

*Meisterin
der
Manifestation*

Wie Realität entsteht

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	5
2. Das kleine Einmaleins	7
2.1 Grundlagen	7
2.2 Stufe 1	10
2.3 Stufe 2	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2.4 Stufe 3	Fehler! Textmarke nicht definiert.
2.5 Stufe 4	Fehler! Textmarke nicht definiert.
3. Manifestation mittels emotionaler Frequenz	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4. Exkurs: Was hindern kann Fehler! Textmarke nicht definiert.	
4.1 Spiegelungen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.2 Wenn die Zahl auf unserem Konto das Gewünschte unerreichbar erscheinen lässt. Fehler! Textmarke nicht definiert.	
4.3 Wir lassen unsere innere Kraft schwächen	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.4 Programme .Fehler! Textmarke nicht definiert.	
4.41 Das Programm „Opfer-Täter“	Fehler! Textmarke nicht definiert.
4.42 Das Programm „Angst und Schuld“ .Fehler! Textmarke nicht definiert.	
4.43 Ich-Programme	Fehler! Textmarke nicht definiert.

**4.44 Das Programm „Mangel“..... Fehler!
Textmarke nicht definiert.**

**4.45 Das Leid-Programm Fehler! Textmarke
nicht definiert.**

**4.46 Herkunftsfamilien-basierte Programme
..... Fehler! Textmarke nicht definiert.**

**4.47 Das Programm „Für andere“ Fehler!
Textmarke nicht definiert.**

**4.48 Das Programm „Lebensverneinung“ Fehler!
Textmarke nicht definiert.**

4.5 Angst Fehler! Textmarke nicht definiert.

**5. Das grosse Einmaleins Fehler! Textmarke nicht
definiert.**

**5.1 Manifestation via Bewusstsein Fehler!
Textmarke nicht definiert.**

**5.2 Manifestation mittels Schwingung Fehler!
Textmarke nicht definiert.**

**5.21 Exkurs 1: das Gesetz der Polarität und
dessen Überwindung Fehler! Textmarke nicht
definiert.**

**5.22 Exkurs 2: das Gesetz von Zeit und Raum
und dessen Überwindung..... Fehler! Textmarke
nicht definiert.**

**5.3 Synchronizitäten Fehler! Textmarke nicht
definiert.**

**5.31 Exkurs 3: Die Bemeisterung von Gedanken
und Gefühlen Fehler! Textmarke nicht definiert.**

6. Leben in der neuen Zeit Fehler! Textmarke nicht definiert.

6.1 Die „Universellen Gesetze“ . Fehler! Textmarke nicht definiert.

6.2 Die Kraft liegt in der Evolution Fehler! Textmarke nicht definiert.

6.3 Geld in der neuen Zeit Fehler! Textmarke nicht definiert.

**6.4 Leben in der neuen Zeit – ganz praktisch
..... Fehler! Textmarke nicht definiert.**

7. Über die Autorin Fehler! Textmarke nicht definiert.

1. Einleitung

Wir erschaffen unsere Realität. Jeder Gedanke, den wir denken, jedes Gefühl, das wir vertiefen, kreiert (materielle) Entsprechungen. Der Prozess des Erschaffens geschieht jedoch noch sehr oft unbewusst und dementsprechend haben wir meist nur sehr bedingten Zugang zu unserer

eigenen Macht und Kraft. Das Ziel dieses Buches ist, den Prozess des Manifestierens ganzheitlich zu erfassen, und ihn damit dem bewussten Zugriff wieder zugänglich zu machen. Lernendes Verstehen findet jedoch letztendlich über das erfahrende Handeln statt und so ist das Lesen der folgenden Zeilen lediglich ein Aspekt der Meisterschaft. Fertigkeiten erfordern handelndes Erfahren, um ins Bewusstsein zu gelangen, und dort auch verankert werden zu können. Und deshalb, ein paar Empfehlungen vorab:

- Lassen Sie sich in möglichst spielerischer Weise, angst- und wertfrei auf die Thematik ein. Die Resultate müssen (noch) nicht perfekt ausfallen. Da dürfen auch so einige (nicht geplante) Nebeneffekte geschehen. Oft lernen wir genau durch das „noch nicht ganz so wie gewollt“ am allermeisten.
- Lassen Sie die beiden weit verbreiteten Konstrukte „Fehler“ und „Schuld“ los. Sie entstammen der alten Zeit und hindern Sie nur, frei und auch freudig zu Üben. Sie können definitiv nichts falsch machen, in dieser Thematik.
- Und – pflegen Sie eine innige und offene Beziehung mit Ihrem inneren Wesenskern. Ihr inneres Wesen verfügt über weit mehr Wissen als Ihr derzeitiges (menschliches) Bewusstsein und wird Sie äusserst hilfreich und auf höchst

liebevolle und individuelle Art und Weise unterstützen.

Beachten Sie diese Punkte, sind Sie bestens gerüstet für Ihren Weg in die Meisterschaft der Manifestation.

Das Buch ist als eine Art individueller Workshop gestaltet, der Sie von Stufe zu Stufe hin zur Meisterschaft führt:

- **Stufe 1:** Beobachten, erkennen und erfassen
- **Stufe 2:** Bewusste Intention
- **Stufe 3:** Klarheit gewinnen und halten
- **Stufe 4:** Raum gewähren
- **Stufe 5:** Manifestation via emotionaler Frequenzen
- **Stufe 6:** Manifestation via Schwingung und Synchronizitäten

Möge es Ihnen dienen, dieses Buch!
Herzlich Susanne Edelmann / Lady Nayla

2. Das kleine Einmaleins

2.1 Grundlagen

Ein paar grundsätzliche Dinge als Einleitung:
Realität ist veränderbar. Was heute ist, darf und kann auf mühelose Art und Weise, morgen ganz anders und damit noch passender und schöner

sein. Dabei liegt der Fokus ganz und gar auf uns selbst. Und so beginnt das kleine Einmaleins mit dem Wissen und der entsprechenden Grundhaltung:

Wir können Realität jederzeit neu erschaffen; aus uns heraus und für uns selbst.

Unsere Welt wandelt sich. Alte Strukturen bröckeln und weichen den Grundsätzen der neuen Zeit. In der neuen Zeit gelten die universellen Gesetze und es hilft uns, sie zu kennen.

Manifestation basiert auf den universellen Gesetzen.

Unsere Wahrnehmung ist oft stark eingeschränkt und fokussiert die Materie. Kein Wunder; wir befinden uns in einer materiellen Welt und wurden gelehrt, auf materiellem Wege zu erschaffen. Wir realisieren über äusseres, aktives Tun. Scheinbar. In Tat und Wahrheit sind es jedoch unsere Gedanken und Gefühle, die manifestieren. Manchmal im Einklang mit unserem äusseren Handeln, was uns das gesteckte Ziel erfolgreich erreichen lässt. Manchmal jedoch auch nicht, was uns im Aussen scheitern und nicht (er)leben lässt, was wir uns (scheinbar) wünschen, in Wahrheit jedoch genau das realisiert, was unserem Inneren entspricht.

Wir manifestieren primär über unsere Gedanken und Gefühle und weit weniger über äussere Aktionen. Und wollen wir unser Leben

selbstermächtigt gestalten, benötigen wir zwingend einen intimen und absolut ehrlichen Kontakt mit uns selbst.

Wir wollen zudem manchmal Dinge, die uns nicht wirklich gut tun und/oder für die wir Raubbau an uns selbst betreiben müssten. Damit dies zunehmend weniger möglich ist, existiert eine Art innere Sicherung, die uns zum nächsten wichtigen Grundsatz des Realisierens führt: **Unsere Wünsche und Ziele müssen sich im Einklang mit unserem „inneren Wesenskern“ befinden. Und auch dafür benötigt es viel Raum und Zeit und einen intimen und ehrlichen Austausch mit unserer inneren, intuitiven Stimme.**

Exkurs „Innerer Wesenskern“

Wir alle tragen einen inneren Wesenskern in uns. Ein heiler, weiser und göttlicher Aspekt unserer Selbst. Der Teil in uns, der zutiefst wir sind. Der „ich bin“. Wir wurden meist nicht gelehrt, uns mit ihm zu verbinden. Ja, viele von uns sind sich seiner nicht einmal bewusst. Und dennoch ist er da. Und wartet und sehnt sich danach, mit unserem bewussten Selbst in Kontakt zu treten. Unser innerer Wesenskern ist von grosser Weisheit. Er liebt uns auf eine Art und Weise, die sich nicht in Worte fassen lässt. Er ist heil und zutiefst integer¹.

¹ Unbescholten, ethisch und moralisch einwandfrei

Unser bewusstes Selbst dagegen, agiert noch viel zu oft gesellschaftsangepasst und/oder fremdgesteuert durch Normen, Folgen von erlebten Traumatisierungen und/oder gemachten Erfahrungen und erlernten Verhaltensmustern. Unser innerer Wesenskern dagegen, agiert vollkommen frei und zu unserem höchsten und besten Wohle. Immer.

Ratschläge, Empfehlungen und Erklärungsmodelle im Aussen dienen uns ehrlicherweise immer nur relativ. Und so ist es unabdingbar, Wissen, Weisheit, Lösungen und Erkenntnisse mehr und mehr in uns selbst zu suchen (und auch zu finden!). Dort, in uns selbst, ist alles in Fülle vorhanden, was wir benötigen. Unser innerer Wesenskern kommuniziert oft über Gefühle. Sie verfügen über eine etwas andere Qualität, als die uns gewohnten, lassen sich jedoch mit etwas Übung rasch ausmachen und erkennen. Lassen Sie es sich zur Gewohnheit werden, sich immer wieder zurück zu ziehen und mit ihrem inneren Wesen in Kontakt zu treten. Je tiefer und vertrauter ihrer beider Beziehung wird, umso einfacher und müheloser wird sich ihr Leben gestalten.

Um in die Meisterschaft des bewussten Manifestierens zu gelangen, ist eine vertraute und sehr enge Beziehung mit dem eigenen inneren Wesenskern unabdingbare Grundvoraussetzung.

Manifestieren lässt sich in einem einzigen Atemzug. Eigentlich. Dieser Atemzug enthält jedoch jede Menge komplexer Zusammenhänge und das Endprodukt wird zu Beginn oft von allen möglichen unbewussten Blockaden torpediert. Und so werden wir uns nun den einzelnen Aspekten, aber auch möglichen inneren Hindernissen zuwenden. Dieses Vorgehen hilft unserem Verstand zu erfassen, und damit müheloser mit unserem inneren Wesenskern mitfliessen zu können.

2.2 Stufe 1

Auf Stufe 1 beschäftigen wir uns erst einmal intensiv mit unseren Gedanken und Gefühlen und lernen dabei das Grundprinzip des Manifestierens beobachten, erkennen und erfassen.

Manchmal sind sie sehr leise und kaum wahrnehmbar, unsere inneren Regungen und so benötigt es aufmerksame Achtsamkeit, um ihrer allen gewahr zu werden. Durch das achtsame Beobachten lassen sich mit der Zeit die Zusammenhänge zwischen Gefühlen und Gedanken und unserem hier und jetzt immer besser erkennen. Und damit, zunehmend in der Tiefe erfassen, dass wir nicht so sehr durch äussere Aktionen erschaffen, sondern dass vielmehr unsere inneren Empfindungen, die das äussere Erschaffen begleiten, über den Erfolg unserer Taten entscheiden. Das Erkennen und

damit Verstehen, lässt sich nur durch achtsame Selbsterforschung erfahren und ist – meiner Meinung nach – eine der Grundvoraussetzungen für erfolgreiches Manifestieren.

Wir erschaffen bereits laufend. Und dies höchst erfolgreich. Allerdings meist unbewusst. Der dazugehörige Mechanismus ist eigentlich ganz einfach und lässt sich am besten an uns selbst erkennen. In einem ersten Schritt durch aufmerksames Beobachten. Manchmal kann dessen Effektivität durch das Aufschreiben in Tagebuchform verstärkt werden.

Und, wenn Sie möchten, lade ich Sie zu folgenden Übungen ein:

Übung 1

Richten Sie Ihre Wahrnehmung auf Ihr jetziges Gefühl. Wie lässt es sich beschreiben? Gelassen? Wütend? Unzufrieden? usw.

Beobachten Sie anschliessend Ihr Aussen: Lässt sich eine Verbindung herstellen zu Ihren derzeitigen Gefühlen?

Übung 2

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gedanken. Hören Sie Ihnen eine Zeit lang zu. Können Sie Innere Überzeugungen festmachen, die, bei genauerem Nachdenken, Einfluss nehmen, auf Ihr Leben? (Zum Beispiel: „meine

Arbeit wird nicht geschätzt“ oder „ich werde nur geliebt, wenn ich anderen etwas gebe oder für sie da bin“ usw.)

Setzen wir uns aktiv, aufmerksam und vollkommen ehrlich mit unserem Hier und Jetzt auseinander, entdecken wir jede Menge Überzeugungen, die unsere Leben prägen (z.B. „ich bin nur ein kleiner Handwerker, dessen Arbeit nichts wert ist“). Alte Erfahrungen, die wir so generalisiert² haben, dass wir davon ausgehen, dass wir sie immer wieder erleben werden (z.B. ausgenutzt zu werden). Normen und fixe Vorstellungen (z.B. mit 50 kriegst du keinen Job mehr), die dazu geführt haben, dass wir da stehen, wo wir gerade stehen. Beginnen wir zu verstehen, dass es tatsächlich unsere Gedanken und Gefühle sind, die unser Leben prägen, sind wir eingeladen, diese Tatsache entdeckend zu erforschen. Dies mag dazu führen, dass wir erkennen, dass zum Beispiel unsere derzeitige Arbeitslosigkeit auch durch unsere (einschränkenden) Überzeugungen mitgeprägt wurde. Was – leider – meist dazu führt, dass wir damit beginnen, uns selbst zu beschuldigen. Ein Verhalten, das ich Sie bitten möchte, loszulassen. Lassen Sie dieses ganze Konstrukt „Schuld“ los. Und ersetzen es durch Verantwortung.

² verallgemeinert

Wir haben die Verantwortung für unser Leben. Und je besser wir erfassen, wie und womit wir unsere Realität und damit unser Leben erschaffen, umso mehr Macht erhalten wir (zurück), es aktiv, unseren Träumen und Wünschen gemäss, zu gestalten.

Das heisst, haben wir erkannt, dass es unsere Denkmuster und unsere Gefühle (allenfalls in Verbindung mit unserem äusseren Verhalten) waren, das zu unserem Hier und Jetzt geführt hat, können wir damit beginnen, diese zu lokalisieren und aktiv zu verändern. Wir sind nun nicht mehr hilflos ausgeliefert, sondern erhalten plötzlich einen wichtigen Schlüssel, um unser Leben selbstermächtigt und aktiv zu gestalten. Wir sind dadurch nun jedoch auch aufgefordert, aufzuhören, die Verantwortung für unser eigenes Wohlergehen anderen (dem Chef, dem Ehemann, den Kindern, der Gesellschaft usw.) zuzuschreiben und sich der Tatsache zu stellen, das wir selbst es sind, die unser Leben prägen. Egal, ob wir dies nun unbewusst oder bewusst tun. Und damit, die volle Verantwortung für unser eigenes Leben (wieder) vollständig selbst zu übernehmen.

Sind Sie neugierig geworden? Neugierig auf Ihr eigenes Leben?

Wenn Sie möchten, lade ich Sie zur nächsten Übung ein:

Übung 3

Nehmen Sie ein Blatt und unterteilen Sie es in die verschiedenen Bereiche Ihres Lebens (Liebe, Wohnen, Arbeit usw.). Beschreiben Sie anschliessend das Hier und Jetzt jedes einzelnen Bereiches. Danach verbinden Sie sich mit Ihrem inneren Wesen und stellen sich, aus dieser Verbindung heraus, zu jedem Bereich folgende Fragen:

- Mittels welchen Gefühlen und Gedanken habe ICH diesen Bereich erschaffen, genauso wie er sich im heute zeigt? Welche inneren Überzeugungen und Normen haben dazu beigetragen?

Unsere Realität besteht aus unzähligen Aspekten. Das Herunterbrechen auf verschiedene Bereiche unterstützt unseren Verstand beim Erfassen. Erlauben Sie sich also bei Bedarf ruhig, noch tiefer herunter zu brechen (im Bereich des Wohnens zum Beispiel nur das Schlafzimmer usw.). Je kleiner der Aspekt, umso übersichtlicher und dadurch fass- und verstehbarer. Das Manifestieren³ ist zwar grundsätzlich eine ganzheitliche Angelegenheit und trotzdem ist es wichtig, dass auch unser Verstand erfasst.

³ Es zeigt sich im Aussen, was im Innen ist → materielle Entsprechungen unserer Gedanken und Gefühle

Vielleicht sind Sie beim Lesen der vorhergehenden Frage etwas über das ICH gestolpert. Dies ist sehr bewusst so gewählt. Denn: wir sind die alleinigen Schöpfer unserer eigenen Realität. Da gibt es niemanden im Aussen, der an unserer Realität irgendetwas erschaffen könnte. Es sind alleine unsere Gedanken, Glaubensmuster, Normen und Gefühle, die erschaffen. Und so erfordert diese Stufe einiges an Ehrlichkeit und die Bereitschaft, auch in unschöne Ecken hinzuschauen. Wir werden aufgefordert, für unser Leben die volle Verantwortung zu übernehmen. Für das Gute und das weniger Schöne.

Es mögen zurzeit, manche Bereiche zu den weniger Schönen gehören. In solchen Situationen fällt die Antwort auf oben genannten Fragen meist schwer. Wir können uns nicht vorstellen, dass dieses Unangenehme und Unschöne von uns selbst erschaffen worden sein sollte. Hier hilft folgendes Vorgehen: Stellen Sie sich den Bereich so vor, wie Sie ihn gerne hätten und tun Sie dabei so, als wäre das Neue, Schöne bereits das Hier und Jetzt. Und nun nehmen Sie sehr achtsam wahr, was in Ihnen alles hochsteigt. Da sind vermutlich Glaubenssätze, Normen und/oder alte Erfahrungen, die alle „erklären“, weshalb das Neue, Schöne nicht wirklich möglich ist. Diese (meist nicht bewusst zugänglichen) Überzeugungen und Erfahrungen sind es, die vermutlich Ihr nicht ganz so schönes Jetzt

erschaffen haben. Und sie, gilt es, eine nach der anderen aufzulösen. Wenn Sie möchten, laden Sie die violette Flamme in Ihr Leben ein und bitten sie, Sie bei der Auflösung von alten, behindernden und nicht mehr benötigten Glaubensmuster und Erfahrungen zu unterstützen. Die violette Flamme ist eine höchst kraftvolle und wunderschöne Energie der Transformation, die Ihnen den Weg in die Bewusstwerdung erleichtert, wenn Sie sie darum bitten.

Unsere Empfindungen sind leider allzu oft fremdgesteuert. Dies deshalb, weil wir uns beinahe ununterbrochen von Massenmedien beschallen lassen. Deren Bilder erzeugen Gefühle und diese Gefühle wiederum erschaffen Realität. Dies alles läuft äusserst subtil ab, fernab von unserem bewussten Denken. Wir werden manipuliert, klein und wertlos gehalten, verstrickt in Angst, Mangel und negativen Zukunfts-Szenarien. Das gedankliche und gefühlsmässige Eintauchen in die vorgesetzten Bilder und Filme, lässt uns genau diese Aspekte in und um uns herum, kreieren. Wir werden zudem laufend konfrontiert mit Schmerz und Leid, fühlen Schmerz und Leid (mit) und erzeugen – unbewusst - genau dadurch Schmerz und Leid in unseren eigenen Leben. Der Fokus auf die Negativität, erzeugt fortwährend neue Negativität. Ein Teufelskreis, dem wir uns nur

durch die bewusste Entscheidung, aus dieser Beschallung auszusteigen, entziehen können. Das Vertiefen der Thematik lässt uns zudem erkennen, dass all die vielen gut gemeinten Helfer und Retter zwar manchmal durchaus äusseres Leid lindern, unbewusst jedoch mittels ihrer Empathie neues Leid erschaffen – in ihrem eigenen Leben. Eine Erklärung dafür, dass viele „professionelle“ HelferInnen oft ein beschwerliches eigenes Leben führen. Die Verstrickungen sind stark und so benötigt es immer wieder bewusste Entscheidungen unsererseits, auszusteigen aus all der Negativität und unseren Fokus auf das Gute, Schöne und Reine zu lenken. Nur dadurch gelingt es uns, positive Aspekte zu erschaffen. Für uns, unsere Gesellschaft und diesen Planeten. Ein möglicher Weg kann über Dankbarkeit führen. Indem wir bewusst dankbar sind, fokussieren wir uns ganzheitlich positiv und verstärken dadurch das Positive in unserem Leben. Das Positive ist die Schubkraft der neuen Energie. Der Brennsprit des ganzheitlichen Erschaffens. Mit Hilfe einer positiven Grundhaltung lässt sich sehr viel einfacher und müheloser freudvolle Resultate erzielen. Dies bedingt jedoch eine bewusste Entscheidung unsererseits. Täglich, und manchmal gar stündlich. Zu stark ist der gesellschaftliche Sog, dem wir immer wieder ausgesetzt sind.

Geschichten verdeutlichen, was Worte manchmal nicht vermögen, und so werden wir im Laufe dieses Buches immer wieder am Erleben von Ruth teilhaben.

Ruth ist 47 Jahre alt und gelernte Versicherungskauffrau. Seit 15 Jahren arbeitet sie bei einer grossen Versicherungsagentur, seit 5 Jahren in der Funktion als Teamleitung einer 10-köpfigen Abteilung. Sie wohnt in einer 3-Zimmer-Mietwohnung und ist seit 7 Jahren ohne feste Partnerschaft. Grundsätzlich ist sie sehr zufrieden mit ihrem derzeitigen Leben. Doch da ist ein Thema, bei dem sie seit Jahren immer wieder ansteht.

Es ist ihre Wohnsituation. Sie mag ihre Wohnung und fühlt sich sehr wohl darin. Doch die Nachbarn sind ihr zu nahe und manchmal auch zu laut. Und tief in ihr drin, wünscht sie sich ein eigenes Haus mit einem grossen und wunderschönen Garten. Sie hat wiederholt geeignete Objekte angeschaut, doch es hat nie geklappt; Einmal bekam ein Konkurrent das Haus, dann wieder hat sich die Bank quer gelegt usw.

Bei der oben beschriebenen Übung stellt sich Ruth in einem Haus wohnend vor. Etwas, das sie schon öfter getan hat. Doch diesmal ist sie mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit in ihrem Innern. Dabei entdeckt sie unter anderem die innere Überzeugung, dass nur Familien Anrecht auf ein eigenes Haus haben und es höchst unethisch ist,

ganz alleine so viel Raum in Anspruch zu nehmen. Zudem besitzt niemand in ihrer Herkunftsfamilie Wohneigentum und es fallen ihr jede Menge Situationen ein, in denen Ihr Vater vor versammelter Familie Wohneigentum abwertet. Eine Haltung, die offensichtlich im Verborgenen, doch irgendwie an ihr hängen geblieben ist. Plötzlich ist auch die Erinnerung an ihr erstes Verhandlungsgespräch mit der Bank wieder da. Der Finanzberater hat mehr als einmal zum Ausdruck gebracht, wie negativ er über eine Frau denkt, die ein eigenes Haus kaufen will.

Jeder Gedanke, jede Überzeugung, jedes alte Erlebnis; Sie alle sind mit Gefühlen verknüpft. Diese Gefühle sind es, die – mittels Resonanz - erschaffen. Bei Ruth könnte es das Grundgefühl sein „sicherer und ethischer in ihrer kleinen Mietwohnung zu leben“, das ihre derzeitige Realität erschaffen hat. Eine, für ihr Unterbewusstes, durchaus stimmige Realität.

Beginnen Sie zudem, auf Ihre Worte zu achten. Die Art und Weise wie wir über etwas sprechen, offenbart unsere Gedanken und verrät unsere innere Haltung.

Im ersten Schritt geht es erst einmal, und sehr lange um Beobachten, Erkennen und Verstehen. Gehen Sie nicht zu rasch weiter. Nehmen Sie sich den nötigen Raum und insbesondere die nötige Zeit, um zu beobachten und damit sich selbst

immer besser kennen zu lernen. Auf dieser ersten Stufe des Beobachtens, Erkennens und Verstehens legen Sie das Fundament für Ihr weiteres Vorgehen. Und je solider das Fundament, umso stärker das spätere Gerüst.

Stufe 1: Damit Manifestation so gelingt, wie wir es uns wünschen, ist es unabdingbar, dass unsere Gedanken und Gefühle eindeutig und einhellig⁴ in dieselbe Richtung ziehen. Dafür benötigen wir bewussten Zugang zu all unseren Empfindungen.

⁴ gänzlich