



## Manifestation, Teil 1!

### Vorbereitung ist Alles ;-)

So, nun kommen hier für Dich keine wirklichen Aufgaben mehr, sondern es sind eher Vorschläge für die Vorbereitung deiner Manifestation mit dem Visionboard. Wie ich im Inputtext schon schrieb, ist es immens wichtig, dass Du dich vorher in die richtige Stimmung, oder nennen wir es besser, Schwingung bringst. Wie genau das bei Dir am Besten geht, wirst Du wissen oder Du wirst es ausprobieren und herausfinden.

Ich kann Dir nur erzählen, wie es bei mir funktioniert und wie es bei Dir auch klappen kann.

#### 1. Wichtig ist: HABE ICH GENUG ZEIT?

Denn wenn ich in Hetze bin, bringt mir das alles gar nichts und ich bin von vornherein nicht im Moment, sondern in der Ablenkung und es wird noch schwerer, den Geist zur Ruhe zu bringen.

#### 2. Sind alle störenden Dinge AUS! Z.B. Handy, TV etc.

3. Ist es mir warm genug? Wenn ich in einen Zustand der inneren Einkehr gehe, brauche ich es schön warm, denn man bewegt sich dort nicht viel. Sitzt lange oder liegt. Ich mache es oft im Liegen. Andere schwören aufs Sitzen.

4. Habe ich genug getrunken und gegessen? Denn Hunger und Durst würden Dich definitiv ablenken.

5. Habe ich einen Ort gewählt, in dem es mir leichter fällt mich zu zentrieren? Das Wäschezimmer mit den ungebügelten Klamotten, die auf dich warten, wäre nicht so perfekt ;-)

6. Habe ich es mir gemütlich gemacht? Kerze? Duftlampe? Hintergrundmusik?

Wenn Du das alles hinbekommen hast, dann ist es Zeit, Dich in Deine Position zu bringen, um Ruhe in Deinen Geist und in deinen Körper zu bekommen, denn so manifestiert es sich am Besten.

Als Anfangsübung könntest Du z.B. mit autogenem Training beginnen, um Dich zu beruhigen und Dich in einen beruhigten Zustand zu begeben.

Toll wäre dann, wenn Du versuchst Dein Gefühl der LIEBE zu fühlen und es ganz groß in Dir zu machen. Denn dieses Gefühl ist die beste Frequenz, die Du senden kannst. Gleichzeitig entsteht fast selbstständig aus dem Gefühl der Liebe, das Gefühl des ALL-EINS- SEINS! Ein tolles Gefühl, mit welchem Du dich fluten lassen solltest und dann versuchen könntest, die Energie nach Aussen zu schicken.

Für die ersten paar Male, würde ich nur diese Art praktizieren und erstmal versuchen:

1. Mich runter zu fahren
2. Mich in eine Art Trancezustand zu bringen und meine Gedanken einfach fließen zu lassen
3. Mich in das Gefühl der eigenen LIEBE zu bringen
4. Ein Gefühl des ALL-EINS zu erzeugen. Das heißt, ich bin mit allem verbunden!

Trainiere das erstmal für einige Zeit und wenn Du dann soweit bist, kannst Du mit Teil 2 weitermachen. Das ist der Teil, indem Du deine Vision mit integrierst. Dazu kommen wir beim nächsten Mal.

Ich umarme Dich!

Yvonne