



"EINFACH MANIFESTIEREN" Schnellanleitung



www.team.huetterer.com

Hallo und herzlich Willkommen zu deiner
Schnellanleitung zum
„Einfachen Manifestieren“!

Neville Goddard erwähnte immer wieder,
dass man seinen Wunsch, sein Ideal zu
einem kurzen Satz (Schlaflied-Methode)
oder zu einer kurzen Handlung (Szene-
Technik) komprimieren sollte.



Bevor du mit einer der beiden Techniken startest – und somit statt unbewusste endlich bewusste Autosuggestion betreibst –, mache dir bitte Gedanken zu deinem Ideal, zu deinen Wünschen und notiere diese. Ziehe dich dafür an einen ruhigen Ort zurück und nimm dir so viel Zeit, wie du benötigst.

Folgende Fragen können dich dabei unterstützen, dir darüber Klarheit zu verschaffen:

Wie würde ich mich fühlen, wenn mein Wunsch bereits erfüllt wäre?

Wie würde ich über mich, meine Mitmenschen und Situationen denken und reagieren?

Wie würde ich daran körperlich, emotional, mental, finanziell und spirituell wachsen?

Was würden wohl andere Menschen über mich erzählen?

Wie würde ich meine Zeit aufgrund der Manifestation verbringen?

Wenn alles möglich ist, wie sieht meine ideale Realität in Bezug auf...



- ... Freundschaften aus?
- ... Finanzen aus?
- ... Partnerschaft aus?
- ... der allgemeinen Lebensqualität aus?
- ... Gesundheit und Vitalität aus?
- ... Freizeit aus?
- ... meinen Charakter aus?

Wie möchte ich wahrgenommen werden? ...
mein Aussehen? Wie wäre mein Selbstgespräch,
wenn ich mein Ideal erreicht hätte?

Anwendung:

Nun können wir loslegen. Male dir eine (wenige Sekunden dauernde) **Szene** aus, die all deine Notizen, all deine Vorstellungen von deinem Ideal beinhaltet. Ein Beispiel dafür wäre: Wenn du Single bist, dir aber einen Ehepartner wünschst, dann stelle dir nicht den Partner vor, sondern wie du mit deinem Ehering am Finger spielst. Denn diese Szene würde implizieren, dass du bereits glücklich verheiratet bist. Neville bevorzugte dabei **Gratulationsszenen**, bei denen uns ein Mensch, der uns nahesteht, zur Erfüllung unseres Wunsches gratuliert.



Schließlich gehen wir in den **Dämmerzustand** (der Zustand, in dem wir uns befinden, kurz bevor wir einschlafen und direkt nach dem Aufwachen), der für das erfolgreiche Imaginieren und Manifestieren ganz wichtig ist. Unser Unterbewusstsein ist im Dämmerzustand besonders stark erreichbar, da das ständige Eingreifen und Zweifeln unseres Verstandes wegfällt.

Es fällt

uns in diesem Zustand leichter, eine Realität zu erschaffen und als echt zu erleben, die unserer Wahrnehmung im Außen widerspricht.

Am besten also wir begeben uns kurz vor dem Einschlafen und unmittelbar nach dem Aufwachen in die bereits zuvor kreierte Szene, selbstverständlich können wir uns auch konkret zu einer **Meditation** mit der Szene zurückziehen. Da diese nicht länger als wenige Sekunden dauert, können wir sie nun in Endlosschleife abspielen.

Falls dir die **Szene-Technik** nicht liegen sollte, falls du das Gefühl hast, dass du dir keine passende Szene ausmalen kannst, kannst du auch auf die **Schlaflied-Methode** von Charles Baudouin zurückgreifen. Joseph Murphy nannte diese Methode auch "kontrollierte Träumerei".

Die Vorgehensweise bleibt gleich, aber statt einer kurzen Szene suchst du dir einen kurzen Satz (maximal 1 bis 5 Wörter), der impliziert, dass du dein Ideal bereits erreicht und den du (anstatt der Szene) mühelos und beständig wiederholst.

Beispiele dafür könnten sein:

„Ich habe es geschafft!“, „Das ist wunderbar!“ oder „Ich lebe mein Ideal!“

Wichtig dabei ist, dass du beständig bleibst, bis sich das Gefühl der Erleichterung und Dankbarkeit natürlich und selbstverständlich anfühlt.



Denke währenddessen nicht darüber nach, was der Satz bedeutet oder was er alles impliziert, denn das hast du alles bereits definiert (siehe deine Notizen) und wenn du es weißt, dann weiß es dein Unbewusstes sowieso. Mache beständig weiter. Bringe deine Aufmerksamkeit immer wieder sanft zu deinem Satz, falls du bemerkst, dass du ihn „verlierst“. Sollten Bilder auftauchen, lasse sie zu, aber lasse sie auch wieder gehen, wenn sie gehen möchten.

Im Grunde ist es egal, ob du einen Satz oder eine Szene verwendest, die Anwendung im Dämmerzustand bleibt gleich und auch der Effekt im Außen. 😊

Noch einmal kurz zusammengefasst:

1. Wisse genau, was du willst
2. Verknappe die Idee zu einer simplen Aussage oder Szene, welche impliziert, dass es wahr ist
3. Gehe in den Dämmerzustand (Meditation, Ruhe, Stille)
4. Wiederhole, bis es deinen Geist vollständig dominiert (bis es sich wahr anfühlt)



Wichtig:

Mache dir immer bewusst, dass dein Verlangen, dein Wunsch bereits ein Versprechen ist und dass du selbst nichts tun musst, sondern alles geschehen wird, da du nun (mithilfe der Szene oder des Satzes) in der entsprechenden Rolle verweilst und andere Menschen ebenso ihre Rollen einnehmen werden, damit sich dein Wunsch in der Außenwelt manifestieren kann.

Ganz wichtig:

Bleibe beständig!

Da unsere Außenwelt zeitverzögert reagiert, verzweifle nicht, wenn sich zunächst noch „Altes“ und Ungewolltes in deinem Außen zeigt.

Akzeptiere es nicht und bleibe beständig in deinem Ideal. Arbeite täglich mindestens 30 Minuten, besser noch eine Stunde mit der bewussten Autosuggestion (Szene oder Satz).

Wir wünschen dir viel Erfolg,
deine Katy & Yvonne

www.team-huetterer.com

- Unseren Podcast gibt es hier: <https://podcasters.spotify.com/pod/show/einfach-manifestieren>
- Yvonne's Bücher findest du hier auf einen Klick:
<https://www.amazon.de/stores/author/B082X6MWFN/allbooks>
- Katys Bücher findest du hier auf einen Klick:
<https://www.amazon.de/stores/author/B06XPHFJS2/allbooks>

