



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Power- Coaching

mit Angelika Keil

**Verwandle als Alchemist*in
Probleme in Chancen.**

**Manifestiere als bewusste*r
Schöpfer*in dein Wunschleben**

Definiere dein Ziel



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Inhalt

Definiere dein Ziel	3
Bestandsaufnahme	5
Triff eine Entscheidung und wähle dein Ziel aus.....	12
Merke:	14
Selbsttest Momentaufnahme Schöpferbewusstsein	15
Fragebogen für dein wohlgeformtes Ziel.....	16



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Anleitung

Um das Workbook zu bearbeiten und mir anschliessend vor unserer 1. Live Session zuzusenden, gehe wie folgt vor:

1. Lade das Workbook herunter.
2. Öffne dein Word-Programm (Text-Programm).
3. Öffne von deinem Word-Programm aus die PDF «Definiere dein Ziel». Sie öffnet dann als Word-Datei, so dass du sie beschreiben kannst.
4. Bearbeite das Workbook.
5. Speichere das Workbook als Word-Datei.
6. Speichere das Workbook anschliessend auch als PDF.
7. Sende mir das Workbook als PDF (ich öffne keine Word-Dateien) als Email-Anhang an anmeldung@angelikakeil.ch **Bis spätestens 48 Stunden vor unserem 1. Live Coaching** zu.



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Definiere dein Ziel



Wenn du in deinem Leben etwas positiv verändern oder einen grossen Herzenswunsch verwirklichen möchtest, brauchst du ein glasklares Ziel. Ohne glasklares, „wohlgeformtes“ Ziel brauchst du erst gar nicht loszugehen. Denn dann verschwendest du Zeit, Geld, Energie und Ressourcen und kommst nie dort an, wo es für dich wirklich stimmig ist. Dann würdest du nämlich deinen unterbewussten Programmen, Mustern und begrenzenden Glaubenssätzen die Führung überlassen.

Wahrscheinlich sind dort aber noch Programme enthalten, die verhindern, dass du deinen grossen Herzenswunsch verwirklichen und dein Wunschleben führen kannst. Wähle also bewusst dein Ziel. Wie beim Navi im Auto oder im Reisebüro. Wenn du es dort dem Zufall

Dein Power-Coaching – Definiere dein Ziel
©Angelika Keil, www.angelikakeil.ch, info@angelikakeil.ch



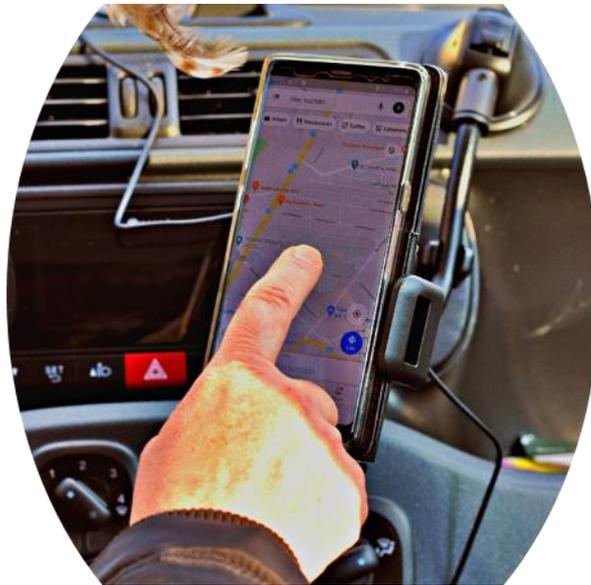
Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

überlässt oder anderen die Wahl überlässt, beschwere dich hinterher bitte nicht, wenn dir das Reiseziel und die Reiseroute nicht gefallen.

Wähle also ganz bewusst den Samen der Früchte, die du ernten möchtest. Sonst wachsen in deinem Beet höchstwahrscheinlich lauter Pflanzen, die du nicht gewünscht hast und die bitter schmecken.

Wie findest du nun ein klares, wohlgeformtes Ziel? Das zeige ich dir jetzt, indem ich dich an die Hand nehme und dich Schritt für Schritt durch den Prozess führe. Denn das glasklare Ziel ist die wichtigste Voraussetzung, um dein Ziel zu erreichen.



BESTANDSAUFNAHME

Um zu wissen, wohin du möchtest, und um den Weg dorthin zu kennen, brauchst du zwei Koordinaten. Das ist wie beim Navi im Auto: Du möchtest von A nach B. Also darfst du 1. wissen, wo du gerade bist, und 2. klären, wohin du möchtest.

Deshalb werden wir jetzt als erstes eine Bestandsaufnahme machen, also feststellen, wo du in deinem Leben gerade stehst.

Dein Power-Coaching – Definiere dein Ziel
©Angelika Keil, www.angelikakeil.ch, info@angelikakeil.ch



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Liste 1: Angenehme Kreationen

Erstelle nun Liste 1. Notiere dafür alles in jeweils einem Satz, was dir in deinem Leben gefällt. Also das, was du behalten möchtest oder von dem du sogar noch mehr annehmen würdest. Denke an alles, was du hast, tust und bist.

Wahrscheinlich kommt da eine Menge zusammen. Vielleicht staunst du sogar, wenn du feststellst, wie viel in deinem Leben positiv, angenehm und erwünscht ist. Vielleicht hast du das bisher gar nicht bewusst wahrgenommen. Kein Problem. Jetzt hast du Gelegenheit, dir dafür zu gratulieren und dir dafür zu danken. Denn das hast **du** kreiert. Vielleicht unbewusst und ungewollt, aber du möchtest ja lernen, was es heisst, Schöpfer*in deiner eigenen Realität zu sein. Dazu gehört, zuerst einmal anzuerkennen, was du dir alles bewusst und zielgerichtet, aber auch unbewusst an Schönerm und Angenehmem erschaffen hast.

Wenn du magst, schau dich an dem Ort, an dem du gerade bist, um. Was kannst du sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen? Was kannst du wahrnehmen? Das hast du alles erschaffen. Ja, auch die Türe dort drüber und das Fenster. Du hast sie wahrscheinlich nicht selbst gezimmert, gegossen und eingebaut. Aber dennoch hast du sie kreiert. Sonst wären sie nicht in deinem Wahrnehmungsbereich.

Also: Ich lade dich nun ein, eine Liste mit allem zu machen, was dir in deinem Leben gefällt.

Hier hast du Platz für deine Notizen:



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Wenn du die Liste fertig hast, kommt das Wichtigste: Danken, feiern, gratulieren! Das heisst, ich lade dich ein, nach jeder Übung anzuerkennen, dass du sie für dich gemacht hast.

Und ich lade dich in diesem Fall ein, dir zusätzlich für all die Dinge, Menschen, Erfahrungen und Kreationen in deiner Liste zu danken, die du bewusst und unbewusst kreiert hast! Spürst du, welch mächtiges Schöpferwesen du bist?

Extra-Tipp: Wenn du für all das Schöne in deinem Leben täglich 1 - 2 mal für jeweils 5 Minuten schwärmst und dankst, wirst du in Zukunft Berge versetzen und Wunder über Wunder kreieren!

Schau dir nun deine Liste mit angenehmen Erfahrungen an. Befindet sich in der Liste dein Ziel? Das heisst, ist dort etwas, von dem du noch viel mehr möchtest? Möchtest du dieses Mehr zu deinem größten Herzenswunsch machen? Wenn du aus dieser Liste wählen würdest, welches Ziel wäre es?

Notiere hier dein Ziel:



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Liste 2: Unangenehme Kreationen

Erstelle nun Liste 2. Notiere dafür alles in jeweils einem Satz, was dir in deinem Leben NICHT gefällt. Also das, was du anders haben und verändern möchtest. Denke an alles, was du haben, tun und sein möchtest.

Hier hast du Platz für deine Notizen:



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Nun kommt wieder das Wichtigste: Danken, feiern, gratulieren! Ja, auch hier ist es wichtig, dieses Ritual durchzuführen. Danke dir dafür, gratuliere dir und feiere, dass du dir die unangenehmen Dinge so ehrlich anschaust und die damit ins Bewusstsein hebst. Das ist der erste Schritt zur Veränderung, der erste Schritt in deine allmächtige Schöpferkraft. Denn nur bewusste, ehrliche Schöpfer*innen sind mächtige Schöpfer*innen. Opfer verdrängen, Schöpfer*innen schauen ehrlich hin und anerkennen, was ist.

Vielleicht kannst du schon jetzt akzeptieren und annehmen, dass du auch diese unangenehmen Dinge kreiert hast. Wenn nicht, ist das völlig in Ordnung. Im Laufe des Coachings werden wir dich mit dem Teil in dir versöhnen, der bestimmte Erfahrungen ausschliesst und verdrängt. Das ist sehr wichtig, denn wenn du etwas NICHT wahrhaben willst, blockierst du den Kanal für das Annehmen. Dann kannst du auch nicht die Erfüllung eines grossen Herzenswunsches annehmen. Selbst dann nicht, wenn dein Kopf meint, dass du es ganz sicher bereit bist anzunehmen und dass du es dir doch so sehr wünschst.

Wenn du schon jetzt dein Herz öffnen und auch die unangenehmen Kreationen als deine eigenen Kreationen annehmen kannst: Spürst du, welch mächtiges Schöpferwesen du bist? Das hat du alles kreiert! Wenn auch ungewollt und wahrscheinlich unbewusst.

Aber du bist ja hier, um zur BEWUSSTEN Schöpfer*in zu werden!

Und genau das zeige ich dir. Das heisst, ich zeige dir wie du deine Schöpferkraft in Zukunft bewusst und zielgerichtet einsetzt.



Dein Power-Coaching – Definiere dein Ziel
©Angelika Keil, www.angelikakeil.ch, info@angelikakeil.ch



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Problem in ideales Gegenteil umformulieren

Ich lade dich ein, dir nun deine Liste mit unerwünschten Kreationen vorzunehmen. Nimm dir jeden einzelnen Satz vor und formuliere ihn in sein ideales Gegenteil um. Frage dich: Wenn mir das nicht gefällt, wie wäre es besser? Was hätte ich lieber? Wie wäre es ideal? Was wäre supertoll, was wäre mein heimlicher, grösster Herzenswunsch?

Nimm dir die Zeit, alle Sätze in ihr ideales Gegenteil zu verwandeln.

Hier ein paar Beispiele, wie du ein «Problem» in ein Ziel und damit gleichzeitig in eine Affirmation umwandeln kannst:

Problem: Ich bin unzufrieden und unerfüllt in meinem Beruf.

Ziel: Ich lebe jetzt meine Berufung, in der ich alle meine Talente und Fähigkeiten so zum Ausdruck bringen kann, dass ich gesund, glücklich und erfüllt bin und damit meinen/unseren Lebensunterhalt und Wohlstand finanziere.

Problem: Ich habe ständig Rückenschmerzen und bin dadurch eingeschränkt und ausgebremst.

Ziel: Mein Rücken ist vollkommen gesund, fühlt sich immer vollkommen wohl an, und ich kann alles machen, was ich machen möchte.

Problem: In meiner Partnerschaft kriselt es.

Ziel: Ich habe eine harmonische, liebevolle und erfüllende Partnerschaft.



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Erstelle nun Liste 3, indem du alle „Probleme“ aus Liste 2 in ihr ideales Gegenteil umformulierst. Hier hast du Platz für deine Liste 3:



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Herzlichen Glückwunsch! Du hast gerade etwas sehr, sehr Wertvolles gelernt: Negatives Denken in positives Denken umzuwandeln und damit deinen Fokus von dem abzuziehen, was du nicht mehr möchtest, und auf das zu lenken, was du in Zukunft möchtest.

TRIFF EINE ENTSCHEIDUNG UND WÄHLE DEIN ZIEL AUS

Triff nun eine Wahl. Wähle das Ziel aus, das dir jetzt am wichtigsten ist. Was möchtest du als erstes in deinem Leben positiv verändern? Alle anderen Ziele und Herzenswünsche kannst du nach und nach mit denselben Schritten verändern, die du hier lernst. Einige Themen werden sich sogar von allein harmonisieren, während du deinen einen grossen Herzenswunsch beharrlich, entspannt und mit Freude und Leichtigkeit kreierst. Du wirst sogar angenehme Überraschungen erleben, d.h. es werden zusätzlich wundervolle Dinge geschehen, an die du jetzt noch gar nicht denkst. Diese Erfahrungen werden dir wie „Zufälle“ erscheinen. Es sind aber keine Zufälle, sondern Synchronizitäten, die aufgrund deiner erhöhten Energieschwingung auftreten werden. Da du mit der AK-Strategie® in diese erhöhte Energieschwingung kommst, spreche ich immer davon, dass du nicht nur deine Probleme lösen und deine Ziele erreichen wirst, sondern sogar noch deine „kühnsten Träume übertreffen“ wirst.

Merke: Sehr, sehr wichtig: Du musst noch nicht wissen, **WIE** du es kreierst. Das lernst du in diesem Coaching. Jetzt geht es nur um das **WAS!**

Notiere hier dein wichtigstes Ziel aus Liste 1:

Notiere hier dein wichtigstes Ziel aus Liste 3:

Dein Power-Coaching – Definiere dein Ziel
©Angelika Keil, www.angelikakeil.ch, info@angelikakeil.ch



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Welches der beiden Ziele möchtest du als erstes angehen? Was ist dein grösster Herzenswunsch?

Wenn du magst, nutze die folgenden Leitfragen, um dir die Wahl zu erleichtern:

- Wenn wirklich alles möglich wäre, was würde ich dann am liebsten bewusst und zielgerichtet kreieren wollen?
- Was bereitet mir wirklich Freude?
- Was tut mir wirklich nachhaltig gut?
- Was liebe ich?
- Was erfüllt mich wirklich?
- Bei was komme ich in den Flow und vergesse die Zeit und alle Sorgen?
- Bei was spüre ich meine Lebendigkeit am stärksten?
- Bei was leuchten meine Augen?

Nimm dir Zeit für deine Wahl in dem Wissen, dass du keine falsche Wahl treffen kannst und alle anderen Ziele und Wünsche später ebenfalls manifestieren kannst. Wenn du die Manifestationsgesetze erst einmal für EINEN Herzenswunsch gelernt und erfolgreich angewendet hast, wirst du die nächsten Herzenswünsche sogar noch leichter und schneller kreieren. Dein Leben wird dir dann immer noch mehr Spass machen. Du wirst auf der Welle des Lebens und der Liebe dahinsurfen.

Notiere hier deinen grössten Herzenswunsch, den du in diesem Coaching manifestieren möchtest:

Wunderbar! Schau dir an, was du schon gemeistert hast! Du hast schon jetzt im Bewusstsein und im Unterbewusstsein eine sehr wichtige Grundlage geschaffen für die Manifestation deines Herzenswunsches und Wunschlebens!

Dein Power-Coaching – Definiere dein Ziel
©Angelika Keil, www.angelikakeil.ch, info@angelikakeil.ch



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Jetzt hast du das eine grossartige Ziel, an dessen Beispiel du die Manifestationsgesetze bewusst anzuwenden lernst. Die Formulierung werden wir wahrscheinlich noch etwas optimieren. Aber dazu später. Wenn du möchtest, kannst du dieses positiv formulierte Ziel schon täglich affirmieren und visualisieren, falls dir das etwas sagt. Wenn es dir noch nichts sagt, ist das kein Problem. Wir kommen später noch ausführlicher darauf zurück.

Jetzt erstmal das Wichtigste: Danken, feiern, gratulieren!

Denn: Wow, herzlichen Glückwunsch! Du hast etwas geschafft, was kaum ein Mensch tut und kann und was erfolgreiche Menschen von nicht erfolgreichen Menschen unterscheidet. Einfach, weil es kaum jemand weiss, wie wichtig das bewusste Setzen von Zielen für ein bewusst gewähltes Wunschleben ist.

Wenn du voll erwacht bist und rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr als der lebst, der du wirklich bist, wirst du dir keine Ziele mehr setzen. Aber solange das noch nicht der Fall ist, brauchst du Ziele und den bewussten Einsatz der Manifestationsgesetze, wenn du bis zum letzten Atemzug dein Wunschleben leben möchtest.

Jetzt werden wir dafür sorgen, dass du dein großartiges Ziel entspannt und mit Freude und Leichtigkeit erreichst und den Weg dorthin sogar geniesst.

Stell dir vor, du bist ein kleines, neugieriges, abenteuerlustiges Kind, das die Welt erkunden möchte. Und es möchte wissen, was alles möglich ist und zu was es selbst alles fähig ist. Es hat noch nicht die falsche Vorstellung der Erwachsenen übernommen, dass das Leben schwer und ein Kampf ist.

MERKE:

Du hast das Recht auf ein Ziel, das dein Herz erfreut. Es ist sogar deine Aufgabe, deine wahren Herzenswünsche zu verwirklichen. Das Leben möchte sich durch dich erfahren. Deshalb sind diese Herzenswünsche in deinem Herzen als Samen angelegt. Ich spreche hier von wahren Herzenswünschen und nicht von Strohfeder-Wünschen und Eintagsfliegen. Wenn es kein wahrer Herzenswunsch ist, wirst du gar nicht die Zeit und Energie aufwenden, um am Ball zu bleiben, bis dein Herzenswunsch sichtbar und greifbar geworden ist. Die wahre, ehrliche Freude ist dein Wegweiser. (richtig formuliert?: Freude fördert ausserdem die Plastizität deines Gehirns. Das heisst, wenn du Freude empfindest, werden neue Gehirnzellen gebildet und die Brücken (Synapsen) zwischen den einzelnen Gehirnzellen gestärkt. Warum hat die höchste Intelligenz das wohl so angelegt? Warum findet das grösste

Dein Power-Coaching – Definiere dein Ziel
©Angelika Keil, www.angelikakeil.ch, info@angelikakeil.ch



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Wachstum ausgerechnet bei Freude statt? Doch sicher, weil wir uns freuen sollen und für die Vermehrung der Freude in unserem Leben sorgen sollen. Sonst würde Zell-Wachstum durch Trauer, Wut und Depression ausgelöst werden. Die Freude ist also dein Navigerät durchs Leben. Unangenehme Gefühle sagen dir nur, dass du nicht auf dem richtigen, deinem wahren Weg und hin zu deinem Ziel bist. Und sie sagen dir, dass du nicht als dein wahres Selbst unterwegs bist, sondern als dein kleines, begrenztes menschliches Selbst, das viele spirituelle Schulen «Ego» nennen. Entscheidend ist deshalb nicht, WAS du tust, sondern mit welchem **Gefühl** du es tust. Dein SEIN, nicht dein TUN oder HABEN sind wesentlich für dein Lebensglück und die Erfüllung deines Herzenswunsches.

SELBSTTEST MOMENTAUFNAHME SCHÖPFERBEWUSSTSEIN

Ich möchte dir eine Frage stellen und dich bitten, ehrlich mit dir zu sein. Es nützt nichts, wenn du dich selbst betrügst. Es geht hier um eine Momentaufnahme deines Schöpferbewusstseins.

Frage: Was glaubst du jetzt, in diesem Moment, zu wie viel Prozent auf einer Skala von 0 bis 100% bestimmst du selbst, was in deinem Leben passiert? Zu wieviel Prozent bestimmst du, ob du glücklich, unglücklich, gesund, reich, in einer liebevollen Partnerschaft etc. bist und ob du die Erfüllung deines Herzenswunsches erleben wirst?

Notiere hier die Prozente:



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

FRAGEBOGEN FÜR DEIN WOHLGEFORMTES ZIEL

Um ein glasklares, «wohlgeformtes» Ziel zu formulieren und dir das Manifestieren deines grossartigen Herzenswunsches zu erleichtern, lade ich dich ein, den folgenden Fragebogen auszufüllen. Er wird schon sehr viel in deinem Unterbewusstsein bewirken. Natürlich sind die Antworten auf die Fragen auch für dein Oberbewusstsein und deinen Verstand interessant.

Nimm dazu den Herzenswunsch, den du für dieses Coaching gewählt hast, und beantworte die unten stehenden Fragen schriftlich:

1. Wie heisst dein Herzenswunsch?

2. Wenn dein Herzenswunsch aus Liste 3 ist: Wie heisst das Problem aus Liste 2, das du in deinen Herzenswunsch umformuliert hast?

3. Wenn dein Herzenswunsch nicht aus Liste 3 ist: Welches «Problem» hast du im Moment, da dein Herzenswunsch noch nicht erfüllt ist? Du empfindest den Unterschied zwischen Ist-Zustand (= Herzenswunsch ist noch nicht erfüllt) und Soll-Zustand (= Herzenswunsch ist erfüllt) wahrscheinlich als Mangelzustand oder als Problem.

Im Folgenden verwenden wir den Begriff «Problem» für deinen Ist-Zustand, also die Abwesenheit deines erfüllten Herzenswunsches.

Dein Power-Coaching – Definiere dein Ziel
©Angelika Keil, www.angelikakeil.ch, info@angelikakeil.ch



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

4. Woran merkst du ganz konkret, dass du dieses «Problem» hast? Gehe alle Sinnesorgane durch und notiere zu **JEDEM**, was du wahrnimmst:

Was siehst du?

Was hörst du?

Was riechst du?

Was schmeckst du?

Was fühlst / tastest du mit deinem Körper?

Welche Emotionen hast du, wenn du an dein «Problem» denkst?



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

5. Seit wann hast du das Problem? Ist es plötzlich aufgetreten? Wenn ja, was war kurz vorher? Welche Ereignisse, Nachrichten, Veränderungen, Ideen, Wünsche, Gedanken, Themen, Phantasien, Stimmungen, Emotionen (Ängste, Sorgen, Ärger, Verletztheit etc.) gab es kurz vor dem ersten Auftreten des Problems?

Tipp: Gut zu wissen, wenn es sich um ein körperliches Problem handelt: Gerade scheinbar unbedeutende Alltagsdinge werden in den Körper verdrängt und führen zu Symptomen und Krankheit. Achte also bitte besonders auf Vorgänge, die dich nicht unbedingt heftig berührt haben, sondern die eher subtil waren. Es handelt sich meistens um einen flüchtigen Gedanken und/oder ein flüchtiges Gefühl.

6. Woran hindert dich dieses Problem? Was kannst du nicht (mehr) tun, was du eigentlich gern tun würdest?

7. Wozu zwingt dich dieses Problem? Was musst du wegen des Problems tun, was du eigentlich nicht tun möchtest?



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

8. Welche, wenn auch noch so kleine Vorteile hat das Problem? (Bitte ehrlich sein.)

9. Welche Nachteile hat das Problem?

10. Was wäre, wenn das Problem verschwunden und dein Herzenswunsch in Erfüllung gegangen wäre? (Bitte ehrlich alles auflisten.)

11. Wie wäre ein Leben ohne das Problem?



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

12: Sehr wichtig: Woran wirst du ganz konkret und nachprüfbar merken, dass du dein Ziel erreicht hast / dein Problem weg ist und du deinen Herzenswunsch verwirklicht hast? Gehe alle Sinneswahrnehmung durch und notiere bei **JEDEM**, was du wahrnehmen wirst:

Was siehst du?

Was hörst du?

Was riechst du?

Was schmeckst du?

Was fühlst / tastest / berührst du mit deinem Körper?

Welche Emotionen/Gefühle hast du, wenn dein Herzenswunsch erfüllt ist?

Dein Power-Coaching – Definiere dein Ziel
©Angelika Keil, www.angelikakeil.ch, info@angelikakeil.ch



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Reise in die Zukunft

Ein Zusatztipp und Bonus: Schliesse die Augen, reise in die Zukunft und nimm mit allen Sinnen wahr, was du wahrnehmen wirst, wenn du dein Ziel erreicht hast. Erlebe es JETZT schon mit allen Sinnen. Nutze dafür deine Antworten zu Frage 12.

Tipp zur Vertiefung: Wenn du magst, mache dieses kleine Ritual schon ab sofort jeden Morgen nach dem Aufwachen und jeden Abend vor dem Einschlafen. Erlebe jeweils für einige Minuten die Erfüllung deines Herzenswunsches mit allen Sinnen. Zum Beispiel morgens 5 Minuten, abends bis du einschläfst. Übrigens: Das ist auch tagsüber erlaubt 😊

Nun hast du die erste Lektion abgeschlossen. Herzlichen Glückwunsch! Du bist deinem Herzenswunsch einen grossen Schritt nähergekommen.

Denke daran: Danken, feiern, gratulieren!

Nun meine Frage an dich:

Was ist das Wichtigste, das du in dieser Lektion erkannt hast? Wie wirst du das Erkannte in den nächsten 48 Stunden umsetzen? Was ist dein nächster, ganz konkreter Schritt?