

Auf der
Überholspur
zum Erfolg -

eine **11** minütige
Turbo meditation



Auf diesen Seiten erfahren Sie, wie Sie **alles verwirklichen, was Sie sich realistisch** vorstellen können. Führen Sie die ab Seite 3 beschriebene Übung bitte durch, wenn Sie **alleine und ungestört** sind.

Sie sollten sich in einem **ruhigen Raum** aufhalten. Es versteht sich von selbst, dass Sie dieses Band nicht hören, wenn Sie Auto fahren oder andere Tätigkeiten durchführen.
Sie konzentrieren Sie lediglich auf Ihre eigene Stimme!

Als erstes wählen Sie einen Wunsch, der Ihnen am Herzen liegt.

Was wollen Sie?

Was möchten Sie verwirklichen oder erreichen?

Verzetteln Sie sich nicht: **Bleiben Sie bei einem einzigen Wunsch!**

Sie können diese Übung so oft durchführen, wie Sie wollen, konzentrieren Sie sich aber bitte immer nur auf einen einzigen Wunsch!

Entscheiden Sie sich jetzt für diesen Wunsch!

Haben Sie Ihre Entscheidung getroffen?

Prima!

Den Text, der auf der nächsten Seite beginnt, sprechen Sie bitte langsam auf Band.

Sie können einzelne Formulierungen gerne Ihren Sprachgewohnheiten entsprechend abändern.

Dadurch gelangen diese Sätze viel leichter in Ihr Unterbewusstsein und sind wesentlich wirksamer.

Das liegt daran, dass das Unterbewusstsein, Ihre Seele, Ihre eigene Stimme am Klang und an der Art erkennt, weil sie Ihrer natürlichen Eigenschwingung entspricht. Sie gestalten Ihre persönlichen Textbotschaften deshalb maßgeschneidert, sie passen dann zu Ihnen wie ein auf Maß gefertigtes Kleidungsstück. Im Hintergrund können Sie auch eine einschmeichelnde Musik mit aufnehmen.

Dies trägt zu Ihrer Entspannung bei.

Fangen wir an:



Ich mache es mir nun so bequem wie möglich.

In den nächsten Augenblicken werde ich meine geistige Kraft und meinen Körper zentrieren und meine Energie auf meine innersten Wünsche lenken.

*Ich atme tief durch und beginne, mich zu entspannen.
Mein Körper entspannt sich völlig.
Ich lasse los. Körperlich und geistig!*

Äußere Lärmquellen oder Klänge, die ich während dieser Übung höre, tragen lediglich dazu bei, mich noch besser auf den jetzigen Augenblick zu besinnen.

Alles, was ich mir wünsche, wird im jetzigen Augenblick erschaffen.

Nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft.

Ich schalte jetzt völlig ab und lasse die äußere Welt außen vor.

Wenn ich wieder in diese Welt zurück kehre, wird sie sich zum Besseren verändert haben.

Ich atme weiter tief und langsam ein und aus.

Jetzt, in diesem Moment, stelle ich mir lebhaft vor, dass ein rot leuchtender Lichtstrahl durch meinen Scheitel in meinen Kopf eindringt und das Energiezentrum in meinem Geist öffnet.

*Dieser Strahl wird immer heller und leuchtet immer stärker.
Er füllt meinen Geist mit positiver Energie!*

*Dieses helle Licht der positiven Energie kann ich
sehen,
fühlen und
spüren.*

*Es wandert mein Rückgrat hinab,
und öffnet alle Energiezentren in meinem Rückgrat.*

*Ich kann es vor meinem inneren Auge
sehen,
fühlen und
spüren!*



Und jetzt **erweitert** sich dieser Lichtstrahl.

Er **erhöht die Kraft der positiven Energie**,
die durch mich fließt.

Jetzt stelle ich mir vor, dass dieses helle Licht aus positiver
Energie auf meinen **Brustkorb** ausstrahlt. Dort befindet sich
mein Herzzentrum.

Ich erweitere diesen Strahl nochmals, so dass er diese Energie
auf alles und jeden ausstrahlt.

Sollte ich irgendwelche Laute vernehmen, so tragen sie nur
dazu bei, dass ich mich noch mehr auf den jetzigen Augenblick
konzentriere.

In diesem Augenblick bringe ich mein gesamtes Potenzial zur
Geltung;
ich werde alles, was ich werden kann und werden will.

Ich weiß, dass ich die Kraft habe, **wenn ich daran glaube**.

**Durch den Glauben an die Verwirklichung meines Wunsches
erschaffe ich ihn.**

Dies ist mir jetzt völlig bewusst.
Ich erschaffe meinen Idealzustand jetzt, nicht in der Zukunft.

Was immer ich mir wünsche, verwirklicht sich mühelos;
ich erlebe es **auf harmonische Art und Weise und auf dem
schnellsten Weg**. Es wird mit der positiven Energie geschaffen,
die ich in diesem jetzigen Augenblick aussende.
Es ist bereits auf dem Weg zu mir.

Jetzt, in diesem Augenblick!
**Die positive Energie, die ich aussende, kommt auf positive Art
und Weise wieder zu mir zurück.**

Was immer ich aussende, ist die Ursache für das,
was ich erlebe.

Mir ist bewusst, dass sich die Menschen, Umstände und
Bedingungen in der äußeren Welt bereits in diesem Augenblick
verändert haben. Ich glaube fest daran, dass dies jetzt ge-
schieht.



Es besteht keine Notwendigkeit, kleingläubig nach Beweisen zu suchen.

Ich weiß, dass es in der Gegenwart und in der Zukunft gleichzeitig bereits geschieht.

Ich entwickle jetzt mein größtmögliches Potenzial und sende über Zeit und Raum positive Energie aus, die auf vollkommene Art und Weise alles wieder zu mir zurück bringt, was ich erschaffe, als auch all das, was ich brauche und in diesem Leben erfahren möchte.

*Es ist jetzt bereits erschaffen.
Ich lasse es ziehen und gut sein.*

Ich atme weiter tief und langsam ein und aus.

Ich weiß, dass jeder Gedanke, den ich denke, seine energetische Eigenschwingungsfrequenz besitzt.

Alles was geschaffen wird, wird durch energetische Schwingung erzeugt.

Ich sende jetzt diese energetische Schwingung meines Wunsches aus, da ich mir jetzt völlig klar darüber bin, was ich wirklich will.

Das Wichtigste, auf das ich mich konzentrieren muss, ist mein innigster Wunsch.

Wenn ich mich auf das konzentriere, was ich mir wünsche, gehe ich den Weg des geringsten Widerstands.

*Ich weiß, dass ich meine Zukunft im jetzigen Augenblick erschaffe und glaube fest daran.
Die Zusammenhänge sind mir völlig klar.*

Ich sehe das Gewünschte bereits als verwirklicht an.
Ich lebe bereits in dieser gewünschten Situation.

*Ich sehe sie klar vor mir.
Ich kann sie fühlen.
Ich kann sie spüren!*

*Ich male mir diesen Zustand so plastisch wie möglich aus.
Jetzt! Nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft.*

Ich bin mittendrin!

Ich weiß, dass dadurch das **Gesetz der Anziehung** in Kraft gesetzt wurde.

In diesem Augenblick zieht es meinen Wunsch magnetisch an und bringt ihn in mein Leben.
Ich vertraue voll und ganz darauf.

Das Gesetz der Anziehung funktioniert mit mathematischer Genauigkeit.
Es gibt kein Abweichen, dieses Gesetz **funktioniert immer zuverlässig**.

Was ich aussende, trifft auf seine Schwingungsentsprechung und wird **gesetzmäßig** zu mir gebracht.

Ich brauche nicht darauf zu warten, es ist bereits hier.
Es geschieht **jetzt**.

In diesem Augenblick ist es bereits verwirklicht.

Es besteht keine Veranlassung, danach Ausschau zu halten oder zu hoffen.
Ich weiß, dass es bereits geschehen ist.

Ich muss es nur fühlen,
spüren und
innerlich wissen.

Ich erinnere mich nochmals daran, dass etwaige Geräusche lediglich dazu beitragen, mich besser auf den jetzigen Augenblick zu konzentrieren.

In den nächsten Augenblicken genieße ich die absolute **Verwirklichung** meines Wunsches.
Ich freue mich darüber. Jetzt!

Es ist ein wunderbares Gefühl!

Nun lasse ich meinen Wunsch los.
Ich lasse ihn ziehen. Ich denke nicht mehr daran.

Ich öffne mich nun der Möglichkeit, von meinem Höheren Selbst eine **Botschaft** zu erhalten.
Ich bin offen für eine innere Führung. Was immer es ist, ich nehme es an.



*Jeder Gedanke,
jede Handlung,
jede Idee,
die mir als **Inspiration oder Eingebung** dienen könnte, kommt aus
meinem Höheren Selbst.*

Dieser größere Teil von mir, der eins mit dem Universum ist.

Ich selbst bin dieser größere Teil.

Ich bin davon untrennbar.

*Während mich mein Höheres Selbst zu meinem Wunsch hinführt,
stelle ich folgende Frage:*

Was soll ich als nächstes tun?

oder

Welcher Schritt bringt mich näher an meinen Wunsch heran?

Im Laufe des Tages stelle ich mir diese Frage immer wieder.

Welcher Schritt bringt mich näher an meinen Wunsch heran?

*Unabhängig davon, ob ich die Antwort sofort erhalte oder irgend-
wann später -
ich richte mich danach. Egal, was es ist.*

Ich weiß, dass ich geführt werde.

*Diese Führung kommt auf die unterschiedlichste Art und
Weise.*

*Ich weiß, dass ich dieser inneren Stimme folgen und
entsprechend handeln muss.*

*Selbst der kleinste Schritt kann den entscheidenden Wendepunkt
einleiten.*



Die Einzelheiten überlasse ich dem Universum.

*Ich selbst konzentriere mich auf das gewünschte **Endergebnis**.*

Auf diese Weise werde ich zu den Menschen, Umständen oder Situationen geführt, die mir bei der Verwirklichung meines Wunsches helfen.

Das Universum kennt den Kern meines Wunsches und sorgt dafür, dass ich das bekomme, was ich mir wirklich wünsche.

*Ich bin auch offen für die Möglichkeit von etwas **Besserem** als ich mir jetzt vorstellen kann.*

Falls dies geschehen sollte, folge ich meiner Eingebung.

Ich bin völlig ungebunden und unbegrenzt.

Es ist genug von allem da.

Wenn ich eine Chance verpasse, wird sich mir eine weitere eröffnen.

Und dann noch eine, und noch eine!

Neue Gelegenheiten bieten sich mir ständig in Hülle und Fülle.

Ich weiß, dass das Universum über das Gesetz der Anziehung alles zu mir bringt, was ich mir wünsche. Und zwar bereits in dem Augenblick, in dem ich darum bitte und es annehmen kann.

*Mein Wunsch ist deshalb bereits verwirklicht, weil ich mich in einem **offenen und widerstandslosen Geisteszustand** befinde. Dadurch schaffe ich die Voraussetzungen dafür, dass mein Wunsch in meinem Leben Wirklichkeit werden kann.*

Es besteht keinerlei Grund, etwas zu erzwingen. Verzweiflung oder Sorgen sind völlig überflüssig. Sollte ich mich bei einem sorgenvollen Gedanken ertappen, stelle ich mir vor, dass ich in meinen Kopf greife und ihn für immer herausreiße.

Alles geschieht auf vollkommene Art und Weise!

*Ich stelle mir jetzt meinen Wunsch nochmals als **bereits verwirklicht** vor.*

***Jetzt** - nicht in der Zukunft!*

Wie fühle ich mich jetzt, in der absoluten Gewissheit, dass alles so gekommen ist, wie ich es mir erträumt habe?

Dieses Gefühl erzeuge ich jetzt in mir.

*Die positive Schwingungsenergie, die ich aussende,
schafft genau diesen Wunschzustand.*

Ein herrliches Gefühl!

*Jetzt öffne ich meine Augen und sehe mich um.
Ich sehe mir das Zimmer an, in dem ich mich befinde.
Ich achte auf die Klänge und auf die Temperatur.*

*Ich bleibe in diesem Augenblick verharren und strahle nach
wie vor diese positive Energie aus, von der ich weiß, dass sie
meinen Wunsch **verwirklicht hat**.*

*Und nun achte ich besonders auf folgende Worte und
wiederhole sie oft:*

Das, was ich suche, sucht auch mich.

*Es ist **nicht** meine Aufgabe, mich darum zu kümmern, **wie** sich mein
Wunsch verwirklicht.*

*Mein Teil besteht lediglich darin, mich **auf meinen Herzenswunsch zu
konzentrieren**.*

*Mein Höheres Selbst weiß, wie sich die einzelnen Puzzleteile zusammen
fügen.*

Ich lasse vertrauensvoll los.

*Alles, was für die Erfüllung meines Wunsches nötig ist, wird auf
harmonische und vollkommene Art und Weise in mein Leben gezogen.*

Ich akzeptiere dies - oder etwas Besseres.

Ich bin

- ❖ bereit,*
- ❖ aufnahmefähig und*
- ❖ dankbar.*