

Henry Thomas Hamblin



SEIEN SIE ALLES, WAS SIE SEIN KÖNNEN!

Effektives Mentaltraining

durch **Meditation + Verneinung**
+ **Affirmation + Visualisation**



tredition®

Bitte, denken Sie daran, auf der Bezugsseite (z.B. Amazon, trediton GmbH, <http://i-buxshop.com>) eine kurze **Beurteilung** zu hinterlassen.

- Was hat Ihnen besonders gefallen?
- Welche Erkenntnisse haben Ihnen weitergeholfen?
- Würden Sie das Buch /den Autor weiterempfehlen?

Vielen Dank!

Seien Sie alles, was Sie sein können!

Effektives Mentaltraining
durch
Meditation, Verneinungen,
Affirmationen und Visualisationen

Verfasser:
Henry Thomas Hamblin

© Copyright der deutschen Ausgabe 2021
I-Bux.Com

Übersetzung und Bearbeitung:
Benno Schmid-Wilhelm

Originaltitel:
Dynamic Thought
(erstmal erschienen: 1921)

Herausgeber:
i-bux.com
service@i-bux.com

Verlag und Druck:
tredition GmbH
Halenreihe 40-44
D-22359 Hamburg

ISBN:
Paperback: 978-3-347-28703-7
Hardcover: 978-3-347-28704-4
E-Book: 978-3-347-28705-1

Inhalt

Dieser Kursus von Henry Thomas Hamblin wurde ursprünglich in Form von zwölf wöchentlichen Lektionen verschickt.

Die Originallektionen hatten keine Titel.

- 1. Stellen Sie sich absolute Perfektion vor!**
Testen Sie Ihr Wissen
Downloadlink für Arbeitsheft

- 2. Fordern Sie Ihre Königsmacht ein!**
Testen Sie Ihr Wissen

- 3. Befreien Sie Ihr Unbewusstes!**
Testen Sie Ihr Wissen

- 4. Weisen Sie Ihr Unterbewusstsein an!**
Testen Sie Ihr Wissen

- 5. Das Tagesbewusstsein gibt die Richtung vor**
Testen Sie Ihr Wissen

- 6. Pflegen Sie die Macht Ihrer Gedanken!**
Testen Sie Ihr Wissen

- 7. Erkennen Sie die Macht Ihrer Gedanken!**

Testen Sie Ihr Wissen

8. Das Gesetz des Ausgleichs

Testen Sie Ihr Wissen

9. Stärken Sie Ihr positives Bewusstsein!

Testen Sie Ihr Wissen

10. Fort mit Angst und Hass!

Testen Sie Ihr Wissen

11. Entwickeln Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit!

Testen Sie Ihr Wissen

12. Befolgen Sie Prinzipien der Wahrheit!

Testen Sie Ihr Wissen

**13. Bonuslektion und Zusammenfassung
Vorgehensweise für Fortgeschrittene**

Über den Autor

Lektion 1

Stellen Sie sich absolute Perfektion vor!

Unter anderen lernen Sie in diesem Kurs Folgendes:

- » Wie Sie Ihre **Einstellung ins Positive verändern**
- » Wie Sie Ihre **Gedanken zielgerichtet ausrichten**, sodass diese Erfolg, gewünschte Ergebnisse, Gesundheit, Zufriedenheit und Wohlstand anziehen
- » Wie Sie Ihre **innere Macht aktivieren**
- » Wie Sie **schlechte Gewohnheiten überwinden**
- » Wie Sie Ihren **Charakter festigen** und
- » Wie Sie Ihre **schöpferischen Gestaltungsfähigkeiten entdecken und entwickeln**.

Die einzelnen Schritte werden zum geeigneten Zeitpunkt erläutert werden, doch lassen Sie mich Ihnen zunächst aufzeigen, was Sie erwartet.

Der Weg, den Sie gewählt haben, ist nicht der leichteste.

Kein Weg, der nach oben führt, ist jemals leicht!

Der Weg zum Sieg ist voller Disteln und Dornen. Aber wenn die Dornen den Füßen am meisten schmerzen, können wir uns mit dem Gedanken trösten, dass unser Weg zu einem Ziel führt, und wir davon ausgehen können, dass Erfolg, Glück und Zufriedenheit auf uns warten.

Schwierigkeiten, Enttäuschungen, Rückschläge und Fehler wird es immer geben. Wer sich jedoch für das Licht entschieden hat, und beharrlich darauf zugeht, wird seine Bemühungen von Erfolg gekrönt sehen.

Falls Sie diese Zeilen nur überfliegen und dann wieder vergessen, werden Sie keinen Nutzen daraus ziehen. Eine passive Herangehensweise ist nutzlos, und die bloße Lektüre wird Ihnen kaum weiterhelfen, um Ihren Charakter und Ihr Leben nennenswert verbessern.

Halten Sie jetzt deshalb inne und machen Sie sich sorgfältig Gedanken über den Weg, der von Ihnen liegt. Erkennen Sie seine Hürden und Schwierigkeiten. Gehen Sie nicht leichtfertig darüber hinweg, sondern stellen Sie sich auf solche ein. Aber **fassen Sie im Hier und Jetzt den Entschluss, diese Hürden zu überwinden!**

Vielleicht haben Sie ja in der Vergangenheit Schiffbruch erlitten, doch diesmal werden Sie jede Schwierigkeit und jede Schwäche meistern, und die Herrschaft über sich erlangen! Sie werden die Umstände besiegen und Ihr Leben in den Griff bekommen!

Diesmal wird es kein Scheitern geben! Diesmal werden Sie dank der Ihnen innewohnenden Macht erfolgreich sein!

Schließen Sie nun Ihre Augen und sehen Sie sich innerlich als strahlender, starker, erfolgreicher, glücklicher, lebensfroher und positiver Mensch!

Stellen Sie sich vor, wie Sie Schritt für Schritt der Erfüllung Ihrer Wünsche näherkommen. Hinter Ihnen ist die Luft verhangen und düster, aber vor Ihnen wird der Ausblick immer heller.

Sehen Sie vor Ihrem inneren Auge, wie Sie vorwärtskommen, höher klettern und gewinnen. Sehen Sie, wie Sie alte Gewohnheiten und Schwächen zertrampeln. Sehen Sie, wie Sie eine Schwierigkeit um die andere meistern und wie Sie, von einer inneren Macht gestärkt, alle Hürden beiseite räumen und immer höher steigen.

Konzentrieren Sie Ihre gesamte Macht auf dieses Vorstellungsbild. Bleiben Sie so lange bei diesem Bild, bis Sie sich strahlend, grandios und von bisherigen Schwächen befreit sehen können.

Sehen Sie sich voller Vitalität und Gesundheit. Sie sind ein erfolgsgewohnter Mensch, der sowohl Menschen als auch Wohlstand anzieht.

Malen Sie sich genau aus, welcher Mensch Sie sein wollen. Sehen Sie sich als Gebieter über Widrigkeiten und als jemanden, der kraft seiner inneren Macht ständig mehr Gutes in sein Leben bringt.

Alles, was Sie auf diese Weise in Ihrem Geiste aufbauen, wird sich zeitverzögert in Ihrem äußeren Leben zeigen!

Über solche Vorstellungsbilder bauen Sie Ihr künftiges Leben auf. Nach und nach werden Sie in ein Ebenbild dieser inneren Bilder hineinwachsen.

Arbeiten Sie Ihr Vorstellungsbild deshalb richtig und sorgfältig aus. Setzen Sie hohe Standards an. Geben Sie sich nicht mit den niedrigen Freuden des Durchschnittsmenschen zufrieden, sondern erschaffen Sie innerlich ein hohes Ideal von sich selbst – ja, das höchste überhaupt, zu dem Sie in der Lage sind!

Dasselbe gilt auch für Ihre Aufgaben und Ziele. Wenn Sie sich etwas vorgenommen haben, bleiben Sie beharrlich dabei und arbeiten ohne Unterlass an der Aufgabe der Selbstvervollkommnung. Auf diese

Weise gewinnen Sie die Schlacht bereits im Vorfeld, und können umso sicherer vom letztendlichen Sieg ausgehen.

Der vor Ihnen liegende Weg ist kein Erholungspaziergang. Er wird Ihnen bis zum Schluss einen großen Einsatz abverlangen.

Trotz aller Beschwerlichkeiten werden Sie sich die gesamte Zeit auf der Siegerstraße befinden, denn wenngleich die Schwierigkeiten durchaus real sind, tragen Sie in sich die Macht, diese Schwierigkeiten und Hindernisse wegzuschmelzen.

In Ihnen befindet sich eine Macht, deren Größe enorm ist. Nichts und niemand – außer Ihnen selbst – kann Sie aufhalten. Nichts kann Ihr Voranschreiten behindern, außer Ihren eigenen Zweifeln und Ängsten.

Sofern Sie an das Gelingen glauben können, wird Ihnen alles möglich sein. Wappnen Sie sich mit grenzenloser Zuversicht und Erfolgsgewissheit!

Sie können gar nicht scheitern, denn Sie sind ein Erfolg!

Eine andere Umschreibung für „grenzenlose Zuversicht“ ist „Glaube“. Jeder erfolgreiche Mensch ist auch ein zuversichtlicher Mensch, der unerschütterlich an seine eigene Macht zum Gelingen glaubt.

Das hat nichts mit Eitelkeit oder Arroganz zu tun. Es ist vielmehr ein bewusstes – und manchmal auch unbewusstes – Erkennen der inneren Macht.

Dies ist auch der Grund, warum vergleichsweise wenige Menschen erfolgreich sind. Die Wenigsten aktivieren ihre enormen inneren Fähigkeiten und nur wenige Menschen pflegen Gedanken, die diese Fähigkeiten und diese innere Macht zum Leben erwecken.

Jeder erfolgreiche Mensch ist auch ein Mensch des „Glaubens“. Jeder erfolgreiche Mensch ist gleichzeitig erwartungsvoll. Er ist niemals pessimistisch, und er zieht das Gewünschte und Erstrebte kraft seines Glaubens in den Bereich der Realität.

Aus diesem Grunde sollten Sie vor allem Ihre **Hoffnung** und Ihren **Glauben** pflegen, denn ohne diese Voraussetzungen ist auch dem Begabtesten kein Erfolg beschieden.

Dass Sie diese zwei Voraussetzungen mitbringen, zeigt sich daran, dass Sie diesen Kursus studieren. Sie hatten die Hoffnung, Ihren Weg zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben zu finden, und Sie besaßen den Glauben, dass sich in Ihnen die Mächte und Kräfte befinden, welche dies möglich machen würden.

Ohne Hoffnung ist der Mensch so gut wie tot, und ohne Glauben gleicht er einem ruderlosen Boot, das hilflos den Winden und Strömungen ausgeliefert ist. Doch wer diese beiden Eigenschaften besitzt, kann alles realistisch Mögliche erreichen.

Ein Blick auf außerordentlich erfolgreiche Menschen wird Ihnen offenbaren, dass sie allesamt von Hoffnung und Glauben beseelt waren.

Sie hofften auf Erfolg und sie glaubten daran, dass es ihnen gegeben sei, diesen Erfolg zu erringen. In ihren dunkelsten Stunden hofften sie weiter und glaubten, dass die Reaktion kommen würde, welche sie zur Erfüllung ihrer Wünsche tragen werde.

Ohne die Inspiration der Hoffnung und die Beharrlichkeit des Glaubens ist auf dieser Erde noch nie etwas Lohnenswertes erreicht worden. Die Hoffnung drängt zum Weitermachen und fordert den Erfolg ein, und der Glaube bleibt so lange aufrechterhalten, bis sich

der Erfolg einstellt. Widmen Sie der Entwicklung dieser beiden Eigenschaften deshalb die größte Aufmerksamkeit.

Wenn der Mensch seinen Weg zum Erfolg erkämpfen oder eine schlechte Gewohnheit durch Zwang überwinden will, scheint sich alles gegen ihn zu verschwören und seinen Wunsch zu vereiteln.

Solange er in altbekannter Manier weitermacht und sich gleichsam in Ebbe und Flut hin und her treiben lässt, solange er seinen Weg von äußeren Umständen bestimmen lässt, wird nichts Außergewöhnliches passieren. So sehr er sich auch um ein Fortkommen bemüht, scheinen alle möglichen seelischen Kräfte ziellos umherzuirren, und ihm weitere Fortschritte vorzuenthalten.

Wer seine ihm innewohnenden Kräfte zwar erkennt, die unermessliche Dimension und Wunderkraft seines Unbewussten begreift und den Entschluss gefasst hat, sich ihrer zu bedienen, um ein König unter den Menschen zu werden statt ihr Sklave zu sein, wird die vorgenannten Störungen weiterhin erfahren, solange es ihm an Hoffnung und Glauben mangelt. Er wird versucht sein, sich von seinem neuen Leben wieder abzuwenden, und er wird wieder in seine vormalige träge Existenz zurückzufallen. Die Folgen sind Enttäuschungen und Verzweiflung.

Solche Menschen finden wir in diversen Gruppierungen, die sich allesamt mit der Macht des Geistes befassen, und doch alle dieselben Erfahrungen machen.

Dies wirkt sich sogar auf die Gesundheit aus. Ihre Freunde sind gereizt und verdrießlich, beruflich häufen sich die Schwierigkeiten und generell geht ständig etwas schief.

Wenn jemand in einer solchen Situation steckt, ist es an der Zeit, Hoffnung und Glaube zu praktizieren. Man bedenke auch, dass

solche Situationen vorübergehend sind.

Nach einigen Tagen, manchmal auch nach einigen Wochen, wird sich der Gesundheitszustand wieder bessern, die Freunde werden zugänglicher und die Harmonie tritt wieder in Ihr Leben. Sobald die Entitäten, welche diese Störungen verursachen, erkennen, dass Sie fest vorhaben, Ihren Weg zu gehen, und dass Sie sich nicht in das alte Leben zurückschubsen lassen, werden sie Sie wieder verlassen.

In jedem Fall besteht kein Grund zur Angst, da diese Saboteure hilflos sind, solange Sie keine Angst vor ihnen haben.

Anders ausgedrückt: Wenn Sie Hoffnung und Glaube besitzen, werden Sie gewinnen. Hoffen Sie auf bessere Zeiten, auch wenn die Gegenwart alles andere als rosig aussieht. Pflegen Sie den unerschütterlichen Glauben, dass diese unliebsamen Symptome bald das Feld räumen werden!

Hoffen Sie. Glauben Sie. Seien Sie beharrlich. Diese Einstellung wird Sie durch die momentanen Schwierigkeiten bringen.

Lassen Sie sich von scheinbaren Misserfolgen nicht irre machen. Ohne Fleiß kein Preis. Was einem in den Schoß fällt, ist meist nicht der Mühe wert.

Zu Ihrer Ermutigung sei gesagt, dass gerade diese momentanen Störungen in Ihrem Leben belegen, dass sich in Ihnen wesentliche Dinge verändern, und dass die enormen Mächte Ihres Unbewussten langsam aufwachen und die Entitäten Ihrer früheren Fehleinstellungen und falschen Gewohnheiten bald das Feld räumen werden.

Glauben Sie daran, dass Sie aus dieser Phase siegreich hervorgehen werden. Das, woran Sie glauben, können Sie auch erreichen, da sich

alle Macht in Ihnen befindet.

Außer Ihren eigenen Zweifeln und Ängsten kann Sie nichts auf der Welt aufhalten!

Vertrauen Sie diesen Ausführungen, auch wenn das zugrundeliegende Prinzip noch nicht in der ersten Lektion aufgezeigt werden kann.

Ich darf Sie bitten, folgende Affirmation zu wiederholen:

*„Mein altes Leben ist tot und begraben.
Ich habe mich ein für alle Mal von ihm losgelöst.
Von nun an erwartet mich ein neues Leben voller Erfolge
und Errungenschaften.
Mir gebührt ein Platz an der Sonne!“*

Lernen Sie diese Worte auswendig. Wiederholen Sie sie so lange, bis sie Ihnen in Fleisch und Blut übergehen, und ihre Bedeutung fest in Ihrem Bewusstsein verankert ist.

Praktizieren Sie Affirmationen tagsüber immer wieder. Dazu gehen Sie am besten wie folgt vor:

- Suchen Sie einen ruhigen Ort auf, wo Sie ungestört sind. Ob Sie sitzen, stehen oder liegen, ist unerheblich.
- Nun schließen Sie die Augen und sagen sich die Worte bedächtig vor. Immer wieder!
- Bemühen Sie sich darum, ihren Sinn zu erfassen und machen Sie sich klar, dass diese Worte zunächst an Ihr Unbewusstes gerichtet sind. Führen Sie diese Übung ein paar Minuten lang durch, und senden Sie die Affirmation bei der letztmaligen Wiederholung in den Raum hinaus.

- Schleudern Sie sie als Mitteilung an das Universum hinaus. Auf diese Weise werden Sie mit den unzähligen unsichtbaren Kräften, welche Ihnen Hilfestellung und Stärke zukommen lassen, in Harmonie gelangen.
- Führen Sie Affirmationen niemals durch, wenn Sie angespannt oder nervös sind!
- Entspannen Sie sich, nehmen Sie einen tiefen Atemzug und lassen Sie die Muskeln beim Ausatmen erschlaffen. Beruhigen Sie Ihre Nerven, bis sich der ganze Körper in einem wohligen Entspannungszustand befindet. Konzentrieren Sie sich gedanklich auf das, was Sie tun.
- Sobald Ihre Gedanken abwandern, bringen Sie sie wieder zurück und fangen wieder von vorne an. Je konzentrierter Sie vorgehen, umso besser werden die Ergebnisse ausfallen.

Der **beste Zeitpunkt** für die Durchführung von Affirmationen ist kurz vor dem Einschlafen. Hierfür gibt es einen psychologischen Grund.

Noch besser ist es, falls Sie während der Affirmation – oder während einer Visualisation – einschlafen können.

Nehmen Sie deshalb vor dem Schlafengehen keine Nahrung oder Stimulantien zu sich (es ist ohnedies besser, grundsätzlich auf Aufputzmittel zu verzichten). Eine Begründung hierfür würde an dieser Stelle zu langwierig sein.

Der **zweitbeste Zeitpunkt** ist gleich nach dem Aufwachen. Idealweise nutzen Sie beide Zeitphasen und lassen Ihre Affirmationsübungen niemals ausfallen.

Sie werden den Einfluss dieser beiden Affirmationen während des Tages spüren. Sie werden sich auf Ihre Denkweise auswirken, und Sie werden Alltagsprobleme besser lösen. Dieser positive Einfluss kann noch verstärkt werden, indem Sie sich tagsüber immer wieder „in sich selbst zurückziehen“ und die Affirmation gedanklich wiederholen.

Das wird Ihnen ein Gefühl der Befähigung, der Zuversicht und Hoffnung verleihen, wie Sie es bisher nicht gekannt hatten.

Das ist keine „Einbildung“. Es werden vielmehr bislang unvermutete Fähigkeiten aktiviert.

- Nachdem Sie mit Ihrer Affirmation fertig sind, schließen Sie erneut die Augen, und bauen in der bereits geschilderten Art und Weise ein Vorstellungsbild auf.
- Sehen Sie sich als strahlenden Menschen, der sein altes Leben mit seinem Stumpfsinn und seinen Unzulänglichkeiten weit hinter sich gelassen hat.
- Stellen Sie sich vor, wie Sie neue Ufer erforschen, Hürden überwinden, alte Gewohnheiten ablegen, Schwächen und Mängel zertrampeln.
- Machen Sie sich klar, dass Ihnen die Fähigkeit innewohnt, sich über die Widrigkeiten des Lebens zu erheben, und dass Sie eine reinere Atmosphäre atmen können.
- Sehen Sie sich glücklicher, gesünder, optimistischer und strahlender als jemals zuvor.

Das wird nicht immer leicht sein. Es erfordert Konzentration und Ausdauer. Vielleicht fällt es Ihnen schwer, sich in Ihrem Idealzustand zu sehen oder vielleicht haben Sie Schwierigkeiten, sich

überhaupt eine klare Vorstellung von sich selbst zu machen. Wahrscheinlich wird es Ihnen auch nicht auf Anhieb gelingen, geistig bei Ihrem idealen Vorstellungsbild zu bleiben.

Hier bleibt nur eines:

Versuchen Sie es unverzagt immer wieder.

Den meisten Menschen fällt das Hineinfühlen in ein Vorstellungsbild ziemlich schwer. Diese Schwierigkeiten lassen sich jedoch meistern und diese Meisterung ist auch eine unabdingbare Voraussetzung, um aus diesem Kursus einen Nutzen zu ziehen. Wenn Sie diese Hürde jetzt nicht überwinden, werden Sie bei den größeren Vorhaben in Ihrem Leben scheitern.

Am besten überwinden Sie eine Schwierigkeit, indem Sie sich dafür interessieren.

Sobald Sie ein Interesse entwickelt haben, gesellt sich die Begeisterung hinzu.

Danach wird es vergleichsweise leicht, sich konzentrieren zu können, was den Weg zum Erfolg freimacht.

Entwickeln Sie deshalb ein Interesse für das Visualisieren von Vorstellungsbildern.

Alles wird zuerst im Unsichtbaren erschaffen, bevor es sich in der Welt des Sichtbaren manifestiert. Sobald Sie durch Übung imstande sind, sich geistig etwas klar und deutlich ausmalen zu können, haben Sie im wahrsten Sinne des Wortes Gestaltungskraft entwickelt.

Alles, was Sie über die Visualisierung in Ihrer geistigen Macht erschaffen, wird sich zeitverzögert in der äußeren physischen Welt manifestieren.

Die materielle Außenwelt ist der geistigen Innenwelt untergeordnet.

Den meisten Menschen ist diese Tatsache nicht bewusst, und gewisse Orden schweigen sich absichtlich über dieses Geheimnis aus.

Sie tun gut daran, über diese Zusammenhänge ebenfalls nicht mit jedermann zu reden.

Sobald andere Menschen eine gewisse Entwicklungsstufe erreicht haben, wird ihnen diese Erkenntnis auf die ein oder andere Weise von selbst zukommen. Bis dahin wäre es eher schädlich, ihnen Wissen aufzudrängen, für das sie sich nicht interessieren oder für das sie noch nicht bereit sind.

Je deutlicher Sie visualisieren können, umso eindeutiger werden Ihre Erfolge in Ihrem Leben sein. Die Gestaltungskraft lässt sich dergestalt entwickeln, dass sich ein kranker Mensch gesund, ein Armer wohlhabend, ein Pessimist optimistisch machen kann.

Durch **Visualisierungen**, **Verneinungen** und **Affirmationen** (worauf wir an späterer Stelle eingehen werden), sowie durch **Meditation** und die Praktizierung von **Hoffnung** und **Glaube** können wir das Leben, den Charakter und die Umstände verwandeln.

Die Ergebnisse fallen bisweilen so außergewöhnlich aus, dass es Nichteingeweihten schwerfällt, sie zu glauben.

Praktizieren Sie Ihre Affirmationen deshalb regelmäßig und führen Sie Ihre Visualisierungsübungen konsequent durch. Sie werden damit Ergebnisse erzielen, die Ihnen derzeit kaum vorstellbar erscheinen.

Um den optimalen Nutzen aus diesem Kursus zu ziehen, sollten Sie jeden Tag **feste Zeiten** für Ihre Meditations- und

Konzentrationsübungen vorsehen.

Der Grund dafür ist die menschliche Schwäche, weil die Meisten fast gänzlich auf der Ebene ihres Tagesbewusstseins, der seichten Ebene der materiellen Sinneseindrücke, leben, und die tieferen und größeren Bereiche des Unbewussten vernachlässigen.

Doch nur das innere Leben verleiht Macht, Seelenfriede und Erfüllung.

Das äußere materielle Leben des unendlichen Bewusstseins der Sinne bringt nur Sorgen und Kummer, das innere Leben des tieferen Bewusstseins hingegen bringt Stärke, Weisheit, Verständnis und die Fähigkeit, Außergewöhnliches zu erreichen.

Es ist eine wissenschaftlich bewiesene Tatsache, dass Sie dem Bild, das Sie von sich haben, immer ähnlicher werden. Wenn Sie über Schlechtes nachdenken, wird Schlechtes in Ihr Leben treten. Wenn Sie auf Rache sinnen, wird sich Ihr Leben in ein Inferno der Schwierigkeiten verwandeln.

Wenn Sie aber über Glück und über die schöneren und höheren geistigen Zustände nachdenken, macht sich das Glück auf den Weg zu Ihnen.

Sämtliche Zustände befinden sich in Ihnen und lassen sich über die Meditation aufrufen.

Sie können Gutes ebenso herbeirufen wie Schlechtes, Erfolge ebenso wie Misserfolge. Stärke oder Schwäche, Zufriedenheit oder Sorgen – es ist immer nur an Ihnen.

Meditation

Diese sollten Sie täglich – und nach Möglichkeit sogar zweimal am Tag – zwischen 6.00 Uhr bis 9.00 Uhr und 21.00 Uhr bis 23.30 Uhr durchführen, wenngleich diese Zeitvorgaben „nicht in Stein gemeißelt“ sind.

Richten Sie es so ein, dass Sie vor dem Zubettgehen eine halbe Stunde meditieren können. Setzen Sie sich an einem ruhigen Ort hin, entspannen Ihren Körper und konzentrieren Sie sich auf folgende Worte:

„In mir wollen sich unendliche Kräfte ihren Ausdruck schaffen. In der Vergangenheit wusste ich von diesen Kräften nichts. Ich hatte sie deshalb abgewürgt und unterdrückt.

Von nun an will ich, dass diese Kräfte aktiviert werden, und dass sie in meinem Körper in Gestalt einer vollkommenen Gesundheit, und in meinem Leben in Form von Erfolgen, sowie in meinem Herzen als Freude und Frohsinn den vollen Ausdruck erfahren.

Jetzt, da ich dieses verborgene und unerschöpfliche Lagerhaus von Macht und Energie entdeckt habe, verwandelt sich mein Leben.

Schwächen weichen den Stärken, Sorgen weichen der Zuversicht, Beschwerden weichen der Lebensfreude, Pessimismus weicht dem Optimismus, Verzweiflung weicht der Hoffnung, Misserfolge weichen Erfolgen, Mangel weicht der Fülle, Krankheit weicht der Gesundheit. Künftig kann nur noch das Beste in mein Leben treten!

Über die Macht meiner Gedanken bin ich jetzt mit dem unendlichen Prinzip des Guten verbunden, und mit ihm vereint.

Fortan kann es nichts Böses mehr für mich geben. Mich erwartet nur das unendlich Gute.

Alles Schlechte und Böse verschwindet aus meinem Leben, da ich eins mit dem unendlichen Guten bin. «Mir wird kein Übel begegnen und keine Plage wird sich meinem Hause nahen». Von nun an beherrsche ich mein Leben durch wissenschaftliches Denken, denn mein Leben ist die Auswirkung meines Denkens.

Wenn mich schlimme, schwache oder unreine Gedanken befallen, oder wenn Gedanken an Misserfolg, Ängste, Krankheiten oder Hass versuchen, sich Zutritt zu meinem Denken zu verschaffen, verscheuche ich sie und denke sogleich an Liebe, Stärke, Gesundheit und Wohlergehen, und an die unendliche Vollkommenheit, mit der ich jetzt verbunden bin und von der ich ein Teil bin.“

Beim Meditieren über die obigen Aussagen sollten Sie sich jeden Gedanken separat vornehmen und darüber nachdenken. Erfassen Sie nicht nur seinen Sinn, sondern veranschaulichen Sie sich bildhaft, was jeder Gedanke bedeutet.

Beispiel: „*Mein Leben hat sich verwandelt.*“

Wenn Sie über diese Aussage nachdenken, versuchen Sie, sich Ihr Leben als verwandelt vorzustellen. Sehen Sie vor Ihrem inneren Auge, wie Schwächen von Ihnen abfallen wie alte Kleider, die Sie abstreifen, und an ihre Stelle Stärke, Erfolge und edle Eigenschaften treten.

Üben Sie beharrlich und **fühlen** Sie sich in diese Eigenschaften hinein.

Damit sind wir am Ende des metaphysischen Teils dieser Lektion. Nachstehend einige Hinweise, die als Einstieg für das Studium des wissenschaftlichen Denkens hilfreich sein dürften:

1. Alles unterliegt Gesetzmäßigkeiten. Ein jeder von uns hat das, was er verdient.
2. Begehren Sie niemals die Güter, Besitztümer oder das Gute eines anderen Menschen. Er verdient sie, lassen Sie ihn in Ruhe. Erkennen Sie, dass das Universum alles, was Sie sich für sich wünschen, bereithält.
3. Hassen Sie niemanden. Hass wird wie ein Bumerang zurückkommen und Ihnen mehr schaden, als demjenigen, den Sie jetzt hassen. Stehen Sie über dem, was Ihnen missfällt, und konzentrieren Sie sich auf angenehme Dinge.
4. Seien Sie wahrhaftig, ehrlich und loyal. Dadurch entstehen Schwingungen, die Ihnen wieder Segnungen und Glück zurückbringen.

Sie stehen nun an der Schwelle eines Lebens, dessen Macht und Möglichkeiten Ihre bisherigen Vorstellungen übersteigen. Darauf an dieser Stelle bereits einzugehen, würde Ihnen nicht weiterhelfen. Gehen Sie getrost davon aus, dass Sie ein Leben erwartet, das voller Wohlstand und wahren Erfolgen ist. Es ist ein freudiges, erfülltes und segensreiches Leben.

Bleiben Sie bei Ihren Affirmationen.

Bleiben Sie bei Ihren Visualisierungsübungen.

Bleiben Sie bei Ihren Meditationen.

Glauben und hoffen Sie. Das, was Sie sich erhoffen, woran Sie glauben, was Sie bekräftigen und visualisieren, gehört zu Ihnen.

Halten Sie sich stets vor Augen, dass Sie zum Ebenbild dessen werden, was Sie in Ihrem Denken halten.

Das Gehirn ist ein sehr empfängliches Instrument. Es ist das Vehikel, durch welches das Bewusstsein seinen Ausdruck findet. Solange das Gehirn durch die Grobheit des Körpers getrübt ist, kann es seine Macht nicht entfalten.

Wer geistig weiterkommen will, wer seine innewohnenden Mächte erwecken will, muss schädliche körperliche Gewohnheiten ablegen.

Es ist sinnlos, schlechte geistige Gewohnheiten auszumerzen zu versuchen, solange der Körper noch unter irgendwelchen Schwelgereien leidet. So wäre es zum Beispiel pure Zeitverschwendung, höhere geistige Eigenschaften zu affirmieren und sich dann berauscht oder vollgestopft mit Schweinekotlet und Röstzwiebeln zu Bett zu begeben.

Wenn Sie beispielsweise um 23.00 Uhr zu Bett gehen, sollten Sie spätestens ab 20.00 Uhr nichts mehr zu sich nehmen.

Dies ist ein wichtiger Punkt, da Affirmationen wirksamer sind, wenn wir fasten. Nicht zuletzt deshalb sind die Zeiten vor dem Einschlafen und gleich nach dem Aufwachen die günstigsten Phasen für Affirmationen. Hierfür gibt es sowohl physische wie auch psychologische Gründe.

Baden Sie den Körper täglich, und reiben Sie sich mit einem Handtuch gut ab. Tragen Sie nicht zu viel Kleidung. Vermeiden Sie enge Krägen und Halsbänder.

Bewegen Sie sich körperlich. Für die meisten Menschen dürfte forsches Spaziergehen die beste Variante sein. Dabei sollten Sie Ihre Schultern zurücknehmen, das Kreuz hohl machen und den Körper über den Hüften gut ausbalancieren. Vor allem aber halten Sie den Kopf hoch. Blicken Sie nicht nach unten, sondern blicken Sie hoch. Auch hierfür gibt es einen Grund.

Was die Nahrungsaufnahme betrifft, nehmen Sie das zu sich, was Ihnen am besten bekommt, wenn Sie damit keine Verdauungsschwierigkeiten haben, sollten Sie täglich auch etwas Rohkost zu sich nehmen: reifes Rohobst, Salat, Brunnenkresse und dergleichen. Auch dies hat wieder seine Gründe.

Kauen Sie die Nahrung gut durch, bis sie verflüssigt ist.

Gewöhnen Sie es sich an, tief durch die Nase zu atmen. Halten Sie den Mund fest verschlossen. Lassen Sie die Fenster Tag und Nacht offen. Frischluft ist billig.

Und vor allem: Seien Sie immer guter Dinge!

Es kann sich als hilfreich erweisen, sich das Unbewusste wie einen Mitmenschen vorzustellen, der ohne Unterlass mithört. Er hört alles!

Er hört alles, was Sie sagen, und wird daraufhin tätig. Alle Gedanken, die Ihnen durch den Kopf gehen, werden von Ihrem Unbewussten als Anweisungen aufgefasst!

„*Mein Horchposten hört mit*“. Diese Parole sollten Sie Ihr Leben lang beachten.

Gestatten Sie keinen Gedanken an Ungemach, Unreinheit, Schwäche, Krankheiten, Misserfolge, Hass, Ärger, Ängste oder dergleichen den Zutritt zu Ihrem Unbewussten, denn dieses wird sie als Befehle zur Umsetzung auffassen, und da es allmächtig ist, werden die Ergebnisse fürchterlich ausfallen.

Achten Sie bewusst darauf, dass nur Gedanken an Gutes, Reines, Starkes, Gesundes, Erfolgreiches, Liebevolltes, Mutiges und Beherztes zu diesem größeren Bereich der unendlichen Intelligenz und Macht gelangen.

Dann wird das Unbewusste als getreulicher Befehlsempfänger dafür sorgen, dass sich Ihr Leben und Ihre Gesundheit dementsprechend entwickeln.

In diesem Kursus geht es um die Schulung des Unbewussten auf der Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse. Der Hauptzweck der vorliegenden Lektion besteht darin, bei Ihrem Unbewussten einen Eindruck zu hinterlassen, und Ihnen bewusstmachen, dass das alte Leben tot ist. Sie haben nun ein neues Leben voller Gesundheit, Erfolg und Macht begonnen.

Ihr Unbewusstes wird dies akzeptieren, sofern Sie konsequent bei Ihren Visualisierungsübungen und Affirmationen bleiben. Auf diese Weise schaffen Sie die Voraussetzungen für das fortgeschrittenere Training, welches zu einem späteren Zeitpunkt folgt.

Bedenken Sie immer: „*Mein Horchposten hört mit!*“

Testen Sie Ihr Wissen

Die Originallektionen wurden ursprünglich im Abstand von je einer Woche versandt. Falls Sie geduldig genug sind, um sich sieben Tage lang mit jeder Lektion zu beschäftigen, kommt Ihnen dies langfristig sicherlich zugute.

Um Ihnen den Lernprozess zu erleichtern, finden Sie am Ende jeder Lektion einige Fragen. Die Zahl hinter der Frage verweist auf die Seite, auf der Sie die Antwort finden.

(„Spicken“ ist erlaubt; Sie sollten Ihre Antworten aber auf jeden Fall niederschreiben).

Die Anzahl der Fragen lässt keine Aussage über den Wert der vorangehenden Lektion zu! Jede Lektion enthält eine Fülle weiterer Erkenntnisse, die durch diese Fragen nicht abgedeckt werden.

Falls Sie nicht in das Buch hineinschreiben wollen, können Sie diese Fragen auch separat als PDF herunterladen:

<https://www.i-bux.com/Hamblin-FAQ.html>

Eine PDF-Version dieses Buches finden Sie hier:

b.link/hamblin

Nach jeder Lektion finden Sie einige Fragen,

Nennen Sie einige Dinge, die Sie in diesem Kurs lernen 1

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Wird der vor Ihnen liegende Weg leicht oder schwer sein? 2

Wieso werden Sie diesmal erfolgreich sein? 2

