachricht oder jemand enttäuscht Sie –, dann ist das ein Ergebnis Ihres vergangenen Denkens und Fühlens. Wenn Ihnen die Gegenwart nicht gefällt, dann haben Sie in der Vergangenheit Ihren inneren Zustand nicht sorgfältig gewählt. Wenn Sie sich im Augenblick des Geschehens mit dem Ergebnis identifizieren, dann erschaffen

Sie in der Gegenwart schon wieder vergangene Zukunft. Deshalb spreche ich von der zukünftigen Gegenwart. Wenn Sie in der Gegenwart bewusst einen Zustand wählen, den Sie sich für ihre Zukunft wünschen, dann kommt es Ihrem Verstand so vor, als würden Sie nur träumen. Sie erzeugen Gefühle und innere Vorstellungen, die noch entfernt zu sein scheinen. Aber während Sie sie wieder und wieder in der Gegenwart erzeugen, werden sie zunehmend im Hier und Jetzt lebendig und energetisch existent.

Die Übung und die große Herausforderung für unseren Verstand besteht darin, dem energetischen Wunschzustand im Jetzt zu glauben. Ihm mehr zu glauben als dem, was gerade materiell existiert. Wenn das, was Sie sich in der Gegenwart vorstellen, was Sie sich ersehnen, was Sie mit Vorfreude erfüllt, Ihnen ein gutes Gefühl verschafft, dann ist es mit Ihrem inneren Wesen im Einklang – mehr als die schmerzliche Erfahrung in der Gegenwart. Fragen Sie sich daher immer: Womit fühle ich mich lebendiger und besser, mit dem, was ist, oder mit dem, was ich mir vorstelle? Geht es mir besser, wenn ich mir Sorgen wegen meiner momentanen Schulden mache oder mich abhängig von meinem Mann fühle? Oder geht es mir besser, wenn ich mich in diesem konstruktiven Schöpferzustand befinde, den andere Menschen Zukunft nennen? Welcher Zustand fühlt sich angenehmer an?

Ich habe im Laufe all der Jahre meines Experimentierens gelernt, dass der Grad an Freude genau dem Grad meiner Präsenz im gegenwärtigen Moment entspricht. Auch Sie können Ihren inneren Zustand Als Seismograf nutzen: Je freudvoller Sie sind, desto präsenter sind Sie. Je präsenter Sie sind, desto mehr sind Sie in Verbindung mit dem Feld und Ihren unbegrenzten Möglichkeiten. Schöpferin zu sein, heißt immer präsenter im Moment zu werden, sich immer weiterzubewegen, sich nicht in der Materie zu verfangen, sich das Jetzt energetisch zu erschaffen. Vergessen Sie nicht: Sie sind zu 99,9999 Prozent Energie.

9. Machen Sie das Hier zur obersten Priorität

Dies alles hier ist kein Hobby und nichts für nebenbei. Es ist eine erwachte Art zu leben. Wenn Sie nicht bereit sind, den Umgang mit Ihrem inneren Zustand zu Ihrer obersten Priorität zu machen, dann sollten Sie das Buch jetzt zuklappen. Um diesen Weg wirklich mit ganzem Herzen zu gehen, darf Ihnen ab jetzt nichts mehr am Herzen liegen, als sich dessen bewusst zu werden, wie Sie sich gerade fühlen. Ich weiß, das ist nicht immer einfach, aber es ist der einzige Weg, der Ihnen die Liebe zurückbringt. Sie werden erwachen und erkennen, dass all Ihre Lebensumstände eine Widerspiegelung dessen sind, was Sie denken, glauben und fühlen. Sie sind die Schöpferin. Das Göttliche in Ihnen kann durch Sie in die Welt kommen. Sie haben die Wahl, in Liebe, Mitgefühl, Wachheit, Klarheit, Fülle und Integrität zu leben. Sie können entscheiden, sich nicht länger in eine Welt des Mangels und der Trennung hinabziehen zu lassen. Sie haben die Macht, Ihrer inneren Verbindung mehr Aufmerksamkeit und Respekt zu schenken als den äußeren Einflüssen. Sie können sich dazu entscheiden, Ihre eigene hohe Frequenz aufrechtzuerhalten und sich damit von anderen zu lösen, in völliger Übereinstimmung mit sich selbst zu leben und die Liebe, die Sie dabei fühlen, mit anderen zu teilen, statt sich zu verlieren und für andere aufzuopfern.

Sie wissen jetzt, dass Sie Teil eines Feldes unerschöpflicher Möglichkeiten und unbegrenzter Fülle sind. Das heißt, Sie dürfen sich alles erschaffen und wissen, dass Sie dadurch niemand anderem etwas nehmen. Sie wissen, dass das Gesetz der Resonanz immer wirkt. Sie wissen, dass alles Glück, alle Freude, alle Verbundenheit und Liebe, die Sie in Ihr eigenes Denken und Fühlen und damit in ihr eigenes Leben bringen, auf alle anderen Lebewesen um Sie herum ausstrahlt. Sie brauchen nichts weiter zu tun, als sich um Ihren Zustand zu kümmern und ihn hochzuhalten, von da an sind Sie eine Quelle für sich selbst und andere – egal, ob Sie das tun, was die anderen von Ihnen erwarten oder nicht. Vollkommen egal!

10. Lassen Sie sich nicht beirren!

Vielleicht ist der Funke nun endgültig auf Sie übergesprungen und Sie haben schon kräftig geübt und geträumt während des Lesens. Vielleicht haben Sie sich sogar schon wiederholt still hin-gesetzt und sich in einen Zustand versetzt, in dem Sie so eins mit Ihrer Vorstellung von Ihrem neuen Leben wurden, dass Sie in-nerlich tatsächlich schon in Ihrer neuen Zukunft gelebt, sie ge-fühlt, gerochen, geschmeckt und gehört haben. Ihr Herz hat tat-sächlich höhergeschlagen und Sie haben sich einfach nur dankbar und erfüllt gefühlt. Womöglich haben Sie sogar schon den gro-ßen Wandel von Energie in Materie erlebt und selbst erfahren, wie Ihr Wunsch auf einmal Realität geworden ist – nicht nur in Ihrem Geist, sondern auch da draußen im Leben. Und Sie dach-ten: Oh mein Gott, das ist ja wie ein Wunder! Ich werde nie mehr auch nur einen einzigen Tag anders leben. ... Und dann ist Ihr Ex-Mann vorbeigekommen oder Ihr Auto hatte einen Plat-ten oder Ihr Kind hat heimlich mit dem Rauchen angefangen oder Ihr neuer Chef hat sich als Ekel entpuppt oder ... oder ...

Sie werden unterwegs immer wieder Momente erleben, in denen Sie an allem zweifeln. Sie werden denken: Was soll der Quatsch? Das funktioniert doch nicht. Mir geht es doch immer noch schlecht, mein Ex-Mann macht mich fertig, mein Kind bringt mich um den Verstand und dieser Chef hat mich in der Hand. Parallel dazu wird Ihr Körper Schmerzen produzieren und Ihre Gefühle werden an Ihnen hängen wie ein Hinkelstein, der Sie langsam unter Wasser zieht.

Der in diesem Buch beschriebene Weg ist zwar der wunder-barste, erfüllendste, den ich Ihnen für Ihr Leben wünschen kann, aber ich weiß aus all eigener Erfahrung, dass es unterwegs Pha-sen gibt, in denen man sich unvorstellbar allein fühlt und nicht mehr daran glaubt, dass er funktioniert. Vermutlich werden Sie dann die Meditation und die innere Übung schleifen lassen, weil das alles zu anstrengend ist, scheinbar ohnehin nicht hilft und weil Ihnen die Motivation fehlt.

Ich weiß, wie tief die Löcher des Zweifels und des Unglau-bens sind, in die man fallen kann. Ich weiß, wie groß der Sog des Alltags und der alten Gewohnheiten ist. Damit Sie in so einer Situation nicht allein dastehen, Gleichgesinnte, Unterstützung und Verständnis finden, habe ich eine Frauengemeinschaft auf-gebaut, in der wir gemeinsam an dieser neuen Art, mit dem Leben umzugehen, arbeiten und uns austauschen. Am Ende des Buches finden Sie ausführliche Informationen dazu.

Meine zehn wichtigsten Schlüssel bei Rückfällen in das alte Denken und Fühlen

*Und wenn du etwas ganz fest willst, dann wird das ganze
Universum dazu beitragen, daß du es auch erreichst.*

PAULO COELHO

Ok! Sind Sie jetzt bereit für ein neues Leben als Schöpferin?
Dann sprechen Sie die folgenden Sätze laut aus: »Ich glaube,
denke und fühle ab jetzt, was ich erleben will! Ich will schon
jetzt die sein, die ich werden will.« Das ist aufregend, nicht wahr?

Aber spätestens nach einem Gespräch mit Ihrem skeptischen Partner, einem Blick in die Tageszeitung oder einem Besuch beim Arzt kommen Sie ins Wanken. Das Leben zieht Sie wieder herunter, lässt Sie zweifeln, vermittelt Ihnen ein Gefühl, als Da-vid gegen Goliath zu stehen. Wie sollen Sie dabei schon Liebe spüren? Trotzdem jetzt schon glücklich und zufrieden mit sich sein? Bei diesem ganzen »Mist« das annehmen, was ist? Sich jetzt verbunden und wertvoll fühlen, obwohl Ihr Partner noch im-mer so unbewusst ist? Trotz Kündigung, leerem Konto, ausblei-