



Mache den Traum-Zweifel-Test



Vielleicht hast du gleich einen der größten Aha-Effekte dieses Buches. Freu dich auf das, was jetzt kommt. Mach doch mal einen kurzen „Traum-Zweifel-Test“. Schreib zum Beispiel fünf deiner Träume auf und schreib rechts daneben eine Zahl von eins bis zehn, wie sehr du an deine Traumerfüllungen wirklich glaubst. Und zwar an die Verwirklichung in den nächsten sechs bis zwölf Monaten. 10 bedeutet voller Glaubens und kein Zweifel und 1 bedeutet geringst möglicher Glaube mit vielen Zweifeln. Nimm die erste Zahl, die dir kommt, das erste Gefühl zählt. Sei ehrlich und lass dir die Zahl bitte nicht von deinem Verstand diktieren oder schönreden. Los geht's.

Was sind deine Träume und wie stark ist
dein Glaube an deren Verwirklichung?

Zahl
1-10

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Und – wie ist es gelaufen? Hattest du einen Aha-Effekt nach dem Motto „Meine Zweifel sind ja doch recht hoch?“ Alle Träume mit einer Glaubenszahl zwischen sieben und zehn sind auf dem besten Weg, für dich in Erfüllung zu gehen. Darunter kann es länger dauern bis hin zur Nicht-Traumerfüllung. Wie schon gesagt: Klarheit ist gut und Klarheit gibt Kraft.

**GLAUBE IST AUCH EINE ENTSCHEIDUNG
UND EINE ECHTE ENTSCHEIDUNG BEDEUTET
EINE SCHEIDUNG VON DEN DINGEN,
DIE DU NICHT MEHR WILLST.**

An etwas zu glauben schaltet wieder Kraft und Energie frei, die bisher blockiert war. Nutze dieses Buch, um deinen Glauben an deine Träume und in dich Schritt für Schritt zu stärken. Das ist

Mache Platz für deine Träume



Hat sich mit den Jahren so einiges an Ballast auch bei dir angesammelt? Hat sich der Rucksack auf deinen Schultern in den letzten Jahren immer mehr gefüllt?

DER ERSTE SCHRITT, UM DAS STIMMIGE RICHTIGE ZU TUN, IST DAS UNSTIMMIGE FALSCHES ZU LASSEN.

Um zu erreichen, was du willst, darfst du loslassen, was du nicht mehr willst! Wie ein Bildhauer das überflüssige Gestein wegmeißelt, und die Skulptur aus seiner Fantasie freilegt, kannst auch du dich mit weniger Ballast besser fühlen. Überleg doch mal entspannt, was du weglassen, verkaufen, ablegen oder verschenken könntest? Welche Maske könntest du ablegen, damit du dich wohler und natürlicher in deiner Haut fühlst? Welchen Schutzschild könntest du weglassen? Welche Kleiderteile oder Möbelstücke könntest du weglassen? Welche Verträge oder Abos könntest du sinnvollerweise kündigen? Ergibt es Sinn, sich von Haus, Wohnung, Boot oder Firmenanteilen zu trennen? Ergibt es Sinn, fünf oder zehn Kilo abzunehmen und dich von unnötigem und ungesundem Fett zu trennen? Welche Beziehungen kannst du in Ordnung bringen, pausieren oder beenden, die dich sonst unnötig belasten?

Es kann leichter etwas nachfließen, wenn auch etwas abfließt. Teste es mal. Steigere deine Lust auf Leichtigkeit, räume auch mal im Außen auf, verschenke einige Sachen und mache anderen damit eine Freude und schau, was passiert.

Ballast-Abwurfliste



Diese Dinge könnte ich verschenken:

Diese Dinge könnte ich verkaufen:

Diese Abos/Mitgliedschaften könnte ich kündigen:

Diese Dinge könnte ich entsorgen:

Diese Beziehungen möchte ich gerne klären:

Du
erschaffst
nur mit besseren
Gefühlen eine
bessere
Realität.

Was glaubst du, wie viel von den etwa 60.000 Gedanken, die du pro Tag denkst, sind synchron, also in Schwingungsharmonie, mit deinen Träumen? Fünf Prozent, zehn Prozent? Oder mehr? Es geht darum, jeden Tag etwas mehr an deine Träume zu denken, an die finanzielle Fülle, an traumhafte Beziehungen bei besserer Gesundheit – was immer auch deine Träume sind. Denk öfter an Dinge, die dich glücklich machen, denn du bekommst immer zurück, was du aussendest.

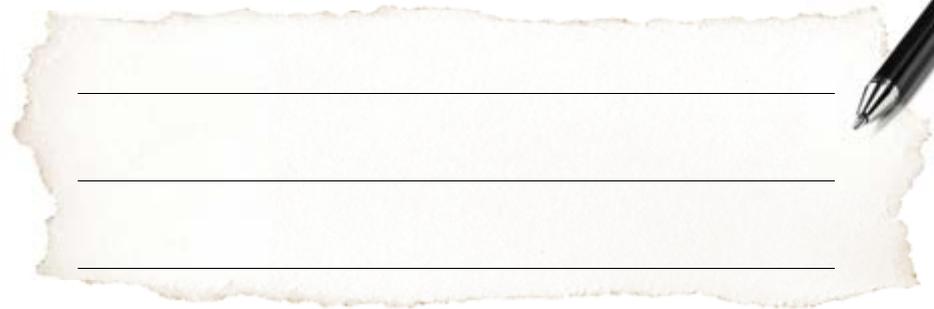
Vertraue und warte dann auf die Impulse und auf die Inspirationen für neue Handlungen, die neue Ergebnisse schaffen. Sieh, was sich dann in deinem Leben verändert, denn nur das wird dich davon überzeugen, Schritt für Schritt mehr zu träumen.

Raus aus dem
„Was gerade ist“-Kreis

Was gerade ist, sind die Nachrichten von gestern. Du bestimmst mit deinen heutigen Gedanken, was morgen und nächstes Jahr kommen soll. Wenn du darüber sprichst, wie es gerade bei dir im Leben läuft, bleibt es so, wie es bei dir gerade im Leben läuft. Wenn du darüber sprichst, wie es in deinem Leben laufen soll, ziehst du die Dinge an, die in dein Leben kommen sollen. Du erschaffst nur mit anderen Gedanken und Gefühlen eine andere Realität – mit besseren Gefühlen eine bessere Realität! Verlasse bewusst so oft wie möglich den „Was gerade ist“-Kreis und denk an Dinge, die dich glücklich machen. Du bekommst immer zurück, was du aussendest.

Deine Probleme
von heute
werden in
wenigen Wochen,
Monaten oder
Jahren wahrscheinlich
weder dich
noch andere
interessieren.

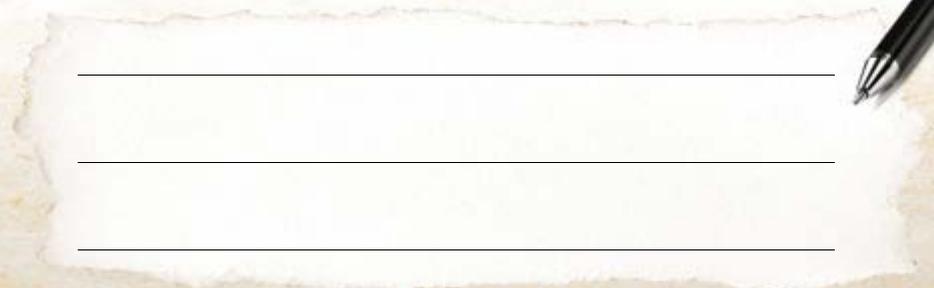
Schreib jetzt bitte spontan mal deine drei aktuellen größten Probleme beziehungsweise Kontraste auf, die dich deiner Meinung nach daran hindern, deine Träume zu leben.



Wahrscheinlich hast du nichts ins Buch geschrieben. Das habe ich früher auch selten gemacht, sondern wenn überhaupt, habe ich immer ein loses Blatt Papier genommen. Schreib bitte jetzt gleich mal deine Probleme wirklich kurz auf. Oft bringt diese Klarheit schon Erleichterung nach dem Motto: „Ist das alles?“ Oft kommen auch schon direkt neue Ideen für mögliche Lösungen. Wobei die Ideen natürlich nicht neu sind. Sie waren schon immer da. Richte deinen Fokus auf Empfang und mögliche Lösungen werden kommen.

Weiter geht's!

Was könnten drei oder mehr Lösungen für die eben beschriebenen Probleme sein? Welche Ideen kommen dir gerade spontan?





Hör bitte auf, zu sehr zu wollen!



Du bekommst, was du bist, und nicht, was du sein willst. Wenn du sagst: „Ich will!“, dann strahlst du aus, dass du etwas noch nicht hast mit dem Ergebnis, dass du es nicht bekommst. Ich will sein bedeutet ja – ich bin es noch nicht. Wenn du sagst: Ich will reich, gesund oder sexy sein, bedeutet das eigentlich: Ich bin arm, krank und nicht sexy. Und wenn ich das ausstrahle, ziehe ich Umstände, Ereignisse und Personen an, die mir genau das bestätigen. Deshalb musst du in Gedanken schon da sein, bevor du angekommen bist! Bist du gerade glücklich? Dann ziehst du gerade weitere glückliche Momente an. Oder bist du gerade unglücklich? Dann ziehst du gerade weitere unglückliche Momente an.

**WAS DU WILLST, KANNST DU
LEIDER NICHT ANZIEHEN,
WENN DU NICHT BIST, WAS DU WILLST.**

Warum ist „zu wollen“ neben Zweifeln ein weiterer Traumkiller? Weil du schon haben musst, was du bekommen willst. Zu wollen verlangsamt oder blockiert die Traumerfüllung, weil die Worte „Ich will mehr ...“ den Mangel aussenden „Ich habe nicht“.

Du erzeugst also bewusst gute Gefühle und noch bessere Gefühle werden folgen. Dies ist wohl der größte Erfolgsfaktor beim Träumen. Das ist das sogenannte Geheimnis. Dieses Buch mit dem Konzept des Traumreglers soll dich dabei unterstützen. Es ist einfach zu wissen, aber im Alltag nicht immer einfach zu tun. Jeder Mensch ist einzigartig und startet von seinem individuellen Standpunkt mit seinem individuellen Mix aus Wissen, Gewohnheiten, Träumen und Zweifeln.

Das Gesetz der Anziehung

Das Gesetz der Anziehung, oder das Gesetz der Resonanz, wie es auch oft genannt wird, das Universum oder einfach dein aktuelles Leben zeigt dir ungeschminkt, was bei dir in der Vergangenheit schwingungsmäßig gelaufen ist beziehungsweise welcher Sender aktuell läuft. Jede neue Erfahrung ist ein Spiegel der bewussten und unbewussten Gedanken deiner Vergangenheit. Das Gesetz der Anziehung liefert dir täglich Beweise dafür, woran du wirklich glaubst. Deine Noch-Realität ist eine Auswirkung dessen, woran du bisher geglaubt hast. Das Gesetz der Anziehung ist eine Art Momentum-Motor. Es hält das am Laufen, was gerade läuft, und nimmt Einfluss auf dein Leben, ob du es willst, verstehst, akzeptierst oder nicht.

Das
Gesetz
der Anziehung
verstärkt
das, was ist,
und **nicht**
das, was
sein soll.

WORÜBER DU DICH ÄRGERST, WIRD WACHSEN,
UND WORÜBER DU DICH FREUST, WIRD WACHSEN.

Was soll wachsen? Du entscheidest! Lebenskrisen sind oft auch Verständniskrisen. Deshalb gehen so viele Träume durch „falsches Träumen“ nicht in Erfüllung. Das Gesetz der Anziehung kann also für dich oder gegen dich arbeiten. Du entscheidest. Das Gesetz der Anziehung besagt ganz einfach, dass sich das, was sich gleicht, anzieht. Darin liegt deine Chance! Achte darauf, worum du bittest, denn es könnte in Erfüllung gehen!

Du erinnerst dich bestimmt an Tage, an denen du mit einem guten Gefühl aufgewacht und in den Tag gestartet bist und alles lief wie am Schnürchen. Und du erinnerst dich bestimmt an Tage, an denen du überschaubar gut gelaunt in den Tag gestartet bist und ein Ding nach dem anderen schiefging. Und je genervter du warst, umso genervter wurdest du. Auch das bewirkt das Gesetz der Anziehung. Aber diesen Teufelskreis kannst du bewusst verlassen und in einen Engelskreis verwandeln, doch dazu später mehr.

DU MUSST SEIN, WAS DU SEIN WILLST,
UM ES ZU WERDEN.

Um zu werden, wie du sein willst, musst du dich fühlen, wie du sein willst. Ich weiß – das klingt scheinbar paradox, aber Frequenzen und Schwingungen müssen übereinstimmen, damit Anziehung erfolgt. Sender und Empfänger müssen auf der gleichen Wellenlänge eingestellt sein. Wenn dir jemand sofort ver-

DEINE EINSTELLUNG KANNST DU EINSTELLEN



*Wie oft ist dein Traumregler
pro Tag auf Traumertüllung eingestellt?*



Dein Traumregler ist automatisch auch dein Erwartungs-, Entscheidungs-, Aufmerksamkeits- und Glaubensregler, denn wenn du andere Ergebnisse haben möchtest, musst du auch andere Erwartungen und einen anderen Glauben „einstellen“, andere Dinge beachten und andere Entscheidungen treffen. Gedanken, die bei dir starke Gefühle erzeugen, bewirken die schnellsten Veränderungen in deinem Leben. Wenn du zwar an etwas Neues denkst, aber keine guten und starken Gefühle dabei hast, machst du nur sehr langsame Fortschritte oder es bleibt sogar alles so, wie es ist. Es liegt an dir, welche Gedanken du wählst. Du hast die Wahl – mehr hiervon oder mehr davon? Folge deiner Inspiration und triff Entscheidungen, die sich für dich am besten anfühlen. Sei dir dessen bewusst, was du denkst und was du damit verursachst. Wähle den Sender deiner wahren Natur.



Entmachte deine Realität



Die Noch-Realität ist der größte Feind der Traumerfüllung. Woher wissen wir überhaupt, was realistisch ist? Die meisten Menschen schrumpfen ihre Träume auf die Größe, von der sie glauben, dass sie realistisch sind. Was hat es dich bisher emotional, finanziell und gesundheitlich gekostet, realistisch zu sein?

**REAGIERST DU MEHR AUF DINGE
IN DEINEM UMFELD ODER WÄHLST DU
MEHR DINGE, DIE DAS UMFELD SCHAFFEN,
DAS DU HABEN MÖCHTEST?**

Noch direkter gefragt:
Beobachtest du deine Realität oder erschaffst du dir deine Realität, so wie du sie haben möchtest? Realität entmachten bedeutet, auch Blockaden und Selbst-Sabotage zu entmachten, um diese Energie dann zur Traumerfüllung zu nutzen. Viele Gefühle entstehen als Reaktion auf das Beobachten von Umständen, Dingen und Personen. So startest du je nach Inhalt entweder einen Teufels- oder Engelskreis. Neben tollen positiven Möglichkeiten

der Kommunikation sorgen die sozialen Medien für viele Ablenkungen und fördern das Beobachten nicht traumhafter Realitäten. Dazu gehören Bilder, Videos und Meinungen, die nicht viel oder gar nichts mit deinen Träumen zu tun haben. Das ist natürlich manchmal interessant, aber einen Teil dieser Zeit könntest du besser nutzen, um deine gewünschte Traumrealität zu beobachten. Denn nur so ziehst du diese an. Ziel ist, eine Art emotionale Realität zu erschaffen, wie dein Leben werden soll, statt nur zu beobachten, was gerade vielleicht nicht so gut läuft. Versuche, öfter Dinge zu ignorieren, die nicht der Frequenz deines Traums entsprechen! Die Frage lautet:

Beobachtest du oder schaffst du Realität?

Es klingt vielleicht immer noch etwas komisch oder noch schwierig, aber deine Träume erfüllen sich am schnellsten, wenn du schon so glücklich bist, als wären deine Träume in Erfüllung gegangen. Das bedeutet anders ausgedrückt:

DU MUSST ERST SEIN, WAS DU HABEN WILLST!

Sonst arbeitet das Gesetz der Anziehung gegen dich und verlängert deine Realität in Bereichen, die du nicht mehr haben möchtest. Wo du gerade bist, ist egal! Eine bessere Realität erschaffst du, wenn du bewusst nach Gedanken suchst, die sich besser anfühlen. Das Leben behandelt dich so, wie du dich fühlst. Wenn du die Realität beobachtest, die dir nicht gefällt, sendest du genau diese Schwingung aus, die deine aktuelle Realität verlängert. Das ist doch recht dumm, oder?

Das
Gesetz
der Anziehung
bestätigt
dich immer
in deinem
Glauben.
Es sagt immer
ja!

*Diese beiden Momentum-Wolken
bestimmen dein Leben*



Diese beiden Momentum-Wolken beschreiben den Tanz zwischen dem, was du willst, und dem, wovor du noch Angst hast. Die Wolke deiner Träume und die Wolke deiner Zweifel. Das ist die innere Stimme des Träumers in dir und die Stimme des Zweiflers. Achte mal auf deine inneren Dialoge und dir wird dieser Tanz bewusst: „Kann ich das wirklich? Wäre schön, aber ... Das habe ich doch schon mal probiert, aber es hat nicht geklappt. Ich brenne schon für meinen neuen Traum, aber was wird meine Familie sagen, wenn es so nicht funktioniert?“ Das ist die Stimme des Zweiflers in der negativen Momentum-Wolke. Du könntest auch fragen: „Was wird meine Familie sagen, wenn es funktioniert? Und noch besser: Wie kann mich meine Familie optimal unterstützen damit es funktioniert?“

Vom Teufelskreis zum Engelskreis

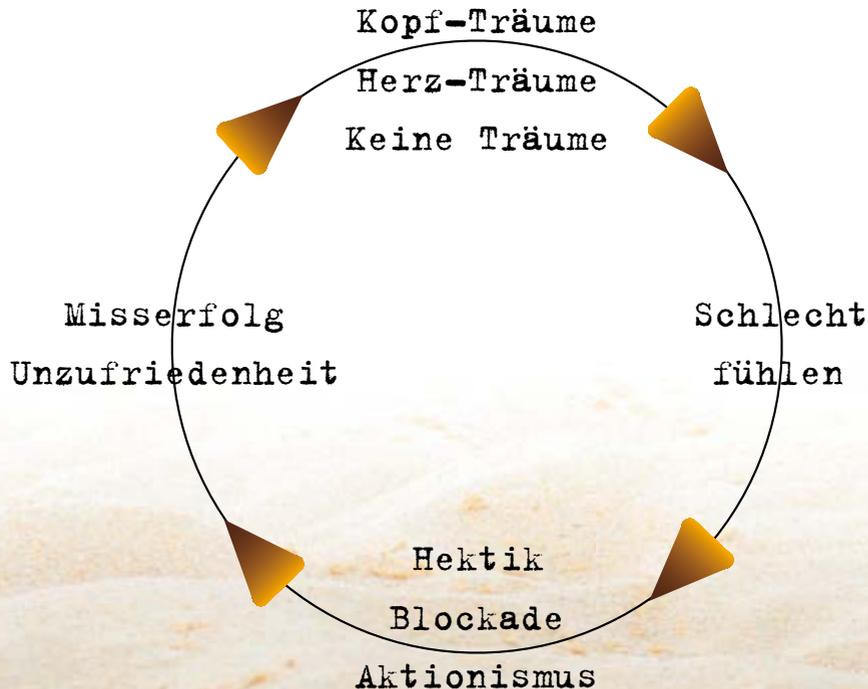
Jeder Erfolg führt zu weiteren Erfolgen, weil das Vertrauen wächst. Wer hat, dem wird gegeben. Und jeder Misserfolg führt zu weiteren Misserfolgen, weil das Vertrauen schwindet. Wie entsteht dieser „Teufelskreis der Realität“ (ich verwende den Begriff Teufelskreis trotzdem, obwohl es natürlich keinen Teufel gibt)? Ganz einfach: Wenn du noch nicht die Realität lebst, die du haben willst, diese also nicht deiner Traum-Realität entspricht, hält

dich genau diese „Noch-Realität“ vom Erreichen deiner Traum-Realität ab. Du ziehst und reproduzierst deine Vergangenheit so immer weiter in deine Gegenwart und in deine Zukunft. Aus dem Mangel heraus kannst du keine Fülle anziehen!

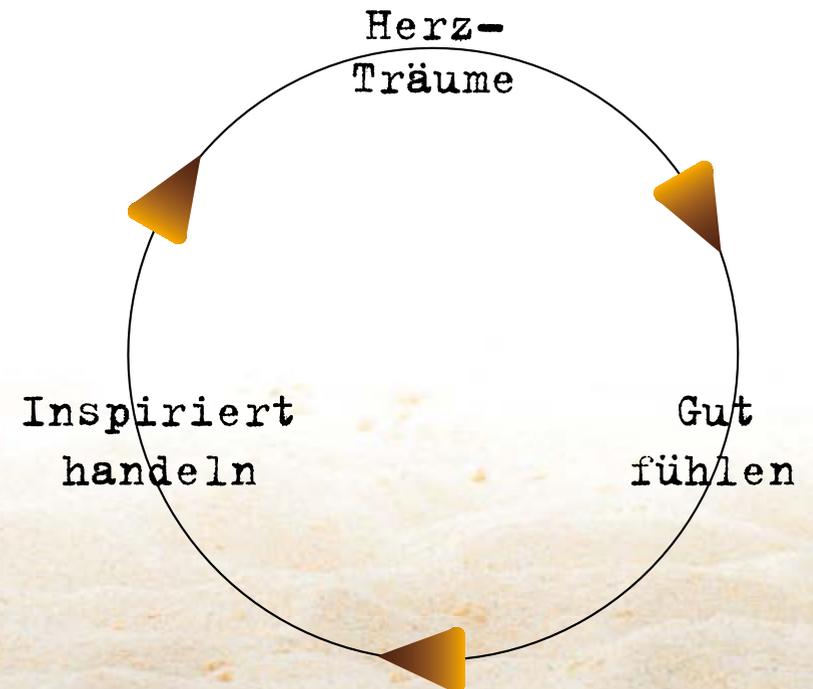
GLEICHES WIRD GLEICHES

IMMER WEITER ANZIEHEN.

Teufelskreis

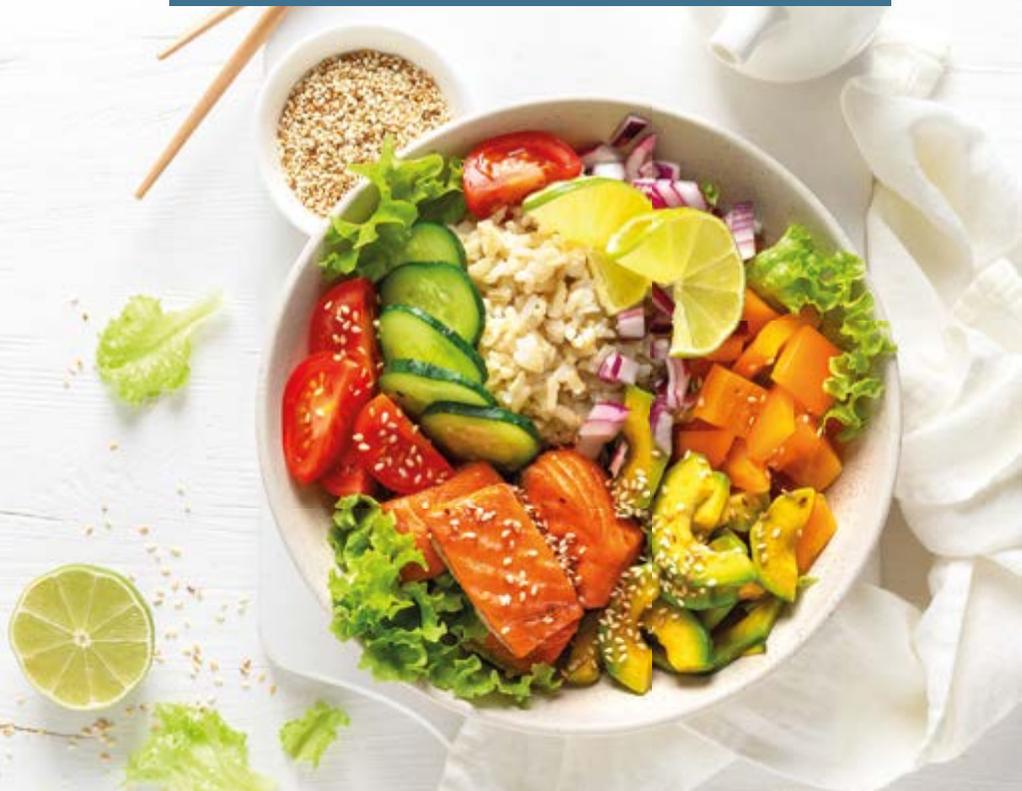


Engelskreis



NICHT ESSEN MACHT NICHT SCHLANK.

DEIN STOFFWECHSEL BRAUCHT GUTE
STOFFE (LEBENSMITTEL) ZUM WECHSELN!



FDV (FRISS DREI VIERTEL)

Mach FDV (Friss drei Viertel) oder FEW (Friss etwas weniger), also einfach etwas weniger Kalorien. Genieße leckeres, abwechslungsreiches Essen – aber einfach etwas weniger, ohne zu hungern!

4. TYPGERECHT ESSEN:

BIST DU EIN KOHLENHYDRAT- ODER EIN EIWEISS-TYP?

Jeder Mensch ist einzigartig und hat seinen individuellen Stoffwechselltyp. Doch warum ist das so? Früher gab es vereinfacht formuliert den Eskimo-Ernährungstyp, der mehr Fett und Eiweiß brauchte, weil es ja zum Beispiel in Grönland mehr Fisch als frisches Obst und Gemüse gab. Der afrikanische Buschmann hatte jedoch mehr Pflanzen als Fleisch und brauchte mehr Kohlenhydrate als Eiweiß und Fett. Mit den Jahrtausenden und den Völkerwanderungen hat sich alles schön vermischt mit dem Ergebnis, dass jeder seinen individuellen Ernährungstyp besitzt – und jetzt haben wir den Salat! Der Kohlenhydrat-Typ braucht also mehr Kohlenhydrate und weniger Eiweiß und Fett und der Eiweiß-Typ braucht weniger Kohlenhydrate und mehr Eiweiß und Fett. Die richtige individuelle Mischung macht's!

Unser Stoffwechsellmotor läuft auch dann am besten, wenn er zu jeder Mahlzeit Kohlenhydrate, Fette und Eiweiß bekommt, idealerweise im richtigen Verhältnis. Wie kannst du das einfach testen? Iss einfach mal ein bis zwei Äpfel, also fast nur Kohlen-

Ein neuer
Fokus
führt dich dorthin,
wo du hinwillst,
und kann dich von dem
befreien,
was du nicht willst.

Bewusst erschaffen - Schritt für Schritt

Du kannst in dieser Sekunde anfangen, dich gesund, glücklich und wohlhabend zu fühlen. Es geht darum, einen Gedanken zu wählen, der sich etwas besser anfühlt. Das bedeutet bewusstes Erschaffen. Träumen heißt auch, bewusst seine Absichten so zu formulieren, dass du sie zweifelsfrei erwarten und verwirklichen kannst. Nur dann fühlst du dich auch wirklich gut und vor allem konstant gut.

MACHE FREUDE ZU DEINER
DOMINANTEN ABSICHT.

Du bist ein Sender und was du sendest, kommt zu dir zurück. Darum geht's, das ist alles! Du erschaffst deine Realität jeden Tag aufs Neue. Darin liegt deine tägliche Chance auf Veränderung und noch mehr Freude. Trainiere die Gewohnheit bei allem, was du tust, dein Bestes zu geben. Dann wird dir gegeben!

*Deine aktuelle Realität
ist die Antwort auf die Gefühle,
die du in deiner Vergangenheit
ausgestrahlt hast.*