

Einmal Glück mit allem, bitte!

Die 30 Tage Manifestation-Challenge: Lass deine Träume wahr werden

von Karla Wagner

1. Auflage
Deutschsprachige Erstausgabe
September 2024 © Impuls Verlag
Alle Rechte vorbehalten.
ISBN: 978-3-911368-16-2

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

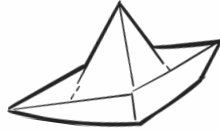
Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Karla Wagner
by

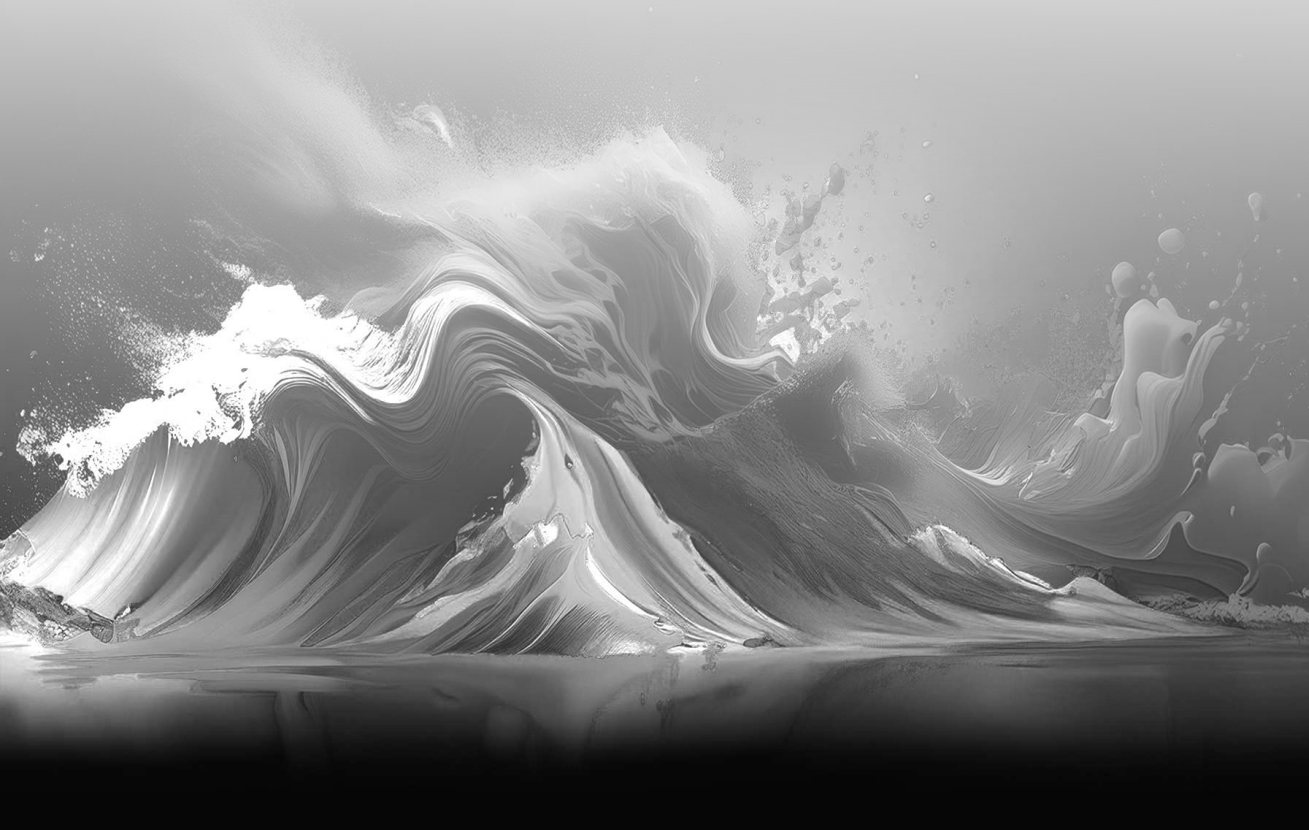


EINMAL *GLÜCK* MIT ALLEM, BITTE!

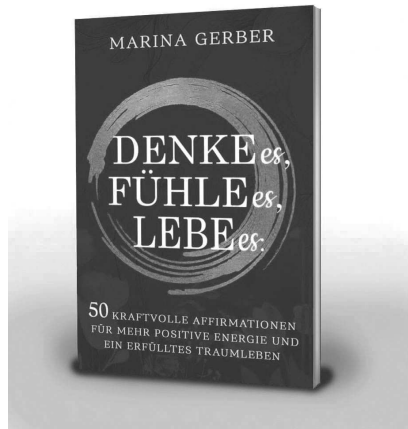
Die 30 Tage Manifestation-Challenge:



Lass deine Träume wahr werden



VERTIEFE DEINE TRANSFORMATION MIT UNSEREM UMFASSENDEN RATGEBER



„Denke es, fühle es, lebe es – 50 kraftvolle Affirmationen für mehr positive Energie und ein erfülltes Traumleben“ von Marina Gerber!

Dieses Workbook ist dein praktischer Begleiter auf dem Weg zur dauerhaften Veränderung deiner Gedanken, doch um das volle Potenzial deiner Transformationsreise auszuschöpfen, empfehlen wir dir unseren Ratgeber. Er bietet tiefgreifende Einblicke, fundiertes Wissen und bewährte Strategien, die Sie auf Ihrem Weg zu einem glücklichen und erfüllten Leben unterstützen. Gemeinsam mit diesem Workbook wird der Ratgeber dir helfen, deine Träume zu leben und neue Stärke zu finden. Sichere dir jetzt den Ratgeber und vertiefe deine Reise zu mehr innerem Frieden und Glück!

Einführung

Hole das Maximum aus diesem Workbook für dich heraus

Dieses Arbeitsbuch ist dein bester Freund, deine Oase der Ruhe, dein Rückzugsort, dein Anker und deine Startrampe für ein außergewöhnliches Leben. Du wirst die Praxis der Manifestation kennenlernen und erfahren, wie du durch die Kraft deiner Gedanken und Emotionen bewusst deine Realität erschaffen kannst.

Manifestation ist nicht nur ein esoterisches Konzept, sondern ein nachweislich kraftvolles Werkzeug, das dir hilft, deine Ziele und Träume zu verwirklichen. Indem du dich bewusst auf deine Wünsche fokussierst und positive Energie aussendest, kannst du die gewünschten Veränderungen in deinem Leben herbeiführen und dein volles Potenzial entfalten.

Vergiss nicht, dass Abgeklärtheit und Monotonie die Magie in allen Dingen zerstören. Halte deshalb vor jedem neuen Gedankenimpuls, vor jeder Affirmation und jeder Aufgabe einige Minuten inne, atme durch und versetze dich in den Zustand eines blutjungen Anfängers. Schreibe jeden Tag deinen Gedankenstrom nieder und erledige anschließend die neue Aufgabe.

Noch einmal: Schreibe und arbeite **jeden** Tag mit diesem Buch!

Ein Satz ist besser als keiner, denn Gewohnheit entsteht durch Regelmäßigkeit. Nimm dir Zeit, um nachzudenken, zu planen, zu träumen, dich inspirieren zu lassen und dich selbst wertzuschätzen.

Denke daran: Wer glücklich ist und in sich ruht, ist eine Quelle der Freude und Inspiration für andere und ein Fels in der Brandung. Nimm dich selbst wichtig genug, um gut für dein seelisches Wohlbefinden zu sorgen. Dann bist du für dich und andere immer der beste Mensch, der du sein kannst.

Beginne dort, wo du gerade bist.

Für mich ist die Arbeit mit einem spirituellen Workbook überlebenswichtig.



Es ist mein fester Boden und zugleich das, was mich zu immer neuen Höhenflügen motiviert. Ich finde und entdecke mich immer wieder neu durch die Übungen und Reflexionen im Workbook, durch Fragen, die mich innehalten lassen und mich inspirieren, Antworten zu finden, die direkt aus meinem Herzen kommen.

Mithilfe der Übungen in diesem Buch lenke ich meinen Fokus immer wieder auf das, was für mich im Leben wirklich zählt. So wie ich mich selbst sehe, sehe ich auch die Welt. Ist mein Leben voller Chancen oder voller Hindernisse? Liebe und schätze ich mich selbst oder lehne ich Teile von mir ab, weil ich sie für unvollkommen und nicht liebenswert halte? Bin ich mir meiner inneren Kraft bewusst, mit der ich meine Wahrnehmung verändern kann, um offen zu sein für neue Erfahrungen im Außen?

Die Übungen öffnen mir eine Tür zur Selbstreflexion, die es mir ermöglicht, tief in meine emotionale, mentale und spirituelle Welt einzutauchen und dauerhaft etwas darin zu verändern. Durch die regelmäßige Praxis hat sich mein Leben in kurzer Zeit völlig verändert.

Ich habe es immer geliebt, Bücher zu lesen und mit ihnen zu arbeiten, die lehren und ermutigen, und ich freue mich darauf, noch viele weitere Werke großartiger Autoren zu entdecken und zu erforschen.

Dennoch liegt meiner Erfahrung nach das Geheimnis der Transformation in der direkten Anwendung all der Lektionen, die ich gelernt habe. Schreiben ist eines der mächtigsten Werkzeuge dafür. Gebrauche es!

Die Fragen und Aufgaben in diesem Arbeitsbuch sollen dir helfen, über deine bisherigen Grenzen hinauszuwachsen und ein selbstbestimmtes, erfüllendes Leben zu führen. Ich habe sie ausgewählt, weil sie für mich funktionieren. Sie sind das Ergebnis jahrelanger Recherche in unzähligen Büchern aus den Bereichen Meditation, Psychologie, Quantenphysik, Motivation, Ernährung, Spiritualität, Reflexion, Finanzen und Unternehmertum. Ich hoffe, dass sie dein Leben auf die gleiche magische Weise bereichern werden wie meins!

Alles Liebe für deinen Weg,
Karla Wagner

Was dich erwartet:

Grundlagen, 9 Die Challenge, 37

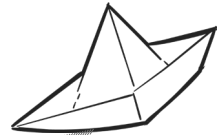
Tag 1	<u>Vision Board erstellen und Ziele definieren</u>	37
Tag 2	<u>Selbstreflexion und Identifizierung von blockierenden Glaubenssätzen</u>	43
Tag 3	<u>Erstellen von positiven Affirmationen</u>	49
Tag 4	<u>Visualisierungsübungen</u>	52
Tag 5	<u>Setzen von konkreten, erreichbaren Zielen</u>	56
Tag 6	<u>Dankbarkeitspraxis beginnen</u>	59
Tag 7	<u>Meditation für innere Ruhe und Klarheit</u>	63
Tag 8	<u>Profi-Tipps für dein Journaling</u>	64
Tag 9	<u>Übung zur Förderung des Selbstvertrauens</u>	67
Tag 10	<u>Tägliche positive Selbstgespräche</u>	70
Tag 11	<u>Körperliche Betätigung zur Erhöhung deines Energielevels</u>	70
Tag 12	<u>Kreative Ausdrucksformen nutzen (z. B. Kunst, Schreiben)</u>	73
Tag 13	<u>Mindfulness- und Achtsamkeitsübungen</u>	74
Tag 14	<u>Intuitive Entscheidungsfindung üben</u>	77
Tag 15	<u>Netzwerken und Austausch mit Gleichgesinnten</u>	78
Tag 16	<u>Kleine Schritte in Richtung der gesetzten Ziele unternehmen</u>	80



Tag 17	Tipps: Tägliche Routinen zur Unterstützung der Manifestation entwickeln	82
Tag 18	Positives Umfeld schaffen	83
Tag 19	Lass dich von Erfolgsgeschichten anderer inspirieren	87
Tag 20	Mentoren oder Vorbilder identifizieren und deren Wege analysieren	89
Tag 21	Feedback von anderen einholen und annehmen	91
Tag 22	Überwindung von Hindernissen	93
Tag 23	Misserfolge akzeptieren und Herausforderungen als Lernmöglichkeiten betrachten	97
Tag 24	Zeitmanagement-Techniken anwenden, um fokussiert zu bleiben	99
Tag 25	Kultiviere deine Belohnungskultur nach jedem deiner Erfolge	101
Tag 26	Unterstützung der Manifestation durch spirituelle und esoterische Praktiken	103
Tag 27	Manifestation für andere Personen	105
Tag 28	Erfolgsstrategien reflektieren	106
Tag 29	Kontinuität für die Zukunft planen	108
Tag 30	Abschlussprüfung	109

**Tipps
und Anleitungen für deine
übungen und Rituale, 110**

GRUNDLAGEN



Was kommt nun auf dich zu? Welche Ziele kannst du erreichen und welche Lernerfolge darfst du nach der Absolvierung des 30-tägigen Übungsprogramms erwarten?

Was ist Manifestation?

Manifestation ist der Prozess, durch den Menschen ihre Wünsche und Ziele in die Realität umsetzen, oft durch das Setzen von Absichten und das Visualisieren von Ergebnissen. Die Grundidee ist, dass unsere Gedanken und Überzeugungen eine direkte Auswirkung auf unsere Realität haben können.

Die wichtigsten Prinzipien der Manifestation

1. Das Gesetz der Anziehung

Das Gesetz der Anziehung ist eine philosophische und spirituelle Theorie, die besagt, dass Gleiches Gleiches anzieht. Es basiert auf der Idee, dass unsere Gedanken und Gefühle eine energetische Frequenz aussenden, die das Universum beeinflusst. Wenn wir positive Gedanken und Emotionen haben, ziehen wir positive Erfahrungen und Ergebnisse in unser Leben an. Umgekehrt können negative Gedanken und Emotionen negative Erfahrungen anziehen.

Das bedeutet: konzentriere dich auf das, was du willst und nicht auf das, was du nicht willst.

Auch deine Emotionen, die mit deinen Gedanken verbunden sind, spielen dabei eine große Rolle: Starke positive Emotionen können die Anziehungskraft verstärken.



2. Die Formulierung einer klaren Absicht

Um erfolgreich zu manifestieren, ist es wichtig, klare und spezifische Ziele zu setzen. Je präziser du weißt, was du willst, desto einfacher wird es sein, es zu erreichen.

3. Die Nutzung der richtigen Technik

Am häufigsten kommen Techniken wie Visualisierung oder Affirmationen zum Einsatz. Sie dienen am besten dazu, dir vorzustellen, dass du bereits das erreicht hast, was du dir wünschst. Diese Methoden, bzw. diese Vorstellung, sollen helfen, das Unterbewusstsein auf die gewünschten Ergebnisse auszurichten. Diese Methoden werden im Buch näher erläutert.

4. 4. Glauben und Vertrauen

Ein starkes Vertrauen in den Prozess und der Glaube daran, dass du das gewünschte Ergebnis erreichen kannst, sind entscheidend für den Erfolg deiner Manifestation.

5. 5. Handeln

Während Gedanken und Gefühle wichtig sind, erfordert Manifestation auch konkrete Schritte in Richtung des Ziels. Es geht darum, dass du Gelegenheiten erkennst und aktiv handelst.

Insgesamt basiert Manifestation auf der Idee, dass wir durch unsere innere Einstellung und unser Verhalten Einfluss auf unsere äußere Realität nehmen können.

Welche Ziele hast du nach 30 Tagen mit unserer Challenge erreicht?

Beim Lernen der Manifestation gibt es verschiedene Ziele, die du anstreben kannst. Ich zeige dir einige der Ziele, die du nach 30 Tagen erreichen könntest:

Ziele beim Manifestieren lernen

- 1. Klarheit über Wünsche:** Ein zentrales Ziel ist es, eine klare Vorstellung davon zu entwickeln, was du wirklich willst. Was ist dein Lebensziel oder dein nächster wichtiger Schritt? Ein neuer Job, eine neue Beziehung? Bestimmt hast du eine ganze Reihe von Wünschen, doch die Manifestation klappt nur, wenn du diese Wünsche ganz exakt definierst. Also: was genau willst du?
- 2. Positive Denkweise:** Ein weiteres Ziel ist es, eine positive Einstellung zu kultivieren und negative Gedankenmuster zu erkennen und zu transformieren. Eine positive Denkweise ist generell hilfreich, denn sie kann dein Stresslevel reduzieren oder Angstzustände und Depressionen verringern. Zudem fördert sie die Kreativität und Flexibilität, was dir dabei hilft, schneller Problemlösungen zu finden.
- 3. Visualisierungstechniken:** Das Erlernen und Praktizieren von Visualisierungstechniken, um sich die gewünschten Ergebnisse lebhaft vorzustellen. Mit der richtigen Visualisierung fällt es dir leicht, die Ziele, die du dir gesetzt hast, vorzustellen und Wünsche schneller Realität werden zu lassen.
- 4. Affirmationen:** Die Entwicklung und regelmäßige Anwendung von positiven Affirmationen, um das Unterbewusstsein neu auszurichten. Welche hilfreichen Affirmationen dich auf deinem Lebensweg stärken und negative Gedankenmuster ersetzen können, ist eine der Lektionen, die ich dir in diesem Buch zeigen werde.



- 5. Selbstvertrauen stärken:** Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Wünsche zu manifestieren, zu erhöhen. Nach den ersten erfolgreichen Versuchen, deine Wünsche Realität werden zu lassen, wirst du viel mehr Vertrauen in dich selbst erhalten. Du kannst dich motivierter und gestärkter an alle weiteren Wünsche und Ziele herantasten und sie ebenfalls manifestieren.
- 6. Handlungsbereitschaft:** Die Bereitschaft und Fähigkeit, konkrete Schritte in Richtung der gesetzten Ziele zu unternehmen. Während des Kurses lernst du auch, dass du nicht nur einfach einen Wunsch äußern kannst, sondern dass du auch aktiv etwas dafür tun musst, um ihn dir zu erfüllen. Nach den ersten Erfolgen siehst du, dass sich der Einsatz lohnt und du wirst künftig noch motivierter an die Sache herangehen.

Nach 30 Tagen kannst du Folgendes:

- 1.** Du kannst deine wichtigsten Wünsche oder Ziele klar formulieren.
- 2.** Du hast eine effektive tägliche Routine der Visualisierungen, Affirmationen oder des Journaling entwickelt. Durch die Routine fallen dir die Visualisierungen immer leichter und du kannst deine Ziele schneller erreichen.
- 3.** Du hast gelernt, positiver zu denken und kannst negative Gedanken schneller identifizieren und umwandeln. Dadurch verbessert sich deine psychische Gesundheit, erhöht sich deine Resilienz und du ziehst außerdem andere Menschen an, was zur Verbesserung deiner Beziehungen beiträgt.
- 4.** Du erlebst erste kleine Erfolge oder Veränderungen in deinem Leben, die du deinen Manifestationspraktiken zu verdanken hast. Das fördert deine Motivation und dein Selbstvertrauen bzw. dein Selbstbewusstsein.
- 5.** Du hast jetzt konkrete Maßnahmen ergriffen, um deinen Zielen aktiv, nicht nur durch die Manifestation, näherzukommen.

Insgesamt hast du ein besseres Verständnis für den Prozess der Manifestation entwickelt und positive Veränderungen in deinem Denken und Handeln erzielt.

So bereitest du dich auf die 30-Tage-Challenge vor

Hier sind einige Tipps zur mentalen und physischen Vorbereitung, um das Erlernen von Manifestation in 30 Tagen zu optimieren und die besten Ergebnisse zu erzielen:

- ▷ **Gesunde Lebensweise:** Achte auf eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmäßige Bewegung. Ein gesunder Körper unterstützt einen klaren Geist.
- ▷ **Rituale schaffen:** Etabliere tägliche Rituale oder Routinen, die dir helfen, dich auf deine Manifestationspraxis einzustellen (z.B. morgens meditieren oder abends visualisieren).
- ▷ **Umgebung gestalten:** Schaffe einen inspirierenden Raum für deine Manifestationspraxis – vielleicht mit Kerzen, Kristallen oder Bildern deiner Ziele.
- ▷ **Technologie reduzieren:** Reduziere Ablenkungen durch Technologie während deiner Manifestationszeiten. Schaffe eine ruhige Umgebung ohne Störungen.
- ▷ **Regelmäßige Reflexion:** Nimm dir Zeit für regelmäßige Reflexion über deinen Fortschritt und deine Erfahrungen im Manifestationsprozess.
- ▷ **Bewegung integrieren:** Praktiziere Yoga oder andere Formen der Bewegung, um Körper und Geist in Einklang zu bringen und Stress abzubauen.

