



Verwirkliche Dein Selbst & Dein Paradies!

Herzlichen Glückwunsch, dass Du Dich dazu entschlossen hast, Deine Herzenswünsche und Seelenziele tatsächlich umzusetzen und damit „Dein Paradies“ zu manifestieren und zu leben!

Mit diesem Paradies-Programm wirst Du in den folgenden Wochen Schritt für Schritt angeleitet, wie Du diese Wünsche und Ziele manifestierst: Das beginnt mit der Rückverbindung zu Deinem wahren Selbst, um die Liebe und Dankbarkeit für Dich und Dein Dasein zu spüren. Danach wirst Du die Vision Deiner Seele erkunden und anschließend allgemeine Erfolgsblockaden sowie Deine persönlichen Erfolgsverhinderer erkennen können und auch lernen, wie Du sie überwinden kannst. Mit Hilfe vieler Infos, praktischer Übungen und geführten Meditationen wird es Dir möglich sein, auch schwierige Gedanken und Emotionen loszulassen oder zu transformieren. In einem weiteren Schritt lernst Du, wie Klarheit und Ordnung in Deinen persönlichen Zielen und Deinem Leben Deinen Erfolg „boosten“ können. Affirmationen und praktische Übungen helfen Dir, auf die Verwirklichung Deines Ziels ausgerichtet zu bleiben und Selbstsabotage abzustellen. Du wirst Deine Vision von Deinem idealen Leben aufstellen - Deinen Paradies-Plan - ihn verinnerlichen und mit Deiner Seele synchronisieren, damit Du auch tatsächlich das erlebst, was Dich *persönlich* glücklich macht. Abschließend wirst Du diese neue „Paradies-Schwingung“ einüben und so lernen, wie Du diese Ebene des Erfolgs beibehalten und stabilisieren kannst.



Wirklich glücklich zu leben bedeutet, zu wissen, wer man ist: Ein Teil des Ganzen, mit einer großartigen Seele, die eine irdische Erfahrung macht und die eigene Wirklichkeit manifestiert. Deine Seele ist vollkommen, ohne Mangel, frei, ewig und aus reiner Liebe erschaffen. Sie hat sich Deine irdische Form erschaffen, um sich glücklich und individuell in Raum und Zeit zum Ausdruck zu bringen.



In unserer Gesellschaft wird dieses Verständnis und die dahinter stehenden Prinzipien der erfolgreichen Manifestation in der Regel nicht gelehrt. Denn sie setzen voraus, dass man sich als eins mit der Quelle allen Seins erkennt und daraus agiert. Statt Einheit ist Trennung das vorherrschende Prinzip: Da draußen ist *etwas*, das Du haben musst oder möchtest, von dem Du getrennt bist. Und Du musst etwas „*leisten*“ und Dich heftig anstrengen, um es zu bekommen. Statt Dich bereits als glücklich und erfolgreich zu erleben und es tief in Dir zu wissen, wird gelehrt, dass Du ständig etwas tun musst. Natürlich ist eine gewisse Aktion nötig. Aber wenn der Mensch nicht in sich selbst ruht und aus Liebe, Freude und dieser Verbindung heraus lebt und etwas gestaltet, erzeugt dieser Mangel noch mehr Stress, Angst und Trennung. Diese Art von Erfolg wird nicht als nährend und erfüllend empfunden.

Deswegen gibt Dir dieses Programm eine wertvolle Unterstützung und Hilfe, gerade in Zeiten eines rasanten Wandels, Dein Leben und Deine Wirklichkeit selber steuern zu können. Es ist letztlich eine Anleitung zur Selbstermächtigung, Selbstverwirklichung und Manifestation. So kannst Du trotz aller Veränderungen im Außen - egal, was sich „da draußen“ global abspielt - immer mehr „Dein Paradies“ aus Dir selbst heraus erschaffen. Es ist das, was Du von Herzen gerne erleben möchtest, um damit so gesund, glücklich, erfolgreich und unabhängig (auch finanziell) zu werden, sein oder bleiben, wie es Dir möglich ist.

Das Sein erden – das Paradies „herunterbringen“

Allein dadurch, dass Du geboren wurdest, hast Du ein Recht darauf, Deine Vision zu verwirklichen! Du bist ein Teil des Schöpfers/ Gott/ der Quelle/ des Ewigen/ der universellen Kraft - oder wie Du dies für Dich im Folgenden bezeichnen möchtest - die alles erschaffen hat. Lass Dich nicht täuschen oder Dir einreden, dass die Macht oder Möglichkeiten außerhalb oder bei irgendjemand anderen liegen.

Die Rückverbindung mit dieser Kraft, die auch in Dir ist, bringt das Gefühl der Liebe und Verbundenheit zurück. Wenn Du immer mehr aus diesem Wissen und Gefühl heraus lebst, entscheidest und handelst, entdeckst Du, dass letztlich bereits alles schon in Dir selbst ist, was Du dann im Außen Wirklichkeit werden lässt. Du drückst Dich dann immer mehr durch Deine eigene Seele, durch Liebe, Freude und dem Gefühl des Erfüllt-Seins aus und nicht mehr aus dem Gefühl des Mangels oder Leidens. Dieses Wissen und seine Umsetzung bringt Dir mehr Gutes, Freiheit und Erfüllendes in allen Bereichen Deines Lebens, weil es aus Liebe und Klarheit AUS DIR SELBST entstanden ist. Du erkennst dann: Du bist ein schöpferisches Wesen, bereits wertvoll und gut. Und im Kontakt mit Deinem wahren Selbst und bringst Du Dein Potenzial hier herunter auf die Erde. Du erschaffst „Dein Paradies“.

„Sei Du selbst die Veränderung, die Du in der Welt sehen möchtest.“

Mahatma Gandhi

Wünsche oder Unzufriedenheit bzw. Unbehagen sind ein Hinweisschild Deiner Seele, Dich vollständiger, lebendiger, klarer und glücklicher zum Ausdruck zu bringen. Auch wenn manche



spirituellen Traditionen Entsagung in den Vordergrund stellen, ist dies nicht der einzige Weg, um in Einklang mit Gott und der Schöpfung zu kommen. Der Wunsch nach Selbstaussdruck ist ein höherer Impuls unserer Seele, ihre Schönheit und Einzigartigkeit zum Ausdruck zu bringen. Selbstverwirklichung kann ein ekstatischer, freudvoller Prozess sein, bei dem Du immer mehr zu dieser ursprünglichen Liebe und Reinheit wirst, die kreativ ihre Wirklichkeit gestaltet. Das kann ein leichter, glücklicher Weg sein – wenn Du das beschließt. Natürlich hat jeder Mensch seine ganz einzigartige Ausdrucksform, seine eigenen Farben, sein eigenes Licht, seinen eigenen Weg. Du selbst kannst entscheiden, ob es ein Kampf oder ein Tanz werden soll. Nur Du kannst Deinen eigenen Tanz gestalten. Und nur Du kannst wissen, was Dich glücklich macht. Und letztlich kannst nur Du ihn tanzen. Natürlich mit anderen. Aber mit denen, die dazu passen.

Die positive Absicht im Innen

Wenn Du unzufrieden bist, kannst Du rebellieren, Dich verkrampfen, missmutig werden, traurig, andere oder Dich selbst beschuldigen, jammern, aufgeben, kämpfen und noch vieles mehr. Oder Du gehst nach innen, verbindest Dich mit Deinem größeren Selbst und bringst das in Dein Leben, was Du wirklich erfahren möchtest und was Du liebst. Das schließt nicht aus, dass Du dann auch entsprechend im Außen handelst. Aber Du beginnst mit einer *positiven Absicht im Innen*. Gegen etwas zu sein oder an etwas zu leiden bringt nur mehr davon hervor.

Ein Beispiel: Demonstration

Wenn Menschen sich versammeln und demonstrieren, ist vielen nicht bewusst, dass sie oft im Modus des „dagegen“ sind und nicht im „wofür“. Oft heißt es, „Ich demonstriere gegen...“. Und viele Auslegungen des Wortes Demonstration führen genauso auf eine falsche Fährte. Sie deuten es im Sinne von „Protest“ oder „gegen etwas sein“ etc. Das Wort leitet sich aber aus dem Lateinischen „*demonstrare*“ ab und das heißt übersetzt: „genau zeigen/ vormachen“. Und das bedeutet nichts anderes, als das ich das verkörpere und vorlebe, für **was** ich bin. Also was ich selbst erleben möchte, sollte ich vormachen/zeigen.

Du brauchst also zunächst eine klare Vorstellung, von Deinem *positiven Ziel*. Und Dein Ziel sollte etwas sein, das Du wirklich von Herzen gerne erleben möchtest. Denn wenn es nicht harmonisch ist, wird es sich auch in Deinem Leben nicht harmonisch anfühlen und früher oder später zu Problemen führen. Wenn Du Dich und was Du tust nicht liebst, wird das Ergebnis unbefriedigend sein.

Ein Sprichwort sagt: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Und das beschreibt einen ähnlichen Vorgang. Mit Deinem Bewusstsein wählst Du Deine Gedanken aus. Diese Gedanken lösen eine entsprechende Schwingung aus und führen so zu Gefühlen in Dir. Gedanke und



Gefühl zusammen erschaffen Deine Realität und bestimmen damit, was Du erlebst. Wenn Du also ständig an Probleme denkst, bekommst Du mehr davon. Fragst Du Dich stattdessen, „Wie kann ich glücklicher werden? Wie geht das leichter?“ bekommst Du ganz andere Gedanken und Emotionen.

Wenn Du mehr in Harmonie mit Dir selbst kommst und Dich liebst, entfaltet sich Dein Leben. Du kannst glücklicher und losgelöster im Moment leben und ihn genießen ohne verhaftet zu sein und ohne zu leiden. Denn Negativität, Leid und Verhaftung sind die eigentlichen Probleme des „Ego“. Man glaubt und spürt dann nämlich in solchen Momenten nicht, dass man wirklich diese verkörperte Liebe, diese freie, glückliche Seele IST. Man verstrickt sich zu sehr im Außen und sucht die Gründe, Bestätigung oder Erfüllung dort. Wenn Du aber mehr ins Sein gehst, in Kontakt mit Dir selbst kommst, dann spürst und weißt Du, was Du gerne erleben und erschaffen möchtest. Und dann strahlst Du es immer mehr aus und Deine Wirklichkeit, das Leben wird folgen.

Das war es also, was Gandhi mitteilen wollte: *Verkörperere, sei das, was Du haben möchtest! Werde dazu, erlebe es und damit verändert sich Deine Welt!*



Der Ausgangspunkt aller wirklich erfolgreichen Schöpfung ist LIEBE

Der erste Impuls jeder wirklich dauerhaft erfolgreichen und glücklich machenden Erfahrung ist Liebe! Im Grunde ist das sogar eher der Seins-Zustand VOR der Schöpfung. Wenn wir nicht in dieser Liebe sind – und damit meine ich nicht die duale Liebe im Sinne von „das mag ich und das nicht“, sondern einen Seins-Zustand – wird jegliche Schöpfung letztlich vergehen oder Probleme bereiten. Wenn wir hingegen in der Liebe sind, sind wir eins mit der Schöpfung und daraus, aus diesem Zustand der Liebe erschaffen wir! Wirklich erfolgreich und glücklich zu sein, beginnt mit Selbstliebe und Freude.

Wenn Du Dich beurteilst, ängstlich, erschrocken oder wütend bist: Gehe in die Verbindung und spüre die Liebe für Dich. Verweile eine Zeitlang darin. Höre dazu diese Woche **einmal am Tag** die geführte Meditation „Die Liebe in mir“, die Du als Audio-Datei oder auf CD erhalten



hast. Sie wird alle Ebenen Deines Seins, auch die unbewussten, stärker an Deine wahre Essenz, die Liebe in Dir, erinnern und sie verankern.

✓ (1) Die Liebe in Dir - Geführte Meditation (Ω)

1. **Gehe in die Verbindung mit der Quelle allen Seins**

Stelle bewusst eine Verbindung her und ruhe eine Weile in dieser Stille. Genieße einfach das Sein, Dein Sein. Ohne etwas zu wollen. Warte, bis sich ein Gefühl von Frieden in Dir einstellt. Atme sanft und so tief, wie es Dir gut tut. Entspanne Dich vollständig. Wenn Du still geworden bist, nimm wahr, wie Du ganz eins bist mit der Quelle allen Seins.

2. **Beginne Liebe zu spüren**

Erinnere Dich nun an ein Ereignis, wo Du sehr stark die Liebe in Dir gespürt hast. Nimm wahr, wie sich das Erlebte in Dir anfühlt. Und nun lass die Bilder und Erinnerungen los und konzentriere Dich nur noch auf das Gefühl der Liebe, der Entspannung und Erweiterung in Dir. Genieße dieses Gefühl und lass zu, dass es sich in Dir ausbreitet und größer wird. Das geht ganz von alleine. Entspanne und genieße. Wenn Du abschweifst, kehre immer wieder zu diesem guten Gefühl in Dir zurück. Spüre die Liebe. Die Liebe, die Du bist. Mache Dir bewusst: Dies ist die höchste Wahrheit Deines Seins. Du bist diese Liebe, Du bist in dieser Einheit mit der Kraft, die Dich erschaffen hat. Du bist ein individueller Aspekt dieses großen, allumfassenden Selbst. Ein individueller Aspekt, der sich selbst ausdrücken will – Deine Seele. Spüre dies eine Weile in Dir. Das bist DU. DU SELBST hast gewünscht „zu sein“. Vollkommene Liebe. Deswegen bist Du gut. Deine individuelle Seele ist diese reine Liebe, reine Freude. Spüre diese Liebe, spüre diese Freude, die Schönheit Deiner Seele. Da ist kein Mangel. Da ist nur Fülle – alles ist da. Bade in diesem Gefühl. Genieße es. Spüre es. So bringst Du dies von Deinem Wunsch zu sein, Dich zu erfahren, in Deine Gefühle und hinein in Deinen Körper und damit in Dein Leben. Du verkörperst es. Bis in Deine Zellen, in Deine DNS, in Deine Moleküle und Atome hinein. Nähre Dich selbst mit dieser Liebe auf allen Ebenen Deines Seins. Spüre die Liebe in Dir! Das geht ganz von alleine. Lasse geschehen.

3. **Lasse sie sich ausbreiten.**

Nun nimm wahr, wie sich die Liebe aus Dir heraus ausbreitet, ausdehnt. Sie fließt und durchströmt all Deine Lebensbereiche, alle Themen, alle Beziehungen, alles womit Du Kontakt hast. Bilder in Dir können kommen und gehen. Lasse geschehen und spüre immer wieder das Gefühl der Liebe in Dir und wie es sich ausbreitet. Es harmonisiert alles...Und alles, was nicht in der Liebe ist, darf sich auflösen und in der Zeit, die für Dich gut und richtig ist, aus Deinem Leben verschwinden oder sich wunderbar verändern und positiv entwickeln.

Und deswegen ist auch Deine erste Übung in dieser Woche: Liebevolle Gedanken wählen! Nutze diese folgende Übung, um auch in Deinem Alltag mehr Bewusstheit und Liebe zu erfahren. Damit lernst Du, immer wieder zu dem Gefühl der Liebe in Dir zurückzukehren und eine *positive Absicht* in Dir zu erzeugen.



✓ (2) Übung für den Alltag – Liebevolle Gedanken wählen

Beobachte Dich und Deine Gedanken. Ohne Urteil! Und bitte locker und spielerisch und nicht krampfhaft und ständig! Wenn Du hin und wieder etwas entdeckst, was definitiv nicht liebevoll ist, kehre zurück zum Gefühl der Liebe in Dir. Nimm einen tiefen Atemzug und spüre, wie Du den Gedanken ziehen lässt und entspanne Dich. Dann fühle die Liebe oder Dankbarkeit in Deinem Herzen und die Entspannung in Deinem Brustbereich. Nimm wahr, wie gut das tut. Wenn Du magst, kannst Du hin und wieder auch eine positive Absicht anstelle der negativen setzen.

Hier noch ein Beispiel dazu

=> Du denkst: „*Schon wieder hab ich diesen blöden Fehler gemacht.*“

=> Du lässt den Gedanken los, atmest durch, entspannst Dich, fühlst die Liebe und Dankbarkeit dafür, dass es Dich gibt.

=> Du ersetzt den Gedanken durch einen positiven:

z.B. „*Gut, dass mir das aufgefallen ist und ich es verbessern kann.*“

Ich wünsche Dir viele liebevolle und glückliche „Aha´s“ und positive Veränderungen!

Von



Verena

Deine morgendliche Affirmation für diese Woche

✓ (3) Ein Mantra für Deine Woche

Während ich zu dem wunderbaren Menschen werde, der ich bin, erlaube ich es mir, mich mehr zu lieben, glücklicher und erfolgreicher zu sein bei allem, was ich mir von Herzen wünsche, was ich tue, und was gut für mich ist. Das strahlt in die Welt aus und bewirkt bereits so viel Gutes - für mich und andere! Mein Sein, meine Liebe und mein Wirken tragen auf diese einfache Art und Weise dazu bei, dass die Welt ein bisschen glücklicher wird!

