

MARLIES PANTE



CREALITY

Create Reality

Dreh dein Leben. Erschaffe jetzt Wohlstand, Liebe,
Gesundheit, Glück, Erfolg und gute Laune

AMRA



MARLIES PANTE

CREALITY

Create Reality

**Dreh dein Leben. Erschaffe jetzt Wohlstand,
Liebe,
Gesundheit, Glück, Erfolg und gute Laune**

Mit Listen, die dir helfen,
dein Leben zu drehen

The logo for AMRA features the letters 'AMRA' in a classic serif font. Above the letters is a thin, curved line that arches over the 'M' and 'R'. Below the letters is a thin horizontal line that underlines the entire word.

AMRA

Besuchen Sie unseren Shop:
www.AmraVerlag.de

*Ihre 80-Minuten-Gratis-CD erwartet Sie.
Unser Geschenk an Sie ... einfach anfordern!*

Eine Originalausgabe im AMRA Verlag
Auf der Reitbahn 8, D-63452 Hanau
Hotline: +49 (0) 61 81 - 18 93 92
Service: Info@AmraVerlag.de

Herausgeber & Lektor	Michael Nagula
Textredaktion	Silvia Neumeier
Einbandgestaltung	Guter Punkt
Layout & Satz	Birgit Letsch
Druck	CPI books GmbH

ISBN Printausgabe 978-3-95447-575-9
ISBN eBook 978-3-95447-576-6

Copyright © 2022 by AMRA Verlag & Records

Ebenfalls von Marlies Pante bei uns erhältlich:
Das Große Erwachen. Heilungsbuch der Arcturianer
Reine Liebe erwartet Dich! Botschaften vom Arcturus
No Limits! Willkommen in der Schöpferkraft. Mit Übungen
Der Himmel auf Erden. Die Hathoren über die Lage der Welt
Im Feld der Heilung. Aufstiegscodes vom Arcturus (CD)

Die hier vorgestellten Informationen, Ratschläge und Übungen sind natürlich subjektiv. Sie wurden zwar nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, dennoch übernehmen Verfasser und Verlag keinerlei Haftung für Schäden gleich welcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der Informationen, Tipps, Ratschläge oder Übungen ergeben. Im Zweifelsfall sollte ärztlicher Rat eingeholt werden.

Alle Rechte der Verbreitung vorbehalten, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische, digitale oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks. Im Text enthaltene externe Links konnten vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung

eingesehen werden. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Inhalt

- 1 Der glücklichste Mensch unter der Sonne
- 2 Erfüllung auf allen Ebenen
- 3 Die Matrix findet Wege
- 4 Wir wählen unsere Realität
- 5 Kollektivenergien
- 6 Die kritische Masse
- 7 Kopplungen
- 8 Die Welt tritt zur Seite, um den vorbeizulassen, der weiß, was er will
- 9 Fang einfach an
- 10 Erst drehen, dann handeln
- 11 Begeisterung
- 12 Auf der Suche nach den verlorenen Wünschen
- 13 Setze Prioritäten
- 14 Besser als gedreht
- 15 Reflexionspause
- 16 Der Durchbruch
- 17 Jedes Wort ein Drehbuch
- 18 Dein neues, wundervolles Leben wartet auf dich

Listen, die dir helfen, dein Leben zu drehen

Verwendete Literatur

Über die Autorin

Für Elke und Dorit



Am Anfang war das Wort.

Johannes 1,1



Kapitel 1

Der glücklichste Mensch unter der Sonne

In unserer westlichen Kultur verbringen die Menschen im Durchschnitt täglich ungefähr dreißig Minuten mit glücklichen Gefühlen. In der restlichen Zeit haben wir entweder neutrale oder sogar schlechte Gefühle.¹

Da sich schlechte Gefühle aber nicht so gut anfühlen wie gute Gefühle, sind wir stets bemüht, uns gute Gefühle zu

verschaffen. Der attraktive Nebeneffekt von guten Gefühlen ist, dass wir mit ihnen eine gute Zukunft und ein schönes Leben erschaffen.

Die Evolution scheint den schlechten Gefühlen jedoch erhebliche Vorteile gegenüber guten Gefühlen verschafft zu haben. Schlechte Gefühle kommen von allein und verschwinden erst wieder, wenn wir aktiv etwas dagegen getan haben. Das Glück hingegen währt nur vorübergehend und verschwindet meist ganz schnell wieder.²

Folglich kommen wir auf die Idee, dass wir, wenn wir irgendwann nur genügend für unser Glück getan haben, für immer glücklich sein werden. Aus neurobiologischer Sicht ist dies jedoch nicht möglich.³ Dauerhaft glücklich können wir nur werden, wenn wir immer wieder etwas für unser Glück tun. Natürlich gibt es viele Methoden, mit denen wir dauerhaft Glück in unser Leben ziehen können. Alle haben jedoch eins gemeinsam: Wir müssen sie dauerhaft anwenden. Die Drehbücher, die ich dir in diesem Buch vorstelle, sind eine Möglichkeit, dauerhaft glücklich zu werden, zu sein und zu bleiben. Außerdem machen sie eine Menge Spaß.

Stellt sich die Frage: Wie können wir uns also dazu motivieren, immer wieder etwas für unser Glück zu tun, immer wieder neue Drehbücher zu machen?

Um die Drehbücher wirklich konsequent für das eigene dauerhafte Glück einzusetzen, gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder brauchst du eine sehr starke Motivation oder du wendest einen einfachen Trick an.

Eine starke Motivation kann zum Beispiel durch einen hohen Leidensdruck, durch starke Mangelgefühle oder unliebsame Lebensumstände ausgelöst werden. So schlimm muss es jedoch gar nicht erst kommen.

Der einfache Trick ist: Routine. Wenn du dir zur Gewohnheit machst, beispielsweise immer während der Autofahrt ein Drehbuch zu machen, wirst du nach einem Jahr dein Leben buchstäblich gedreht haben. Du wirst das Gefühl haben, der glücklichste Mensch unter der Sonne zu sein und alles, was dir begegnet, ist Glück in Tüten 😊.

Lynn Grabhorn, eine erfolgreiche Anwenderin der Drehbücher, schreibt: »Nach zwei Wochen war ich erst einmal sprachlos, nach einem Monat überwältigt und nach drei Monaten hatte sich mein Leben um hundertachtzig Grad gewendet.«⁴ Mit den Drehbüchern kannst du die Lücke zwischen Wunsch und Wirklichkeit schließen. »Ich habe alles selbst ausprobiert, tue es immer noch und werde auch nie damit aufhören, weil es - verflüxt noch mal - einfach funktioniert.«⁵

Und wie geht das?

1. Du findest heraus, was du dir wünschst.
2. Du erzählst deinen Wunsch laut, schmückst ihn aus und kommst beim Erzählen in ein Gefühl, das deinem Wunsch entspricht.
3. Du wiederholst die Geschichte immer wieder.
4. Dein Wunsch erfüllt sich.

Das ist im Grunde schon alles. Wenn du ein Naturtalent bist, kannst du das Buch nun weglegen. Als ich mit den Drehbüchern vor ungefähr fünfzehn Jahren begann, dachte ich, ein Naturtalent zu sein, schließlich hatte ich schon einiges an Realitätsgestaltungsmethoden erprobt, ich fühlte mich wie ein Wunschprofi und drehte mutig drauflos. Was ich bekam, war leider oft nicht das, was ich dachte, gedreht zu haben. Im Gegenteil. Und lange Zeit wusste ich

nicht, was ich falsch machte. Ich hielt mich doch genau an das, was Lynn in ihrem Buch *Aufwachen, dein Leben wartet*⁶ schrieb.

Zum Glück drehte ich dennoch weiter, so nach dem Motto: »Das kann ja gar nicht sein, dass ich das nicht hinbekomme.« Und dabei verfeinerte ich die Methode so sehr, dass ich heute behaupten kann, dass so gut wie alle meiner Drehbücher in Erfüllung gehen. Vorausgesetzt, ich halte mich selbst an meine eigenen Ratschläge, was ich halt auch nicht immer tue, da bin ich einfach Mensch. Doch immer, wenn ich für eine gewisse Zeit dranbleibe und regelmäßig Drehbücher mache, geschehen Wunder.

Ich werde dir im Verlauf dieses Buches einige meiner eigenen und einige Drehbuch-Geschichten meiner Freundinnen erzählen. Ich hoffe, du staunst Bauklötze und hast Lust, ebenfalls zum Wundererschaffer⁷ zu werden.

¹ vgl. Deletz, Bodo, 2015-2018

² vgl. ebd.

³ vgl. ebd.

⁴ vgl. Grabhorn, Lynn, 2004

⁵ vgl. ebd.

⁶ vgl. ebd.

⁷ Ich verwende in diesem Buch manchmal die männliche und manchmal die weibliche Pluralform. Bei jeder einzelnen Gelegenheit beide Formen zu berücksichtigen, erschwert aus meiner Sicht den Lesefluss. Fühle dich daher bitte in beiden Fällen angesprochen.



Kapitel 2

Erfüllung auf allen Ebenen

Finde heraus, was du dir wünschst. Als ich mit den Drehbüchern anfing, hatte ich rasch sowohl Erfolge wie auch Misserfolge. Jedoch drehte ich im Grunde immer nur das Gleiche. Ich wollte meinen finanziellen Lebensstandard verbessern. Ich drehte und bekam mein Traumauto, eine Wohnung, die ganz genau so war, wie ich sie gedreht hatte, und einen neuen Partner.

Irgendwann fiel mir allerdings auf, dass ich einige Lebensbereiche in meinen Drehbüchern gar nicht bedachte. Ich verspürte hier keinen besonderen Leidensdruck, aber so richtig zufrieden war ich auch nicht. Diese Lebensbereiche dümpelten vor sich hin, so, wie sie immer schon waren und wie ich es hinnahm, weil es die meisten anderen Menschen auch hinnehmen, ohne groß darüber nachzudenken. Es gab Wichtigeres, Anderes, Dringlicheres. Ich war so sehr damit beschäftigt, meinen Alltag zu meistern und akuten Mangel wegzudrehen, dass mir gar nicht auffiel, wie viele Lebensbereiche ich vom Glück aussparte. Je stärker ich mir dessen bewusst wurde, desto mehr konnte ich vor mir selbst zugeben, dass ich weder mit meiner langweilig gewordenen Freizeit noch mit dem Großteil meines Freundeskreises und auch nicht mit meiner Selbständigkeit, mit einigen meiner Glaubenssätze und meinem Perfektionsanspruch an mich selbst zufrieden war. Zu sehr war ich damit beschäftigt, Geld zu erschaffen und zu behalten. Es war anstrengend, und der Blick auf all die stiefmütterlich gepflegten Lebensbereiche machte mich traurig.

Einige Jahre später hatte ich Gelegenheit, das Buch E^2 von Pam Grout,⁸ das ich früher schon einmal gelesen hatte, erneut als Hörbuch zu hören. Dabei fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Ich hatte für die meisten Lebensbereiche in meinem Leben noch nie Drehbücher gemacht. Wenn ich wollte, dass mein Leben wirklich abhebt, müsste ich auch für diese Angelegenheiten Drehbücher machen.

Um zu wissen, was man will, schlägt Pam Grout vor, eine Liste mit all dem zu machen, was man nicht will. Ich setzte mich also hin und beschrieb ganze elf Seiten. Elf Seiten voll von Umständen und Dingen, die ich nicht mehr wollte. Für diese Liste benötigte ich ungefähr eine Woche. Immer

wenn ich glaubte, nun wirklich alles gefunden zu haben, was ich nicht mehr wollte, fiel mir doch wieder etwas ein. Bei elf Seiten hörte ich auf, weiter zu suchen. Angelegenheiten, die mir in einer Woche intensiven Nachdenkens nicht einfielen, waren bestimmt nicht sonderlich relevant.

Dann kam der Teil, der mir keinen Spaß machte. Ich musste nun zu all den Dingen, die ich nicht mehr wollte, das Gegenteil finden und damit meine Wunschliste erstellen. Stand zum Beispiel auf meiner Nicht-haben-Wollen-Liste »Ich will keine unreine Haut mehr haben«, so schrieb ich auf meine Wunschliste »Meine Haut ist porentief rein«.

Um diese neue Liste zu erstellen, brauchte ich diesmal fast zwei Wochen. Ich empfand die Aufgabe als ausgesprochen mühsam, jedoch gelang es mir, aus einer Aversionsliste, also dem, was ich nicht mehr haben wollte, eine Appetenzliste, also das, was ich haben wollte, zu machen.

Meine Liste las sich wie das Leben einer Superfrau, die hervorragend aussieht, der einfach alles gelingt und die auch sonst ausnahmslos das schafft, woran andere sich die Zähne ausbeißen. Es erschien selbst mir ein bisschen lächerlich und nicht wirklich erstrebenswert.

Ich hatte all meine Appetenzen maßlos übertrieben. Glücklicherweise fiel mir ein, dass ich mal in einem Seminar gelernt hatte, in welche Ebenen man seine Wünsche einteilen kann. Es gibt Wünsche auf der mentalen, der emotionalen, der persönlichen, körperlichen und weltlichen Ebene.

Ich setzte mich also erneut hin und schrieb eine weitere Liste. Dieses Mal teilte ich meine Wünsche in die entsprechenden Ebenen ein und achtete darauf, dass ich dabei nicht allzu sehr übertrieb. Natürlich kannst du dir

auch die Superlative erschaffen, doch überlege mal, zu welchem Preis.

Wie fühlt es sich an, wenn du die perfekte Partnerin, der perfekte Vater, Liebhaber, Lehrer sein willst, wenn du einen perfekten vollkommenen Körper anstrebst, eine Sportskanone, der Tollste, die Beste, ein Weltenretter, Kriegeverhinderer und immer jugendlich sein willst? Ich finde, das hört sich nach ziemlich viel Stress an.

Wenn du auch so eine Liste machen möchtest, was überhaupt nicht erforderlich ist, um mit dem Drehen erst mal anzufangen, könntest du etwa auf der mentalen Ebene aufschreiben, dass du keine negativen Glaubenssätze mehr möchtest, dass du nicht mehr so stark beurteilen oder deine hohen Anforderungen an dich selbst loswerden willst.

Dann notierst du, was du auf der emotionalen Ebene loswerden möchtest. Dies kann zum Beispiel Frust, Ärger, Unzufriedenheit oder Langeweile sein.

Die persönliche Identitätsebene kann sich darauf beziehen, kein Versager, Opfer, Egoist, Pechvogel mehr zu sein. Dir fallen sicherlich genügend Identifikationen ein, die du loswerden möchtest.

Zu der körperlichen Ebene könntest du zum Beispiel notieren: Ich will nicht mehr krank, alt, hässlich, dick, dürr unsportlich oder faltig sein. Auf der weltlichen Ebene willst du vielleicht Stress, Geldmangel, einen schlechten Ruf oder Arbeitslosigkeit vermeiden.

Frage dich nun bei jedem Punkt deiner Aversionsliste: Was will ich stattdessen? Dann kehrst du deine Aversionen ins Gegenteil, machst aus deinen Aversionen Appetenzen, notierst also deine Wünsche. Du kannst zum Beispiel auf der mentalen Ebene notieren, dass du positive Glaubenssätze hast, die Menschen so akzeptierst und sein lässt, wie sie sind.

Auf der emotionalen Ebene könntest du aufschreiben, dass du immer häufiger glücklich und zufrieden bist und deine Zeit mit Unternehmungen füllst, die dir Freude bereiten.

Auf der persönlichen Ebene notierst du vielleicht, dass du immer mehr zum Macher wirst, dass du immer häufiger gewinnst und Glück hast.

Zu deinen körperlichen Identifikationen schreibst du vielleicht auf, dass du immer schlanker und sportlicher wirst, dass du eine immer längere Strecke laufen kannst, dass du immer schöner wirst oder dich immer jugendlicher fühlst.

Auf der weltlichen Ebene notierst du möglicherweise, dass du immer etwas reicher wirst, dass du immer mehr Anerkennung und Wertschätzung bekommst oder dass du einen Partner oder Kinder hast.

Überprüfe deine Liste noch einmal, ob du nicht zu starke Appetenzmotive notiert hast, die dich zur Superheldin machen würden. Wir teilen unsere Wünsche in diese Ebenen auf, damit wir nicht vergessen, dass wir Erfüllungen auf all diesen Ebenen benötigen, um wahrhaft glücklich zu sein. Was nutzt uns all der Reichtum, wenn wir körperlich leiden, was nutzt es uns, ein Sieger zu sein, wenn wir einsam sind, und was nutzt es uns, eine perfekte Ehefrau zu sein, wenn wir unzufrieden sind? Wir neigen oftmals dazu, ein oder zwei Ebenen einfach zu vergessen.

Wenn du nur eine Aversionsliste schreibst, also lediglich die Umstände notierst, die du loswerden möchtest, fokussierst du dich genau auf das, was du nicht mehr willst, und verstärkst es durch deine Aufmerksamkeit. Dein Erfolgs- und Glückspotenzial ist jedoch wesentlich höher, wenn du statt des Loswerdenwollens einfach das stattdessen Erwünschte erreichen willst.⁹ Wir können nicht erwarten, das zu bekommen, was wir uns wirklich

wünschen, wenn wir nur an das denken, was wir nicht wollen.¹⁰

Achte dabei darauf, dass du nicht in Superlative verfallst, du weißt schon, Stress und so. Wir müssen nicht perfekt sein, außerdem noch lebensfroh, unabhängig, glücklich, erfolgreich, schlank, intelligent, ein guter Mensch oder besser als andere. Wir wollen vor allem eins sein: glücklich. Wir gestalten unser Glück mit Leichtigkeit und ganz entspannt. »Ich bin so glücklich, alles, was ich brauche, kommt leicht zu mir. Ich bin total begeistert, wie leicht alles geworden ist. Ich fühle Entspannung und dennoch verwirklichen sich meine Wünsche. Ich bin sehr dankbar. Alles ist noch besser als gedreht.«

Wenn du keine Lust hast, so eine Liste zu erstellen, ist das überhaupt nicht schlimm. Ich habe dir diese Möglichkeit genannt, damit du ein Gespür dafür bekommst, dich auf das zu konzentrieren, was du willst, und keinen deiner Lebensbereiche vernachlässigst. Um jedoch erst mal anzufangen, brauchst du weder eine Liste noch einen Plan. Drehe dir etwas, was du dir wünschst, fühle Begeisterung und staune, auf welcher wunderbaren Weise sich dein Wunsch erfüllt.

Wenn du magst, kannst du auch die Listen am Ende des Buches ausfüllen und dir, deinen Wünschen und deinen Wunschsabotagen dadurch auf die Schliche kommen. Zu den meisten Themen in diesem Buch findest du dort so eine Liste, die dir weiterhelfen könnte.

⁸ Grout, Pam, 2015

⁹ vgl. Deletz, Bodo, 2015-2018

¹⁰ vgl. Grabhorn, Lynn, 2004



Kapitel 3

Die Matrix findet Wege

»Als es um das Thema Geld ging, waren meine ersten Versuche, ein neues Drehbuch zu schreiben, alles andere als erfolgreich. Ich malte mir extrem viele surrealistische Bilder von Geld aus, das mir nur so zufloss, begrub mich dabei aber unter einem ganzen Berg von unglaublichen Geschichten. Ich spürte, wie sich meine alten Glaubenssätze rührten mit Fragen wie: ›Wie um alles in der Welt willst du das erreichen? Woher willst du dir die Zeit

dafür nehmen? Was ist, wenn sich keiner dafür interessiert?« Zweifel, Zweifel und nochmals Zweifel.

Langsam dämmerte es mir, dass ich nicht einer Steven-Spielberg-Produktion [...] nacheifern musste, sondern nur eine halbwegs glaubwürdige Geschichte zu erfinden brauchte. Also fing ich nochmal von vorn an, diesmal mit einer weit glaubwürdigeren Geschichte, von der ich wesentlich überzeugter war. Anstatt darüber zu reden, wie das Geld hereinströmt, überlegte ich mir, wo es überall hinfließen könnte, wie toll sich meine Projekte entwickelten, auf welche große Nachfrage meine [...] Angebote stießen. So fühlte es sich gut an.«¹¹

»[...] sie sollen die Stapel von Geldscheinen, die sie sich ausgemalt haben, erst einmal vergessen und sich darauf konzentrieren, was sie mit dem Geld alles machen wollen [...] bis sie [...] Begeisterung empfinden [...]. Indem man die negativen Aspekte, die beim Thema Geld immer mitschwingen - besonders, wenn man keins hat -, ausschaltet, zieht man das Geld unbewusst an.«¹² »Die Leute wollen doch auch nur das, was alle wollen [...]; nicht die blöden Papierscheine, sondern die Erlebnisse, die damit verbunden sind.«¹³ »Die Energie des Geldes braucht Ziele; keine Ziele, kein Geld.«¹⁴

»Und Geld? Es fließt jetzt mit Leichtigkeit herein - und das schon seit einer ganzen Weile. Ich stellte gleich am Anfang [...] fest, dass der Geldfluss in direktem Verhältnis zu meinem Energiefluss stand. Wenn kein Geld hereinkam, wusste ich, dass ich [...] Angst und Sorgen [...] hatte. Als ich dann wieder mehr Geld hatte, wusste ich, dass mein Ventil¹⁵ offen war.«¹⁶

Mit Begeisterung macht das Drehen viel mehr Spaß und ist auch am effektivsten. Wenn wir Spaß haben, erhöht unser Emotionalgehirn die Leistungsfähigkeit des

Großhirns um zweihundert Prozent unserer normalen Möglichkeiten.¹⁷

Der Möglichkeitsraum, die Matrix, wird oft als Spiegel unseres Selbst bezeichnet. Die Matrix spiegelt uns, was tatsächlich in uns ist. Wenn du hundertfünfzig Kilo wiegst und in einen Spiegel schaust, kannst du nicht erwarten, einen schlanken Menschen zu sehen. Es nutzt auch nichts, den Spiegel zu beschimpfen oder ihn anzuflehen, dir einen schlanken Menschen zu zeigen. Die Matrix, also das, was dir das Leben präsentiert, spiegelt dir einfach nur die Energien, die du in dir trägst.¹⁸ Die Matrix spiegelt uns die Energien, die wir in uns tragen, in Form von Ereignissen. »Die Dinge sind nicht, wie sie sind. Sie sind, wie wir sind.«¹⁹

»Die Matrix ist eine nichtphysische, multidimensionale Wirklichkeit. Dort gibt es alle Möglichkeiten, wie sich unsere kollektive Realität tatsächlich manifestieren kann. Und unter all diesen Möglichkeiten wählen wir dann alle gemeinsam mit unserer Wahrnehmung eine einzige aus, die dann tatsächlich für uns alle als physische Wirklichkeit manifestiert wird – wobei an manchen Ereignissen und Umständen nur sehr wenige Wesen (nicht nur Menschen, sondern alle Lebewesen – auch Tiere und so weiter bestimmen gemeinsam unsere Realität) – beteiligt sind und an anderen sehr viele oder tatsächlich alle!²⁰

Die Matrix ist zwar eine Art Spiegel, jedoch ein Spiegel, der uns unsere Realität durch alle vier Wahrnehmungsfilter spiegelt. Einen Wahrnehmungsfilter kannst du dir wie einen Filter bei einer Kamera oder einem Fernrohr vorstellen. Zwischen dir und der Realität liegen die Wahrnehmungsfilter, die bestimmen, was du vom Möglichkeitsraum, in dem ja alle Möglichkeiten vorhanden sind, sehen kannst. Der Filter bestimmt, wie du deine Realität gestaltest.