

## Gesetz der Anziehung & Gesetz der Annahme

Das Gesetz der Anziehung ist nicht das Gesetz der Annahme, und doch sind sie sich ähnlich.

Gesetz der Anziehung sagt, dass du das anziehst, was du bist, denkst und fühlst. Also was Deiner Schwingung / Energie entspricht. Das Gesetz der Annahme sagt, dass du das erhältst, was du als Real, als Deine Wahrheit annimmst.

Wenn Du dich auf eine Schwingung gebracht hast, mit der du die Dinge anziehst, die du dir wünschst, dann ist das für dich Real, deine Wahrheit. Und somit erfährst du genau diese Dinge und zwar auf der Weise, wie du es für möglich hältst. Somit ist das Gesetz der Annahme die Basis vom Gesetz der Anziehung.

Beim Gesetz der Anziehung geht es „nur“ darum die gleiche Schwingung / Energie zu erreichen, damit das gewünschte zu dir kommt. Und so geschieht es dann. „Wir erhöhen die Schwingung, damit die Dinge, die wir wünschen auf eine uns unbekannte Art und Weise zu uns kommen.“ Wir glauben daran, dass es genauso funktioniert, und deshalb funktioniert es genauso. Und genau das sagt uns das Gesetz der Annahme!

Beim Gesetz der Annahme geht es um einen ganz bewussten Prozess. Wir erstellen ein kurzes Szenario, das wir subjektiv so lange üben, bis wir davon überzeugt sind, dass es so in unser Leben kommt. Und genau so kommt es dann in unsere Realität.

## Tipp 1 - Der Namaste Gedanke

Der Namaste Gedanke. Keine Ahnung, ob das mal jemand schon so genannt hat.

Namaste bedeutet soviel wie „*Meine Seele grüsst Deine Seele*“. Nun, wir müssen kein Buddhist sein, um das für uns anzuwenden. Wir können es direkt in unseren Tag integrieren und wir können es mit anderen wirkungsvollen Techniken verbinden, um unsere Realität direkt zu gestalten und mehr Frieden und Glück in unserem Leben zu erhalten.

**#1 Einfach anfangen:** Wenn wir uns bei einer angebrachten Gelegenheit einfach nur sagen: „*Ich liebe alle Menschen, alle Menschen lieben mich. Ich grüsse alle Menschen und heisse sie in meinem Leben willkommen.*“, werden wir erleben, dass die Menschen, die uns begegnen wohlgesinnter und freundlicher zu uns sind. Und damit wird der ganze Tag freundlicher, angenehmer und harmonischer. Auch zwischenmenschliche Reibereien werden weniger intensiv werden und zu gegebener Zeit werden sie weniger werden. Ohne dass ich mich diesen Dingen widmen muss bzw. da mit machen muss.

**#2 Anstrengung vermeiden / Hürden überwinden** Nicht jedem liegt die einfache Variante. „*Es gibt zuviele Idioten da draussen*“, oder, „*da ist der ganz besonders streitsüchtige Mensch*“. Nun,

dann mache es schriftlich. Schreibe dir die optimale Situation auf, wie dir die Menschen optimal begegnen. Schreib einfach mal auf: *„Die Menschen begegnen mir freundlich und zuvorkommend.“*, *„Ich erlebe jeden Tag eine sehr positives Miteinander mit anderen Menschen“*, *„XY war heute sehr freundlich zu mir. Er hatte heute nur positive Worte für mich.“*, *„Auch XYZ hat mich heute sehr nett begrüsst, und sogar ein kurzes Gespräch mit mir begonnen.“* Und du wirst sehen, wie diese Menschen ihr Verhalten und ihre Einstellung dir gegenüber verändern.

## Tipp 2 - Überzeugung

Alles was du machst, machst du aus einer Überzeugung heraus, dass es eben so ist, wie es ist. Und das ist der Knackpunkt. Es ist so wie es ist, weil du überzeugt bist, dass es so ist wie es ist.

Wenn du dich auf Dinge fokussierst, die du nicht möchtest, dann erhältst du Dinge, die du nicht magst, weil du dich auf Dinge fokussierst, die du nicht möchtest.

Wenn du glaubst, dass etwas besonders schwierig ist, dann wird es auch, ohne Zweifel, schwierig für dich sein, egal mit welchen Mitteln und Techniken du da dran gehst. Es ist schwierig, weil du überzeugt bist, dass es schwierig ist.

Wenn du dir nur ganz kurz erlaubst, etwas einfach zu betrachten und auch eine einfache Abhilfe zu erreichen, ohne den konkreten Werdegang/Ablauf der Geschichte zu verfolgen, dann wird es dir beim nächsten Anlauf schon einfacher erscheinen. Und wenn du das immer wieder in jeder möglichen Situation wiederholst, dann wird alles was du machst, immer einfacher.

Es spielt keine Rolle, ob du schlecht zu Fuss bist, oder ob es eine sich immer wiederholende Situation oder etwas ist, mit dem du noch nie Berührung hattest. Stell dir einfach nur einmal ganz kurz vor, wie das was da gerade vor dir liegt, eben kein grosses Thema ist sondern ganz einfach erledigt werden kann. Und du wirst sehen, wie einfach es auf einmal ist.

### Beispiel:

- Du fühlst, dass du für irgendetwas zu schwach bist, aber jetzt gerade eben einer Herausforderung gegenüber stehst. Dann stell dir vor, wie du das jetzt ganz einfach bewältigst. Stell dir vor, wie du ganz einfach und beschwingt die Treppen meisterst. Stell dir vor, wie du ganz einfach von diesem Sessel aufstehst. Stelle es dir nur ganz einfach vor und dann tue es.
- Du denkst, dass du diese Studienarbeit, dieses Thema, vielleicht irgendwelche behördlichen Massnahmen, nicht bewältigen kannst. Dann stell dir mal ganz kurz vor, wie du das jetzt einfach in Angriff nimmst und zur Zufriedenheit aller erledigst. Stell dir die 1 auf Deiner Arbeit vor. Stell dir vor, wie du den positiven Bescheid bekommst. Nur ganz kurz. Und auf einmal wird es ganz einfach sein.
- Du denkst, dass du das eine oder andere nicht hinbekommst, weil es so kompliziert/umständlich ist. Es ist nicht dein Gebiet. Dann stell dir vor, wie du diese Geschichte ganz einfach meisterst. Und es wird funktionieren.
- Du hast vor etwas Angst, und es hindert dich, das zu tun was du eigentlich tun möchtest.

Stell dir einfach vor, wie du genau diese Angst überwunden hast und nun alles tun kannst.

Mache diese Dinge mit Überzeugung, nicht nur oberflächlich. In Deinen Gedanken kannst du alles erreichen und alles machen. In den Gedanken gibt es keine Grenzen. Die einzigen Grenzen die es gibt sind die, die du dir selbst setzt. Vergiss diese Grenzen.

Und wenn du denkst, ja aber das kann ich nicht. Ich kann mir nicht vorstellen, dass etwas rund läuft, wenn ich doch eine andere Erfahrung habe. Dann stell dir mal vor, wie du genau mit dieser Methode deine Hindernisse überwunden hast. Wenn du z.B. Probleme mit Deiner Manifestation hast, dann stell dir mal vor, wie du der Supermanifestator bist und alles manifestieren kannst was du willst..

### **Tipp 3 - Nimm dir Zeit**

Kraft erzeugt Gegenkraft. Wenn du etwas mit aller Kraft erreichen möchtest, dann erzeugst du Druck, und gleichzeitig bestätigst du, dass es nicht so ist wie du dir das wünschst.

Wenn du die Luft aus der Geschichte/aus der Anstrengung herausnimmst, wird vieles einfacher. Auch die schlimmsten Dinge, die du dir gerade vorstellen kannst werden einfacher.

Gehe immer davon aus, dass alles zu deinen Gunsten läuft und lebe danach.

Alles läuft jederzeit zu meinen Gunsten.

Von Tag zu Tag und in jeder Hinsicht wird alles besser und besser.

Wenn etwas mal nicht so will, wie du das gerne möchtest, evtl. ist sogar eine Angst oder Sorge damit verbunden. Übergib diese Geschichten dem „Universum (deinem Unterbewusstsein)“ Und es wird zu deinen Gunsten erledigt. Für solch eine Situation empfehlen sich einfache Warum-Fragen.

- Ich kann das nicht. Warum?.
- Das klappt nie. Warum?
- Was kann ich tun, damit ...?

**Der wichtige Punkt dabei ist, dass nicht dein Verstand diese Fragen beantworten soll.** Stelle diese Warum-Fragen so, als wenn du jemanden anderen fragen würdest. Die Antwort kommt.

### **Tipp 4 - Dankbarkeit**

Dankbarkeit, darüber wurde ja schon viel gesprochen. Und ja, es geht einfach nur darum, für das Dankbar zu sein, was du schon hast. Tue es, und es kommt immer mehr von dem, für was du dankbar bist, in dein Leben.

Beim Gesetz der Annahme, aber auch Gesetz der Anziehung, unterstreichst du mit der Dankbarkeit für die erwünschte Situation, die du gerade SUBJEKTIV erlebt hast, dass es Deine Realität ist. Du unterstreichst Deine Überzeugung, dass es so ist. Dass es deine Realität ist.

Dankbarkeit erhöht den Level an Glückshormonen in deinem Körper. Und so bist du auch immer mehr und immer öfters glücklicher.

Du kannst den Akt der Dankbarkeit nicht in die Vergangenheit und nicht in die Zukunft verschieben. Dankbarkeit ist immer im Hier und Jetzt. Und somit bist auch du, wenn du dankbar bist, im Hier und Jetzt.

## Tipp 5 - Positiv denken

Wir alle können mal für eine Weile einfach nur positiv denken. Aber wenn wir dieser Sache mal nachgehen, und es wirklich umsetzen wollen, alles positiv zu betrachten, dann sind die schlechten Gedanken recht schnell wieder da und wir haben dann auch schnell vergessen, dass wir positiv denken wollten.

Oft stellt sich in dem Übergang, von positivem Denken zurück in die Alltagsgedanken, dann auch so eine Art von Sarkasmus ein. Wir entschuldigen das dann mit „*Humor muss auch mal sein.*“ Aber das ist nicht der Sinn der Übung.

Wie wäre es, wenn du dir einfach mal vornimmst, **keine schlechten Gedanken** zu haben. Nicht negativ bewerten, nicht klagen, nicht erklären, einfach keinen Raum für negative Gedanken einräumen. Und jedes mal, wenn du dich selbst beim negativ denken erwischst, einfach darauf besinnen, was du eigentlich möchtest (Dankbarkeit, Namaste-Gedanke, Ich kann was ich will, etc.)

Wenn ich in negative Gedfanken abschweife, dann hinterfrage ich diese Gedanken:

- ist das real?
- ist das jetzt wichtig?
- kann man das auch positiv betrachten?

Und wenn das gerade keinen Sinn macht, dann gehe ich auf die (meine) Basis zurück: „*Ich liebe, glaube, vertraue, bin dankbar, glücklich und frei.*“