

ESTHER &
JERRY HICKS



*Wunsch
Erfüllung*

Die 22 Methoden



Allegria

Ester & Jerry Hicks

Wunscherfüllung

Die 22 Methoden

Aus dem Amerikanischen
von Thomas Görden

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein-taschenbuch.de

Alle Rechte vorbehalten. Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

Allegria im Ullstein Taschenbuch
Herausgegeben von Michael Görden

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Thomas Görden

Die Originalausgabe mit dem Titel
ASK AND IT IS GIVEN, Part Two
erschien 2004 bei Hay House, Inc., Carlsbad, CA, USA

Neuausgabe im Ullstein Taschenbuch
Ullstein Taschenbuch ist ein Verlag
der Ullstein Buchverlage GmbH
1. Auflage Mai 2008
5. Auflage 2011

© 2008 by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin
© der deutschsprachigen Ausgabe 2004 by Esther & Jerry
Hicks

Umschlaggestaltung: FranklDesign, München
Titelabbildung: www.artshivananda.com
eBook-Produktion: [GGP Media GmbH](#), Pößneck
ISBN 978-3-8437-0208-9

VORWORT

von Dr. Wayne W. Dyer

Das Buch, das Sie in Händen halten, ist der zweite Teil eines Werkes, das ursprünglich in den USA in einem Band erschienen ist. Sein erster Teil erschien in deutscher Sprache unter dem Titel ***Wünschen und bekommen***. Es enthält einige der wirkungsvollsten Lehren, die auf unserem Planeten heute verfügbar sind. Etwas Derartiges ist nie zuvor veröffentlicht worden - Sie werden sich glücklich schätzen, am Denken jener teilzuhaben, die in ständiger Verbindung zur Ur-Kraft stehen. Hinzu kommt, dass diese Stimmen aus der geistigen Welt eine Sprache sprechen, die leicht verständlich ist, sodass Sie das Gelesene sogleich praktisch umsetzen können. Sie liefern Ihnen nicht weniger als eine Blaupause, die Sie in die Lage versetzt, Ihr Schicksal zu verstehen und zu formen.

Sollten Sie innerlich noch nicht bereit dafür sein, diese große Weisheit zu lesen und anzuwenden, lege ich Ihnen dringend ans Herz, dieses Buch für ein paar Wochen immer bei sich zu tragen. Lassen Sie die Energie, von der es durchtränkt ist, alle möglichen Widerstände in Ihrem Körper-Geist-System abbauen, sodass Sie in Resonanz gehen mit jenem inneren Ort, der formlos und grenzenlos ist - er wird oft die *Seele* genannt, aber Abraham spricht von der *Schwingungs-Harmonie zu Ihrer Ur-Kraft*.

Wir leben in einem Universum aus Schwingungen. Einstein stellte einst fest: »Nur, wenn sich etwas bewegt, geschieht etwas« - was besagt, dass alle Dinge in einer bestimmten, messbaren Frequenz schwingen. Wenn man die materielle

Welt in immer kleinere Komponenten aufspaltet, sieht man, dass das, was wir als fest und solide wahrnehmen, in Wahrheit ein Tanz ist – ein Tanz von Teilchen und leerem Raum. Schaut man sich die winzigsten dieser Quantenteilchen an, zeigt es sich, dass sie einer Quelle entstammen, die so schnell schwingt, dass die Gesetze der all täglichen, endlichen Welt aufgehoben zu sein scheinen. Diese höchste/schnellste Energie wird Ursprungsenergie genannt. Alle Wesen und Dinge, also auch Sie und ich, entstammen dieser Ur-Schwingung und wurden dann in die Welt von Körper, Geist und Ego versetzt. Dass wir diesen Ursprung verlassen haben, führte uns geradewegs in unsere jetzige Welt voller Probleme, Krankheiten, Mangel und Furcht.

Die Botschaft dieses Buches ist erstaunlich und doch so einfach – Ihr wahrer Ursprung ist eine Quelle von Liebe und Wohlbefinden. Wenn Sie sich im Einklang mit dieser friedvollen, liebevollen Energie befinden, erlangen Sie Ihre ursprüngliche Macht – was es Ihnen ermöglicht, sich Ihre Wünsche zu erfüllen, Gesundheit zu erlangen, Fülle anzuziehen, wo bislang Mangel herrschte, und durch göttliche Führung zur rechten Zeit den richtigen Menschen zu begegnen und die richtigen Hinweise zu erhalten. Genauso arbeitet die göttliche Ur-Kraft, und da Sie aus dieser göttlichen Quelle hervorgegangen sind, verfügen Sie ebenfalls über diese Fähigkeiten.

Ich habe einen ganzen Tag mit Abraham verbracht, ich habe mit Esther und Jerry zu Abend gegessen und mir Hunderte von Abraham-Tonbandaufzeichnungen angehört, und daher kann ich Ihnen aus erster Hand versprechen: Sie werden mit diesem Buch zu einer Ihr Leben verändernden Reise aufbrechen, ermöglicht durch zwei der authentischsten und spirituellsten Menschen, die mir je begegnet sind. Dass es ihnen ermöglicht wird, diese Lehren

an Sie weiterzugeben, erfüllt Jerry und Esther mit tiefer Ehrfurcht, und ebenso empfinde ich beim Schreiben dieses Vorworts für Abraham.

Ich lege Ihnen ans Herz, Abrahams Worte sorgfältig zu lesen und unverzüglich anzuwenden. Ihre Wirkung lässt sich in einer Beobachtung zusammenfassen, auf die ich seit vielen Jahren immer wieder hin weise: »Wenn man die Dinge auf andere Weise betrachtet, verändern sie sich.« Sie werden eine völlig neue Welt sehen und erfahren, die sich vor Ihren Augen verändert. Diese Welt wird durch die göttliche Ur-Kraft erschaffen, die möchte, dass Sie sich wieder mit ihr verbinden und ein glückliches Leben in Freude führen.

22 bewährte Methoden, um zu positiveren Lebenserfahrungen zu gelangen

Wenn Du noch kein Buch mit den Durchsagen von Abraham gelesen hast, wollen wir Dich kurz mit dem vertraut machen, was Abraham Dir mitzuteilen hat. In den Durchsagen (Channelings), die wir in unserem Buch ***Wünschen und bekommen*** aufgezeichnet haben, erinnert Dich Abraham an vieles, was Du immer schon wusstest: Du erinnerst Dich, dass Du eine Ausdehnung der Ursprungs-Energie bist und dass Du in Deinen physischen Körper und in diese evolutionäre Raum-Zeit-Realität gekommen bist, um mit Deinem Denken voller Freude zu neuen Horizonten vorzustoßen.

Du erinnerst Dich, dass Du über ein inneres Feedback-System verfügst, das Dir jederzeit präzise anzeigt, wie viel Verbundenheit mit der Ur-Kraft Du gegenwärtig zulässt.

Du erinnerst Dich, dass Du an Deinem Wohlbefinden ablesen kannst, wie gut Du im Einklang mit Deinem wahren Sein bist: Wenn Du viel Verbundenheit mit der Ur-Kraft zulässt, fühlst Du Dich gut. Und je weniger von dieser Verbundenheit Du zulässt, desto schlechter fühlst Du Dich.

Du erinnerst Dich, dass es nichts gibt, was Du nicht sein, tun oder haben könntest. Und Du erinnerst Dich, dass es einen einfachen Weg gibt, in Deinen natürlichen Zustand der Freude zu gelangen: Es muss Dein vordringliches Ziel sein, Dich gut zu fühlen, und Du musst immer das Beste aus Deiner momentanen Situation machen.

Du erinnerst Dich, dass Du frei bist (sogar so frei, Dich für Unfreiheit zu entscheiden) und dass alles, was Dir widerfährt, eine Reaktion auf Dein Denken ist.

Du erinnerst Dich, dass Du, ganz gleich, ob Du Dich gedanklich mit Deiner Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft beschäftigst, immer eine Schwingung ausstrahlst, die Deinem momentanen Aufmerksamkeits-Fokus entspricht.

Du erinnerst Dich, dass das Gesetz der Anziehung immer fair ist und dass es keine Ungerechtigkeit gibt – denn alles, was Dir widerfährt, ist eine Reaktion auf die Schwingungen, die Du aussendest. Und diese Schwingungen sind das Resultat der Gedanken, die Du denkst.

Und, das ist am wichtigsten: Du erinnerst Dich, dass Wohl-Sein das Fundament Eurer Welt ist. Solange Du nichts tust, was den freien Fluss des Wohl-Seins in Deinem Leben blockiert, geht es Dir gut. Du kannst Wohl-Sein zulassen oder Dich dagegen sträuben, aber in Wahrheit existieren nur Wohlergehen, Fülle, Klarheit und das Gute.

Und Du erinnerst Dich, dass es keinen Schalter gibt, mit dem Du die Dunkelheit einschalten kannst. Es gibt keine Quelle des »Bösen«, der Krankheit oder des Mangels. Du kannst Wohl-Sein zulassen oder seinen freien Fluss behindern und hemmen – aber alles, was Dir widerfährt, wird ausnahmslos von Dir selbst verursacht.

Gibt es etwas, das ich verbessern möchte?

Wenn Dein momentanes Leben in jeder Hinsicht angenehm ist, dann brauchst Du nicht weiterzulesen. Gibt es jedoch etwas, dass Du verbessern möchtest – vielleicht etwas, das Du gern erreichen möchtest, oder etwas, das Du aus Deinem Leben verbannen möchtest –, werden die

nachfolgend geschilderten Methoden für Dich überaus hilfreich sein.

Deine Gewohnheit, hemmende, blockierende Gedanken zu denken, ist das einzige, was Dich daran hindert, Dir Deine Wünsche zu erfüllen. Obwohl Du diese Muster inneren Widerstandes sicherlich nicht mit Absicht entwickelt hast, geschah es während Deines physischen Lebens doch, dass Du sie Stück für Stück, Erfahrung für Erfahrung gewissermaßen »aufgelesen« hast. Eines aber ist klar: *Wenn Du Deine Schwingungs-Frequenz nicht veränderst, kann sich auch an Deiner Lebenssituation nichts ändern.*

Die Methoden, die auf den folgenden Seiten beschrieben werden, wurden entwickelt, um Dir zu helfen, Dich schrittweise von allen Widerstands-Mustern zu lösen. So, wie Du diese Muster nicht alle zur selben Zeit entwickelt hast, wirst Du sie auch nicht alle auf einmal loswerden können – aber Du *wirst* sie loswerden. Methode für Methode, Spiel für Spiel (das Wort *Spiel* verwenden wir gleichbedeutend mit *Methode*) und Tag für Tag wirst Du allmählich zu einer Person werden, die zulässt, dass sie von Wohl-Sein erfüllt und durchströmt ist.

Die Menschen in Deiner Umgebung werden überrascht beobachten, wie sich Dein ganzes Leben verändert und Du immer mehr Freude ausstrahlst. Und mit dem Dir angeborenen Vertrauen, Deiner naturgegebenen Sicherheit wirst Du sagen: »Ich habe einen Weg gefunden, mein natürliches Wohl-Sein frei fließen zu lassen. Ich habe die *Kunst des Sich-Öffnens* erlernt.«

Ein Vorschlag zur Anwendung dieser Methoden

Daher stellen wir Dir die nachfolgend beschriebenen Methoden mit großem Enthusiasmus und voller Hoffnung vor. Wenn Du genug Zeit hast, dann lies zunächst alle

Methoden durch, ohne sie sofort auszuprobieren. Bei der Lektüre wirst Du bei denen, die für Dich gegenwärtig von besonderem Wert sind, einen starken Impuls spüren, sie sofort anzuwenden. Markiere die Methoden, die in Dir momentan echte Begeisterung wecken, mit einem Lesezeichen. Wenn Du dann Zeit hast, eine oder mehrere Methoden anzuwenden, beginne mit der, die in Dir gerade den größten Enthusiasmus weckt. Das ist der beste Einstieg.

Du kannst auch einfach irgendeine beliebige Methode auswählen. In jedem Fall wirst Du davon profitieren, denn jede der Methoden in diesem Buch wird Dir helfen, inneren Widerstand abzubauen und Dein Schwingungsniveau anzuheben. Die Macht Deiner Wünsche und der Grad deines Widerstandes bedingen aber, dass bestimmte Methoden momentan für Dich von größerem Wert sind als andere.

Wenn Du Dir die Methoden und die Anwendungsbeispiele durchliest, erkennst Du wahrscheinlich, dass einige der aufgeführten Beispiele dem ähneln, was gegenwärtig in Deinem eigenen Leben geschieht, sodass Du von der Anwendung der jeweiligen Methoden unmittelbar profitieren wirst. Da Dein Leben aber ein breites Spektrum von Erfahrungen und von Emotionen bereithält, gibt es keine festen Regeln, welche Methode für welche Situation angewendet werden soll.

Räumen wir die Bäume aus dem Weg

Einige der Methoden werden Dir helfen, Deine Wünsche klarer zu erkennen, sodass Dein Aufmerksamkeits-Fokus stärker wird. Wenn Du aber gerade, aus welchem Grund auch immer, sehr viel inneren Widerstand aufgebaut hast, könnte eine Methode, die bewirkt, dass Du noch mehr Energie aufbaust, sich als kontraproduktiv erweisen.

In unserem Buch *Wünschen und bekommen* benutzen wir zur Veranschaulichung folgendes Beispiel: Wenn man mit Tempo 160 gegen einen Baum fährt, hat das weitaus fatalere Folgen als eine Kollision mit dem Baum, wenn der Wagen nur zehn Kilometer schnell ist. In dieser Analogie entspricht die Geschwindigkeit des Autos der Schöpfungs-Energie, die Du für die Verwirklichung Deines Wunsches mobilisierst, und der Baum steht für Deine widerstreitenden Gedanken, deinen inneren Widerstand. Oft glauben die Leute, in diesem Fall sei es das einzig Richtige, die Geschwindigkeit zu drosseln. Wir jedoch sind Lehrer, die Dich ermutigen, die Bäume aus dem Weg zu räumen!

Die Methoden, die wir Dir in diesem Buch vorstellen, dienen dazu, den inneren Widerstand aus dem Weg zu räumen, denn es gibt nichts Schöneres, als mit dem ganzen Schwung und Tempo des Lebens voranzureisen – ohne dass Bäume im Weg stehen.

Lass Dich von Deinen Emotionen leiten

Alle Deine Emotionen sind Reaktionen auf Deine Lebenserfahrungen, und diese Emotionen sind der Schlüssel, um herauszufinden, welche Methoden für Dich zurzeit besonders geeignet sind. Generell kann man sagen, dass die Methoden entsprechend dem Wohlbefinden geordnet sind: Wenn Du Dich gegenwärtig sehr schlecht fühlst, wirst Du am meisten von den Methoden profitieren, die in der Reihenfolge hier im Buch ganz hinten stehen. Je besser Du Dich fühlst, desto mehr eignen sich dann auch die in der Reihenfolge weiter vorn stehenden Methoden.

Am wichtigsten ist es, dass Du Dich vor der Arbeit mit einer der Methoden immer fragst, wie Du Dich momentan fühlst – und wie Du Dich gern fühlen möchtest. Am Anfang jeder Methode beschreiben wir, für welche emotionale

Verfassung sie geeignet ist. Es empfiehlt sich, mit jenen Methoden zu beginnen, die zu Deiner momentanen Gefühlsskala passen.

Beginnen wir damit, uns besser zu fühlen

Manche Methoden befassen sich mit spezifischen Lebensbereichen, etwa der Verbesserung Deiner finanziellen Situation oder der körperlichen Gesundheit, aber die überwiegende Zahl der Methoden lässt sich in jeder Lebenslage erfolgreich anwenden.

Wir versprechen Dir, dass Dein Leben sich durch die Beschäftigung mit den Methoden positiv verändern wird, denn sie bewirken, dass Du Dich besser fühlst. Und wenn Du Dich besser fühlst, verringert sich Dein innerer Widerstand und Dein Aufmerksamkeits-Fokus verbessert sich. Und wenn sich Dein Aufmerksamkeits-Fokus verbessert, wird das *Gesetz der Anziehung* Dir zu Lebensumständen, Beziehungen, Erfahrungen und Empfindungen verhelfen, die eindrucksvoll beweisen, dass Du Deine Schwingungsfrequenz angehoben hast. Dies ist ein universelles Gesetz!

Du wirst feststellen, dass einige der Methoden in diesem Buch Dir besonders gut gefallen. Manche wirst du täglich anwenden wollen, während Du andere nie benutzt, oder nur einmal, weil sie danach nicht mehr erforderlich sind. Auf manche wiederum wirst Du nur bei besonderen Gelegenheiten zurückgreifen.

Es ist unser Wunsch, dass Du Dich auf angenehme Weise mit den Methoden vertraut machst, denn wir wissen, dass sich Dein Leben durch sie zum Besseren verändern wird. Aus unserer Perspektive heraus wurden diese Methoden in der sehr wichtigen Absicht erschaffen, Dir und vielen anderen Menschen bei der Wiedervereinigung mit jener Energie zu helfen, die Euer wahres Sein ist. Auf diese Weise

werdet Ihr zu Eurer natürlichen Freude zurückfinden. Oh, und natürlich haben sie den angenehmen Nebeneffekt, dass sie Euch helfen, Eure lang gehegten Wünsche zu verwirklichen!



Hast Du einen »Smiley« darübergeklebt?

Wenn Du lernen möchtest, Deine Erfahrungen bewusst zu steuern, sind Deine Emotionen von zentraler Bedeutung. Und natürlich sind sie die entscheidenden Faktoren, wenn Dein Leben in glücklichen Bahnen verlaufen soll.

Bestimmt würdest Du nicht auf die Idee kommen, Deine Fingerspitzen zu betäuben, damit sie nicht mehr hitzeempfindlich sind, ebenso wenig wie Du die Tankanzeige Deines Autos mit einem großen gelben Smiley-Sticker zukleben würdest, nur um nicht sehen zu müssen, dass der Sprit knapp wird. Auch Deine Gefühle solltest Du nicht mit einem »Smiley« überkleben, statt Dir einzugestehen, wie Du Dich wirklich fühlst. Eine Maskierung der eigenen Gefühle hindert Dich nur daran, Deinen Schwingungs-Fokus positiv zu verändern. Wenn Du Deine Schwingungen anhebst, verändern sich auch Deine Gefühle.

Wie man Energie fokussiert, um die eigene Schwingung zu verändern

Wenn Du Dich an ein früheres Ereignis erinnerst, fokussierst Du Energie. Wenn Du Dir ein mögliches zukünftiges Ereignis vorstellst, fokussierst Du Energie. Und natürlich fokussierst Du auch Energie, wenn Du etwas beobachtest, das in Deinem *Jetzt* geschieht. Es macht keinen Unterschied, ob Du

Dich auf die Vergangenheit, die Gegenwart oder die Zukunft konzentrierst – in jedem Fall fokussierst Du Energie, und dieser Fokus bewirkt, dass Du eine Schwingung ausstrahlst, die dann den Gegenstand Deiner Konzentration in Dein Leben zieht.

Wenn Du Zeit damit verbringst, nachzudenken, Dich zu erinnern oder Dir etwas vorzustellen, wird dadurch eine Schwingung in Dir aktiviert. Wenn Du wieder auf diesen Gedanken zurückkommst, wird diese Schwingung erneut aktiviert. Je öfter Du diesen Gedanken denkst, desto vertrauter wird Dir seine Schwingung und desto leichter ist es für Dich, ihn so zu aktivieren, dass er schließlich zu einem dominanten Schwingungsmuster in Dir wird. Das hat dann zur Folge, dass Dinge, die zu dieser Schwingung passen, vermehrt in Deinem Erfahrungsbereich auftauchen.

Also gibt es zwei wirklich sichere Wege, Deinen momentanen Schwingungszustand zu erkennen: Schaue Dir an, was gegenwärtig in Deinem Leben geschieht (denn das, was sich in Deinem Leben manifestiert, entspricht immer dem, worauf Du Dich konzentrierst); und achte darauf, wie Du Dich fühlst (weil Deine Emotionen Dir anzeigen, welche Schwingungen Du ausstrahlst und welche Erfahrungen Du demnach anziehst).

Du musst Deine Bewusstheit entwickeln, um bewusst schöpferisch sein zu können

Wir finden es wunderbar, wenn Du Dir bewusst wirst, dass zwischen Deinen Gedanken und Gefühlen und dem, was sich in Deinem Leben manifestiert, ein Zusammenhang besteht. Diese Bewusstheit ermöglicht es Dir nämlich, Deine Gedanken bewusst zu modifizieren, um etwas anzuziehen, was noch schöner und angenehmer ist als Deine bisherigen Erfahrungen. Der schönste Aspekt dieses *Bewussten*

Schöpferischseins ist aber, dass Du sensibel dafür wirst, wie sich Deine Gedanken anfühlen. Das versetzt Dich in die Lage, einen Gedanken, der sich nicht gut anfühlt, umzuformen zu einem, der sich angenehmer anfühlt, noch bevor sich in Deinem Leben etwas Unangenehmes manifestieren kann. *Solange noch keine physische Manifestation erfolgt ist, ist es viel leichter, die Gedanken in angenehmere Bahnen zu lenken.*

Bei der *Bewussten Schöpfung* geht es darum, dass Du Deine Gedanken bewusst in Bahnen lenkst, die sich angenehm anfühlen. Du wirst spüren, wie befriedigend es ist, bewusst einen sich angenehm anfühlenden Gedanken auszuwählen. Und dann wirst Du mit Freude beobachten, wie daraus zwangsläufig eine sich ebenso angenehm anfühlende Manifestation resultiert. Sogar darin, einen sich nicht so gut anfühlenden Gedanken zu erkennen und dann die nachfolgende nicht so gute Manifestation zu beobachten, liegt eine gewisse Befriedigung: Du lernst auf diese Weise, wie das *Gesetz der Anziehung* funktioniert und dadurch bekommst Du Dein Leben nach und nach besser in den Griff. Solange Du keinen Zusammenhang zwischen deinen Gedanken und Gefühlen und den Manifestationen in Deinem Leben herstellst, kannst Du Deine Lebenserfahrung nicht bewusst steuern.

Es gibt immer äußere Lebensumstände, über die man keine Kontrolle hat

Die Gedankenschwingungen der meisten Menschen bestehen fast ausschließlich aus Reaktionen auf Beobachtetes. Wenn sie etwas Angenehmes beobachten, fühlen sie sich gut. Wenn sie etwas Schreckliches beobachten, fühlen sie sich schrecklich. Sie glauben, keine Kontrolle darüber zu haben, wie sie sich fühlen, weil ihnen

klar ist, dass sie keine Kontrolle über die Phänomene haben, die sie beobachten.

Viele Menschen bringen den größten Teil ihres Lebens mit dem Versuch zu, ihre äußeren Lebensumstände zu kontrollieren, weil sie glauben, dass sie sich besser fühlen, wenn sie die Umstände unter Kontrolle haben. Doch wie viel Macht und Kontrolle über das Verhalten anderer sie auch erlangen mögen, es ist niemals genug – denn immer wieder tauchen Situationen und Umstände auf, die sich nicht kontrollieren lassen.

Du hast keine schöpferische Macht über das Leben anderer Menschen, denn sie strahlen ihre eigenen Schwingungen aus und ziehen die dementsprechenden Erfahrungen an, so wie Du die *Deinen* Schwingungen entsprechenden Erfahrungen in Dein Leben ziehst.

***Bewusste Schöpfung* heißt, Gedanken zu wählen, die sich besser anfühlen**

Oft sagen die Leute: »Wenn dieser oder jene Zustand sich verändert, werde ich mich besser fühlen. Wenn ich mehr Geld habe oder in einem schöneren Haus lebe, einen besseren Job oder einen netteren Partner habe, werde ich mich besser fühlen.« Wir stimmen zu, dass es sich besser anfühlt, etwas Schönes zu beobachten als etwas Unschönes, aber letztlich wird dabei das Pferd am Schwanz aufgezäumt.

Bei der *Bewussten Schöpfung* geht es nicht darum, dass Du ein besseres Gefühl ausstrahlst als Reaktion auf einen äußeren Lebensumstand, der sich positiv verändert hat. *Bewusste Schöpfung* heißt, einen Gedanken zu wählen, der sich gut anfühlt, wenn Du ihn auswählst. Dieser sich gut anfühlende Gedanke bewirkt dann eine Veränderung der Lebensumstände. Beispielsweise ist es für die bedingungslose Liebe charakteristisch, Dir die ständige

Verbindung mit der Ur-Kraft so sehr zu wünschen, dass du bewusst ausschließlich Gedanken wählst, die diese Verbindung ermöglichen, und zwar völlig ungeachtet dessen, was um Dich herum gerade geschieht. Und wenn Du es schaffst, Deinen Aufmerksamkeits-Fokus zu kontrollieren, indem Du bewusst Gedanken wählst, die sich besser anfühlen, müssen sich zwangsläufig auch Deine Lebensumstände verändern. Gemäß dem *Gesetz der Anziehung* muss es so sein.

**Du kannst nur Gedanken anziehen,
die Deiner momentanen Schwingungs-Frequenz
entsprechen**

Manche Leute sagen: »Das mit der Bewussten Schöpfung hört sich ja sehr einfach an. Warum tue ich mich dann damit so schwer? Warum habe ich solche Probleme, meine Gedanken zu kontrollieren? Es kommt mir so vor, als würden meine Gedanken mich beherrschen, und nicht umgekehrt! Ich scheine überhaupt keine Kontrolle über sie zu haben.«

Bedenke stets, dass das *Gesetz der Anziehung* ein sehr machtvolles Gesetz ist. Es bewirkt, dass Du keinen Gedanken finden und festhalten kannst, der stark von Deiner augenblicklichen Schwingungs-Frequenz abweicht. Du hast nur Zugang zu Gedanken, deren Schwingungen irgendwo auf Deiner eigenen gegenwärtigen Schwingungs-Skala liegen.

Ist es Dir nicht auch schon so ergangen, dass Dir ein Musikstück beim ersten Hören sehr gut gefiel, dann jedoch, als Du es später erneut gehört hast, überhaupt nicht mehr? Beim ersten Hören hast Du gelächelt, Dich vielleicht zu der Musik bewegt, doch später, beim erneuten Hören, fandest Du sie ärgerlich und unangenehm. Das, was Du dabei spürst, ist Deine Schwingungs-Harmonie mit der Musik. Mit

anderen Worten, wenn Du besser auf Dein wahres Sein eingestimmt bist, vermischt sich die Musik mit diesem guten Gefühl. Bist Du dagegen nicht gut auf Dein wahres Sein eingestimmt, weist Dich die Musik auf den Unterschied zwischen der Schwingung des Wohl-Seins, also Deinem wahren Seinszustand, und der Widerstands-Schwingung hin, die Du gegenwärtig ausstrahlst.

Es gibt Zeiten, da können die Späße und Neckereien Deiner Freunde Dich zu Gedanken führen, die sich besser anfühlen, während zu anderen Zeiten das gleiche Benehmen Deiner Freunde nur bewirkt, dass Du Dich noch schlechter fühlst als vorher. Wie erfolgreich ihre Versuche, Dich aufzuheitern, letztlich sind, hängt überwiegend davon ab, wie weit Du vom Zustand natürlichen Wohl-Seins entfernt bist. Kleine, schrittweise Anhebungen Deines Schwingungs-Niveaus sind jederzeit möglich, große Sprünge hingegen sind schwierig, wenn nicht gar unmöglich.

Die 22 Methoden sollen Dir helfen, Deinen inneren Widerstand abzubauen

Auf den folgenden Seiten findest Du Methoden, die Dir helfen werden, Dein Schwingungs-Niveau nach und nach anzuheben. Wie Dein gegenwärtiger Schwingungszustand beschaffen ist, variiert von Mensch zu Mensch und von Zeit zu Zeit. Du musst also selbst herausfinden - indem Du beobachtest, wie Du Dich bei der Anwendung der Methoden jeweils fühlst -, welche Methoden gegenwärtig für Dich angemessen sind.

Durch die Art und Weise, wie Du wahrnimmst, Dich erinnerst, nachdenkst und diskutierst, hast Du Dir dominante Gedanken oder Überzeugungen erschaffen, die jetzt Deinen Aufmerksamkeits-Fokus beherrschen. Jeder Gedanke, über den Du nachsinnst oder auf den Du Dich

konzentrierst, löst eine emotionale Reaktion aus. Auf diese Weise hast Du Dir mit der Zeit bestimmte emotionale Reaktionsmuster angewöhnt, die wir als Deinen *Emotionalen Set-Point* bezeichnen.

Die nachfolgenden Methoden sind von 1 bis 22 durchnummeriert. Je besser Du gegenwärtig auf die Ur-Kraft, Deine Quelle des Wohl-Seins, eingestimmt bist, desto wirkungsvoller wirst Du die weit vorn in der Liste stehenden Methoden finden. Sie werden Dir helfen, Deine bereits gute Einstimmung auf die Ur-Kraft weiter zu verbessern. Je weiter Du gegenwärtig von der Schwingungs-Harmonie mit der Ur-Kraft entfernt bist, desto weiter hinten in der Liste findest Du die für Dich gegenwärtig am besten geeigneten Methoden.

Vielleicht gehörst Du zu den Menschen, deren Einstimmung auf die Ur-Kraft sehr gut ist. Dann wirst Du nur sehr selten, wenn überhaupt, Methoden jenseits von Nummer 12 anwenden. Dennoch könnten besondere Lebensumstände bewirken, dass Dein Schwingungs-Niveau deutlich absinkt. In diesem Fall wirst auch Du von den Methoden mit den höheren »Hausnummern« profitieren.

Wie Du Deinen momentanen *Emotionalen Set-Point* verändern kannst

Oder aber Du zählst zu den Leuten, die sich schon gar nicht mehr erinnern können, wann sie sich das letzte Mal gut gefühlt haben. Aufgrund Deiner von Dir beobachteten Lebensumstände hast Du einen *Set-Point* entwickelt, der Deine Verbindung zum Wohl-Sein völlig blockiert. Dann werden Dir die ersten fünf oder sechs Methoden keine Erleichterung bringen. Und auch mit den Methoden 15 bis 22 wirst Du zunächst nur eine schwache Erleichterung verspüren. Es kommt in diesem Fall aber nicht darauf an,

wie gut Du Dich fühlst oder wie schnell Du eine Veränderung spürst – entscheidend ist vielmehr, dass Du überhaupt eine, wenn auch vielleicht nur sehr kleine, Erleichterung empfindest und erkennst, dass Du diese Erleichterung selbst herbeiführen kannst. Sobald Du in der Lage bist, Dir Erleichterung zu verschaffen, gewinnst Du die kreative Kontrolle über Deine Lebenserfahrungen zurück. Dann steht Dir der Weg zur Erfüllung Deiner Herzenswünsche endlich wieder offen!

Denke daran, dass alle hier vorgestellten Methoden den Zweck haben, Deine Schwingungs-Frequenz anzuheben. Anders ausgedrückt: Der Zweck der Methoden ist es, Deinen inneren Widerstand zu reduzieren und Deine gefühlsmäßige Verfassung, also Deinen *Emotionalen Set-Point*, zu verbessern.

Wenn Du eine der Methoden für einige Minuten praktiziert hast und Dich nicht besser fühlst als vorher, solltest Du die Sache abbrechen, und es zunächst mit einer der höher nummerierten Methoden versuchen.

Und vergiss nicht: Die Beschäftigung mit den Methoden soll Freude machen!

Wir bezeichnen die *Methoden* gern auch als *Spiele*, weil eine spielerische Herangehensweise bewirkt, dass Du lockerer bist und nicht so viel inneren Widerstand aufbaust. Betrachtest Du die Methoden dagegen als Werkzeuge, um auf sehr ernste Weise Probleme zu reparieren, bist Du viel verkrampter. *Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, die Methoden mit spielerischer Leichtigkeit auszuprobieren. Je mehr Lockerheit und Leichtigkeit, desto geringer der innere Widerstand.*