Name: Datum:

DEIN MANIFEST ANS UNIVERSUM

Dein Reiseführer

Was sind Deine Glaubenssätze?

Wenn du dir darüber im klaren bist was du möchtechst!
Schreibe nun deine Wünsche auf und übergebe sie dem Universum.

Negative Glaubenssätze	Positive Glaubenssätze

Was Möchtest du manifestieren?

Schreibe oder male in das Kästchen.

Familie	Karriere/Geschäft	Finanzen
Liebe	Spaß/Erholung	Gesundheit/Fitness
Spiritualität	Umfeld	Selbstfürsorge

Meine Träume werden wahr.

Verwende Symbole um zu manifestieren!

Visualisiere Spontan, schreibe oder male was du
für ein Bild im Unterbewusstsein empfangen hast.

Meine Träume werden wahr.

Visualisiere was du manifestieren möchtest.

Zeichne das Bild in deinem Kopf. Z.b Du möchtest dich beruflich verändern, wie würde deine neue Arbeit aussehen oder deine neue Arbeitsplatz?

Ich schöpfe meine Realität.

Verwende Wörter um es zu manifestieren

Was du brauchst:

Notizbuch, Bleistifte oder Kugelschreiber

Nächste Schritt:

Schreibe Deine Absichten und Pläne auf.

Sei Kreativ, fantasievoll und detailliert.

Fühle während dessen dass alles schon da ist.

Wähle Wörter aus die du manifestieren möchtest!

FÜLLE
ANNAHME
HANDLUNG
ANPASSEN
DAS ABENTEUER
AUSRICHTEN
ERMÖGLICHEN
TOLLE
ANKER
SCHÄTZEN
ARTIKULIEREN
AUFMERKSAMKEIT
WECKEN
BALANCE
SEIN
GLAUBEN
GEHÖREN
BESSER
WONNE
BLÜHEN
DEUTLICH
BOSS
GRENZEN
TAPFER
ATMEN
BAUEN
RUHE
PFLEGE
ZELEBRIEREN
BEGEHEN
KOMMUNIZIEREN
MITGEFÜHL
VERTRAUEN
VERBINDUNG
KONSISTENT

EINEN BEITRAG LEISTEN
MUT
SCHAFFEN
KREATIV
ENTSCHLÜSSELN
WIDMEN
ABSICHTLICH
GENUSS
BESTIMMT
SORGFALT
RICHTUNG
DISZIPLIN
TRAUM
LEICHTIGKEIT
AUSBILDUNG
VERKÖRPERN
UMARMEN
AUFTAUCHEN
ERMUTIGEN
ENERGIE
VIEL SPASS
ERLEUCHTEN
GENÜGEND
AUFREGUNG
ERWEITERUNG
ENTDECKEN
GLAUBE
FAMILIE
FURCHTLOS
BLÜHEN
FLIESSEN
FOKUS
VERZEIHEN
FREIHEIT
Freund

ERFÜLLEND
SPASS
GROSSZÜGIG
SANFT
GEBEN SIE
TORE
ANMUT
DANKBAR
GEERDET
WACHSEN
GLÜCKLICH
HARMONISCH
HEILEN
DIE GESUNDHEIT
HOFFEN
EILE
SICH VORSTELLEN
ZUNAHME
INSPIRIEREN
INTEGRITÄT
ABSICHTLICH
INTUITION
FREUDE
ART
LACHEN
LERNEN
HÖREN
LIEBE
MAGIE
MANIFEST
MEDITIEREN
AUFMERKSAM
NÄHREN
OFFEN

HINGABE
GEDULD
PAUSE
FRIEDEN
ERLAUBNIS
FORTDAUERN
ABSPIELEN
POSITIV
MÖGLICH
LEISTUNGSSTARK
GEGENWART
GEDEIHEN
ZWECK
RUHIG
UMMARKIERUNG
ERHALTEN
REFLEKTIEREN
ENTSPANNEN SIE SICH
FREISETZUNG
ERNEUERUNG
ZURÜCKSETZEN
BESCHLIESSEN
RÜCKZUG
BELEBEN
ERHEBT EUCH
ZUFRIEDENHEIT
SELBSTPFLEGE
GELASSENHEIT
VERSCHIEBUNG
SCHEINEN
VEREINFACHEN
Seelenvoll
FUNKELN
GEIST
STILLE

STRECKEN
SICH BEMÜHEN
ERFOLG
UNTERSTÜTZUNG
AUFGEBEN
UNTERRICHTEN
ÜBERLEGEN
NACHDENKLICH
GEDEIHEN
BERÜHREN
VERWANDELN
REISEN
VERTRAUEN
VERSTEHEN
EINZIGARTIG
UNBEGRENZT
NICHT ZU STOPPEN
WERT
VISION
VERLETZLICH
WANDERN
WELLNESS
GANZ
WILD
GEWINNEN
WEISHEIT
WEISE
WUNSCH
WUNDER
WERT
BEEINDRUCKEND
JAWOHL

Quiz

Befindest du dich in einer niedrigen Schwingungsenergie?

Das Niveau auf dem du gerade schwingst, wird auch diese Dinge Anziehen! Resonanz. Prüfe nach wo du dich gerade mit deiner Schwingung befindest?

- [ ] Du fühlst dich oft in deinen Gedanken festgefahren
- [ ] Es fällt Dir schwer, kreativ, innovativ und optimistisch zu sein.
- [ ] Es fällt Dir schwer, Deinen Sinn im Leben zu verstehen
- [ ] Du fühlst Dich oft müde und krank
- [ ] Du fühlst Dich oft depressiv, ängstlich und ohne Energie
- [ ] Du bist oft wütend.
- [ ] Du gerätst oft in Streit.
- [ ] Du bist Menschen oder Situationen gegenüber intolerant geworden
- [ ] Nichts ergibt für Dich ein Sinn.
- [ ] Es fällt Dir schwer, Dich auf die Arbeit, Gespräche zu konzentrieren und die Beziehungen zu anderen Menschen.
- [ ] Du hast weder den Willen noch die Lust, dir Ziele zu setzen

Musik, um Deine Schwingung zu erhöhen

Erstelle Dir unten eine Playlist für jeden Lebensbereich

Familie	Kariere/Geschäft	Finanzen

Liebe	Spaß/Erholung	Gesundheit/Fitness

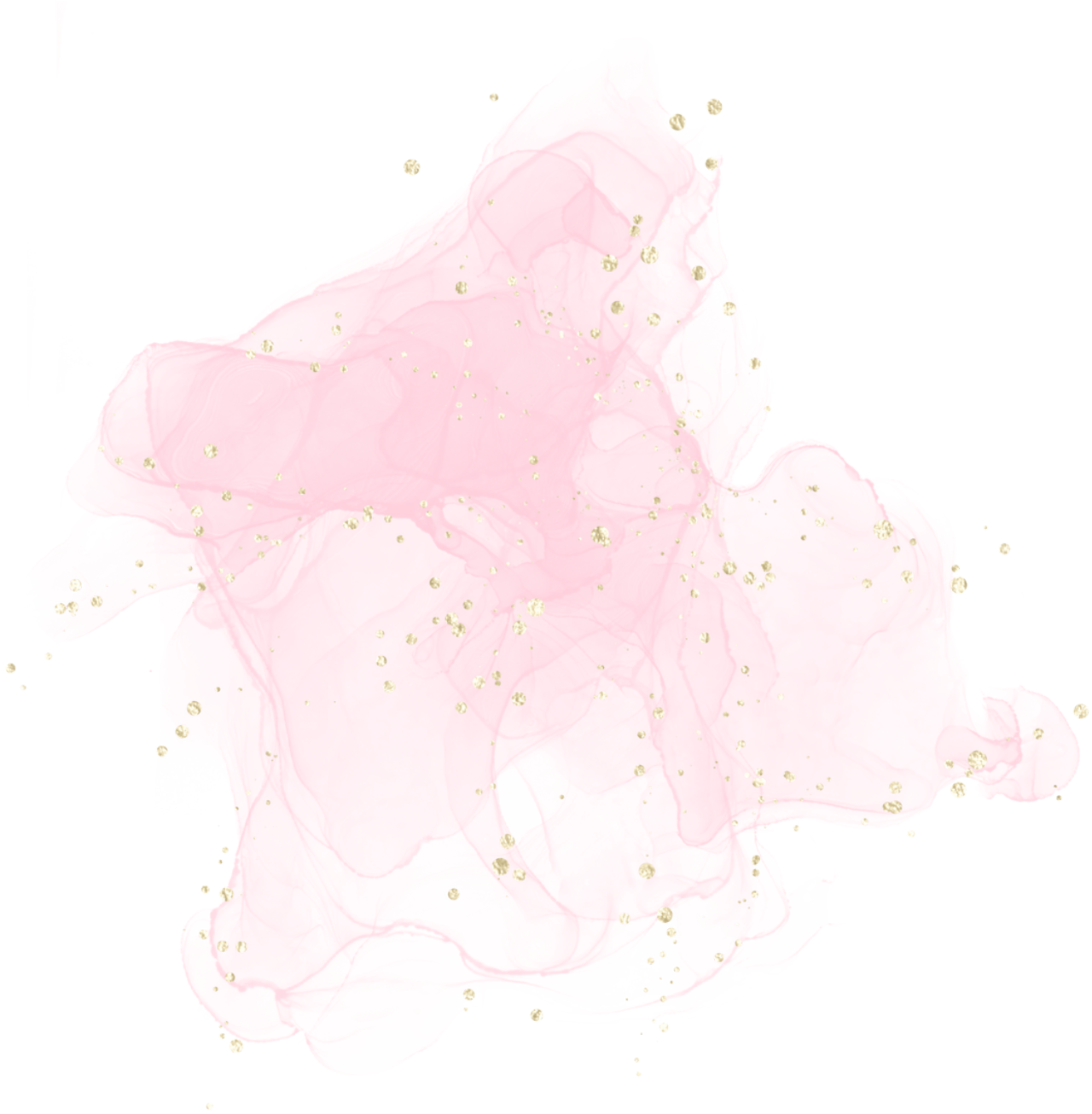
Spiritualität	Umfeld	Selbstpflege

Schreibe um Deine Schwingung zu erhöhen

Schreibe jeden Tag auf, was dir in deinem Leben Spaß macht. Verschiebe den Fokus von 1) wofür du dankbar bist, 2) was du willst und 3) wofür du dankbar bist
Was du willst, manifestiert sich in der Zukunft, als hättest du es bereits schon.

Visualisiere, um deine Schwingung zu erhöhen

Nehme Dir täglich 20 Minuten Zeit, um Reiki durchzuführen, zu meditieren und zu visualisieren was Du in jedem Lebensbereich möchtest.
Schreibe Deine Visualisierungen unten auf.



Engel Nummer

Kennst Du eine dieser Engelszahlen aus dem Universum? Wenn sie auftauchen? Schreibe sie auf, wenn einer dieser Botschaften in deinem Leben auftauchen.

111	**222**	**333**
444	**555**	**666**
777	**888**	**999**

Schreibe dir passende Affirmationen dazu.

Traumdeutung

Hattest Du einen interessanten Traum und dachtest er hätte etwas zu bedeuten? Schreibe es
unten und Deine Interpretation dazu.

Traum, den du hattest?

Wiederkehrend?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Nicht sicher

Traumdeutung

Datum und Uhrzeit/ Traums

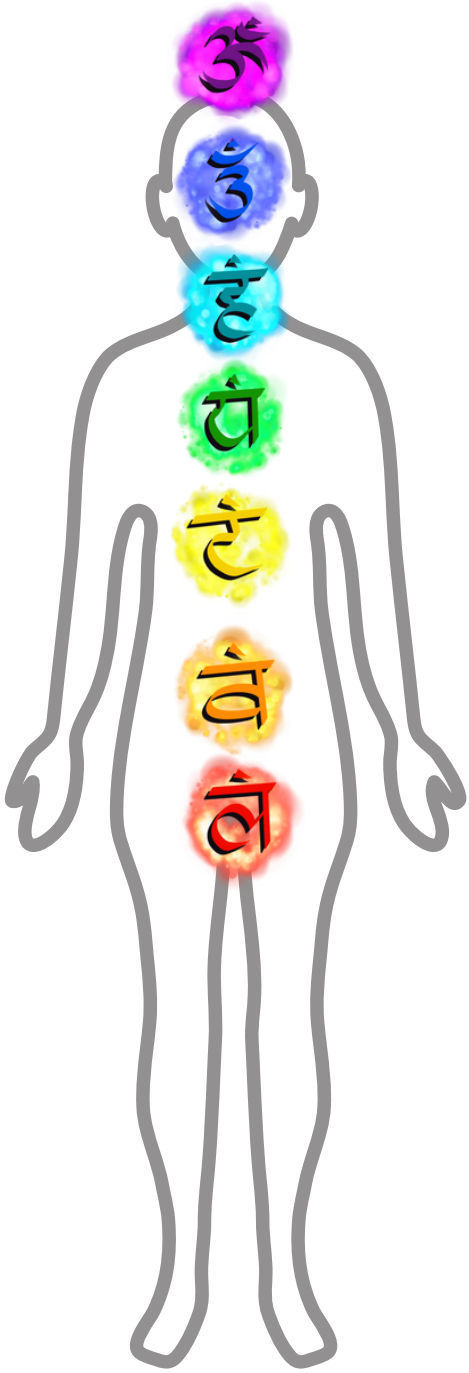
Symbole im Traum

Menschen/Tiere im Traum

Gefühl des Traums

Höre auf Deinen Körper

Lerne auf deinen Körper zu hören.
In einigen Fällen können körperliche Schmerzen verschwinden, wenn du die emotionale Ursache des Symptoms erkennst.
Kreise bzw Zeichne dir die Linien, welche Bereiche deines Körpers Schmerzen oder Beschwerden haben.
Beschreibe was du fühlst.



Notizen.

Meine Heilung geschieht jetzt.

Interpretation der Körperzeichen

Dein Körper enthält Hinweise auf dein wahres Selbst.
Manchmal sendet das Universum Botschaften in form von schmerzen,
weil es etwas sagen möchte.
Erkenne die Zeichen.

Welche Botschaften sendet Deine Körper?

Wiederkehrende Schmerzen/Beschwerden?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Nicht sicher

Interpretation von Schmerzberichten

Schmerz/Scala

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wann beginnen die Schmerzen oder die Symptome?

Was ist das Potenzial emotionale Ursache?

Aktionsschritt / Anleitung

Quiz

Versucht das Universum, Deine Aufmerksamkeit zu erregen?

Mache das Quiz und finde es heraus!
Sehen Sie, ob du mit einem dieser übereinstimmst um zu erfahren, ob das Universum versucht deine Aufmerksamkeit zu bekommen.
Wenn ja, dann ist es in der Zeit zu zuhören, was
das Universum versucht dir zu sagen.

- ☐ Du verlierst immer Sachen.
- ☐ Du bist oft krank oder geistig müde.
- ☐ Du bist ängstlich und kannst dein Geist nicht so einfach beruhigen
- ☐ Dein Schlafrhythmus ist durcheinander
- ☐ Dein Magen fühlt sich oft unwohl an, als wäre er verknotet
- ☐ Du bist oft ungeschickt oder aus dem Gleichgewicht.
- ☐ Du hast Stimmungsschwankungen und lässt es an Menschen um dich herum aus.
- ☐ Du erlebst ungewöhnliche Verzögerungen, Hindernisse und Herausforderungen
- ☐ Du hast das ein Gefühl von Gewicht auf deinen Schultern.
- ☐ Du hast deinen Orientierungssinn vom Leben verloren
- ☐ Du fühlst dich in viele Richtungen angezogen, aber weisst nicht was du tun sollst.

Wege zur Entspannung

Achtsamkeitsübungen

Lerne etwas Neues

Geführte Meditation anhören

Koche mal etwas neues

Reiki/Meditation

Deine Hobbys nachgehen

Höre heilende Musik

Zünde dir eine Kerze an und mache es dir gemütlich

Lese ein Buch

Gehe im Wald spazieren

Beschäftige dich mit Ätherischen Ölen

Setze ein Puzzle zusammen

Zeichne oder male

Nimm eine Salzbad

Schreibe einen Brief an dein zukünftiges ich

Übe Hingabe!

Wenn du dich darin übst, dich hinzugeben und loszulassen, trennst du dich von dem, was nicht mehr in Resonanz ist, und öffnest dich für das, was du dir wünschst - du übergibst esdem Universum.

Was willst du dem Universum übergeben?

Wofür bist du dankbar heute?

Tägliche Meditation

Welche freundlichen Worte kannst du heute zu dir selbst sagen?

Welches Gefühl kommt bei dir heute ?

Schreibe deine Verzichtserklärung dieser Punkte an das Universum!

Ausrichtung auf das, was Du willst

Schreibe deine Wünsche und Worte oder Aussagen auf, die dir helfen, dich auf das auszurichten
mit dem, was du dir wünschst. Fühle dich hinein ob du schon alles hast, was du willst.
Vertraue dem Prozess.

Wünsche

Beispiel: Ich möchte mehr Freizeit haben.

Aussagen zur Ausrichtung

Beispiel: Ich plane besser damit ich mehr freie Zeit für mich haben kann.

Ausrichtung auf das, was Du willst

Schreibe negative Aussagen und Worte auf, die dir helfen, dich auf das mit dem in Einklang zu bringen, was du dir wünschst. Vertraue dem Prozess.

Negative Aussagen

Beispiel: Ich habe nicht genug

Aussagen zur Ausrichtung

Beispiel: Ich habe, was ich brauche und erhalte mehr, wenn es kommt.

BUDDHA

Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.

VIEL ERFOLG