

Übung zum Gesetz der Anziehung

1. Mache dir deinen Wunsch bewusst

- a. Was genau möchtest du anziehen?

2. Beginne mit den leichteren Dingen, wie zum Beispiel:

- a. Deine Traumwohnung
- b. Deinen Traumpartner
- c. Dein zukünftiges ICH
- d. Deine Lösung zu einem „Problem“ (Wie ist es, wenn es gelöst ist?)

3. Schreibe regelmäßig (täglich) deine Geschichte, ausgehend von der Zukunft.

Du hast es bereits geschafft, du hast dein Ziel erreicht.

- a. An welchem Ort bist du? Wie sieht die Umgebung aus? Welche Farben nimmst du wahr?
- b. Bist du allein oder mit anderen Menschen? Was wird gesagt oder getan?
- c. Hörst du etwas?
- d. Wie fühlst du dich, dieses Ziel endlich erreicht zu haben?

Lasse deiner Fantasie freien Lauf, beginne zu Träumen und bring jedes Detail mit in deine Geschichte.

Bitte beachte folgende Regeln:

1. Du kannst nur für dich selbst wünschen, nicht für andere Menschen
2. Mache diese Übung, wenn möglich täglich
3. Schmücke deine Geschichte mit allen Details aus
4. Am besten ist, wenn du es handschriftlich machst, so begibst du dich leichter in die Geschichte. Es ist jedoch auch über den PC oder Laptop möglich.

5. Zusätzlich kannst du dir deine Geschichte auch auf Band sprechen und sie dir jeden Abend vor dem Schlafen gehen anhören. So kannst du dieses Gefühl beim Entspannen genießen