

10

Tipps

für  
einen  
schnellen

Lebenswandel



# 10 Tipps für einen schnellen Lebenswandel

von Nina Nell

gewidmet meinem geliebten Bruder

## Impressum

©Februar2020 Nina Nell

Dieses Buch wurde von Nina Nell geschrieben und wird als Geschenk zum kostenlosen Download auf der Webseite: <http://www.euphoria-lane.de> angeboten.

Das kostenlose Weiterreichen/Verschenken dieses Buches und/oder das Verlinken bzw. Bekanntgeben des Download-Links ist ausdrücklich erlaubt.

Ein Verkauf dieses Buches ist nicht gestattet.

Copyright des Cover-Bildes: Pixabay.com

## Vorwort

Mit diesem Ebook möchte ich dir ein paar Tipps geben, wie du dein Leben mit dem Gesetz der Anziehung am schnellsten und effektivsten ändern kannst. Diese Tipps beruhen auf Erfahrungen von mir selbst und anderen Euphorianern, die es geschafft haben, sich mit Euphoria ihre Wünsche zu erfüllen. Aus allen Erfahrungen und Erfolgsgeschichten habe ich die wichtigsten und essentiellen Punkte heraus gefiltert, mit denen es meiner Meinung nach fast unmöglich ist, *keine* Veränderung herbeizuführen. Wie immer gilt aber: Probiere es selbst aus. Glaube mir nicht einfach, sondern prüfe es selbst.

Mit den Tipps in diesem Ebook ist ein sehr schneller Lebenswandel möglich. Ich empfehle dir aber, dieser Art der Realitätsgestaltung trotzdem mindestens ein paar Wochen Zeit zu geben. Auch wenn Euphoria nichts für dich ist und du dir lieber eine andere Methode suchst, gib auch dieser dann ein paar Wochen Zeit. Mein Rat wäre: Mindestens 21 Tage. Denn so lange braucht das Gehirn, um sich an eine neue Denkweise zu gewöhnen bzw. sich neu zu vernetzen. Egal welche Methode du also ausprobierst, um deine Realität zu verändern, ziehe es mindestens drei Wochen vollständig durch. Oder kombiniere ein paar Methoden, nimm dir hiervon etwas und davon etwas und baue dir dein eigenes Realitätsgestaltungskonzept – aber ganz wichtig: Bleib dran!

Die Realität verändert sich (üblicherweise) nicht von heute auf morgen. Sie *kann* sich von heute auf morgen verändern (sogar von jetzt auf gleich), wenn genug Energie eingesetzt wird (wie zum Beispiel bei Power-Euphoria). Aber normalerweise braucht die Realität ein bisschen Zeit, um sich umzubauen. Und zwar deswegen, weil wir selbst auch eine Weile brauchen, um uns zu verändern. Wir sind Gewohnheitstiere. Es braucht ein bisschen Zeit und Aufwand, bis wir uns an ein neues Denken, ein neues Verhalten und neue Gefühle gewöhnt haben und sich das Gehirn entsprechend neu vernetzt hat. Denn das meiste davon läuft vollkommen automatisch ab. Hier ein simples Beispiel, woran du das gut erkennen kannst:

Wenn du die Küchenschränke aufräumst und die Teller mal in einen anderen Schrank stellst als jahrelang üblich, wirst du noch eine ganze Zeit lang die alte Schranktür aufmachen, wenn du einen Teller brauchst. Einfach deswegen, weil das ganz automatisch abläuft. Du gehst in die Küche, brauchst einen Teller und machst automatisch die Tür auf,

in der die Teller jahrelang standen. Das ist die Gewohnheit. Ungefähr drei Wochen lang wirst du wahrscheinlich fluchen, weil du immer wieder die alte Tür aufmachst. Nur manchmal wirst du Momente haben, in denen du voll bewusst bist und ganz genau weißt, wo die Teller jetzt stehen. Dann gehst du auch ganz bewusst und gezielt zur neuen Tür. Und je öfter du solche bewussten Momente hast, umso schneller brennt sich die neue Gewohnheit ein. Dann geht eine Umgewöhnung manchmal auch schneller. Aber meist brauchen wir ca. 21 Tage, bis das Gehirn sich neu vernetzt hat und dich automatisch zur neuen Schranktür schickt, ohne dass du bewusst darüber nachdenken musst.

Dieses kleine Beispiel zeigt, dass eine Veränderung ein wenig Zeit braucht. Aber es zeigt auch: Je bewusster du dabei bist, umso schneller geht es. Wenn du also die nachfolgenden Euphoria-Tipps umsetzt und in den Alltag einbaust, tue das so bewusst wie möglich. Sei ganz bei der Sache. Wie bei dem Beispiel mit dem Küchenschrank wird sich dein Gehirn dann viel schneller neu vernetzen. Setze diese Tipps ein paar Wochen lang regelmäßig, bewusst und auch mit ein wenig Disziplin um und du wirst sehen, dass sich neue Gewohnheiten in dir einprogrammieren, neue Denk- und Verhaltensweisen und neue Gefühle. Und wenn diese Gewohnheiten erst mal in dir gespeichert sind, läuft alles von allein weiter.

Bis dahin kann es aber auch phasenweise schwierig werden. Denn die alten Gewohnheiten werden natürlich versuchen durchzukommen und dich wieder ins alte Fahrwasser ziehen. Du wirst also noch eine Zeit lang die alte Schranktür aufmachen, also in alte Gewohnheiten rutschen. Es werden alte Gedanken hochkommen, alte Glaubenssätze, alte Gefühle und alte Verhaltensweisen. Sogar alte Traumata. Das ist okay. Reg dich darüber nicht auf und sieh es nicht als Misserfolg. Das ist einfach Teil des Weges. Halte dir immer wieder das Beispiel mit der Schranktür vor Augen. Wenn du wieder die alte Schranktür aufgemacht hast, regst du dich vielleicht kurz auf (was vollkommen okay ist), machst die Tür dann aber einfach wieder zu und gehst zur neuen. Punkt. Übertragen heißt das: Wenn alte Gedanken, alte Gefühle und alte Verhaltensweisen hochkommen, machst du dir einfach bewusst: »Oh Mist, falsche Tür« und wendest dich eben wieder den neuen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen zu. Mehr ist es nicht. Du kannst/darfst dich kurz ärgern, dass du wieder die alte Tür aufgemacht hast, aber halte dich in dem Ärger nicht so lange auf. Geh einfach zur neuen Tür – zu den neuen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen. Und zwar so lange, bis die alten Gewohnheiten ganz in Vergessenheit geraten sind. Das dauert ein Weilchen. Und das ist okay so. Versuche einfach nur, ganz bewusst dabei zu sein und wirf nicht so schnell das Handtuch. Bleib dran. Geh immer wieder zur neuen Tür, egal wie oft du die alte aufmachst. Irgendwann ist

die Gewohnheit drin und du kannst dir gar nicht mehr vorstellen, dass du jemals eine andere Gewohnheit gelebt hast.

Du kannst dich also innerhalb von ein paar Wochen in einen neuen Menschen verwandeln, wenn du konsequent dranbleibst. Und konsequent bleiben heißt: Konzentriere dich wirklich jeden Tag, und zwar möglichst den ganzen Tag auf deine neue Denkweise. Baue sie in den Alltag ein. Dazu ist es hilfreich, wenn du dir vorher ein paar Gedanken- bzw. Fühlspiele zurecht legst, die du im Alltag einsetzt, bei der Arbeit, beim Einkaufen, beim Kochen, beim Putzen, beim Autofahren usw. In den Euphoria-Büchern findest du eine Menge Spiele, die du im Alltag nutzen kannst, um im Spiel zu bleiben. Auch Spiele, die keine hohe Konzentration benötigen, die du dann beispielsweise beim Autofahren nutzen kannst, wie das simple Fühlen eines Glücksgefühls oder Lucys Energiepumping. Dabei kannst du dich ganz normal aufs Autofahren konzentrieren oder sogar auf deine Steuererklärung und dich nebenbei aber in deiner neuen Schwingung halten.

Bei all diesen Spielen geht es darum, dich permanent in deinem neuen »Ich« zu halten. Also in deinen neuen Gefühlen, deinen neuen Gedanken. Denn je öfter und länger du dich in die neue Rolle begibst, umso schneller programmierst du dich um. Und das ist essentiell wichtig, um dein Leben zu ändern. Denn dein Leben verändert sich erst, wenn DU dich veränderst. Es beginnt alles bei dir. Aber dazu mehr unter Punkt 1 der 10 Tipps für einen Lebenswandel.

Bevor es nun los geht, ist es erst einmal wichtig, dass du dir überlegst, inwieweit du dich verändern möchtest. Wer möchtest du sein? In welche Person möchtest du dich verwandeln? Wer ist diese neue Person? Wie ist sie? Welche Eigenschaften hat sie? Wie lebt sie? Mache eine genaue Analyse und lerne diese neue Person erst mal kennen. Schreibe dir auf, wie dein neues Ich ist und gehe dabei sehr detailliert vor. Denn erst wenn du genau weißt, *was* du erschaffen willst, kannst du direkt ins Spiel eintauchen. Wenn du nur hin und wieder mal ein bisschen Glück visualisierst (denn das will ja jeder) und hier und da mal etwas Wohlstand (will natürlich auch jeder) und dann und wann mal etwas Gesundheit und Jugend (wer will das nicht?) wird sich leider nicht viel verändern.

Du brauchst ein genaues Bild mit ganz konkreten Eigenschaften, auf die du dich dann intensiv fokussierst. Lege dir deshalb erst mal dein neues Ich zurecht. Schreibe dir alles ganz genau auf. Was genau willst du verändern/erschaffen? Vielleicht ein Selbstbewusstsein, wie Alea aus »Euphoria – Die Rückkehr der Götter« es hat? Einen gesunden Körper und eine Weisheit wie Linn? Ein Leben in Wohlstand bzw. ein

Wohlstandsbewusstsein? Du könntest dich auch zu einem Glückspilz programmieren, dem das Glück von allein zufliegt. Oder du verwandelst dich in einen Menschen, der in seinem Beruf erfolgreich ist. Was immer es ist, lege es zuerst fest. Welche Eigenschaften hat dieser Mensch, der du sein willst? Versetze dich in die Erfüllung hinein und stelle fest, wie dein ideales Ich ist. Ein erfolgreicher Mensch zum Beispiel liebt, was er tut und hat keine Probleme damit, Erfolg anzunehmen. Er hat also ein gewisses Mindestmaß an Selbstliebe und steht 100%ig hinter dem, was er tut, ist also überzeugt von sich und seiner Arbeit. Er wertschätzt sich und wird daher auch von anderen wertgeschätzt. Wenn du dich in einen selbstbewussten Menschen verwandeln willst, ist es ähnlich. Ein selbstbewusster Mensch steht 100%ig hinter sich – und auch hinter seinen vermeintlichen Fehlern, Ecken und Kanten. Er liebt sich vollständig, wertschätzt sich und hat tiefes Verständnis für sich selbst. Ein reicher Mensch ist offen und bereit für den Wohlstand, den diese Welt zu bieten hat. Er gönnt sich ein reiches Leben und geht ganz natürlich davon aus, dass er es verdient hat, reich zu sein.

Du siehst an diesen Beispielen, dass du – egal, was du erschaffen willst – erst zu einem Menschen werden musst, der diese Dinge erschafft. Denn, wenn du dich in solch einen Menschen verwandelst, ziehst du diese Dinge vollkommen automatisch an.

Wenn du also festgelegt hast, wer du sein willst, welche Gedanken dein neues Ich hat, welche Glaubenssätze, welche Gefühle und Verhaltensweisen, dann kannst du dich ans Spielen machen und dein ganzes Sein zu deinem neuen Ich umprogrammieren. Die Tipps in diesem Buch helfen dir, diesen Lebenswandel herbeizuführen. Ziehe dir das heraus, was dir nützlich und logisch erscheint und sich stimmig für dich anfühlt. Ich behaupte natürlich nicht, dass ich mit allem Recht habe. Diese Tipps beruhen auf Erfahrungen. Deshalb prüfe alles selbst und probiere es einfach aus.

Wenn du willst, teile dieses Ebook gerne mit anderen Menschen, um ihnen zu helfen, sich ebenfalls ein schöneres Leben zu erschaffen. Das würde mich freuen, da einige Punkte dieser Liste wirklich wichtig sind, um zum Beispiel auch aus dem Leid auszusteigen. Ich möchte mit diesem Ebook zu mehr Lebensglück und Freude beitragen. Denn je mehr Menschen glücklich sind, umso glücklicher ist die Welt.

Also, lasst uns glücklich sein. Spielen wir das Spiel der Götter – das Spiel des Lebens!

Ich wünsche dir jetzt viel Spaß und Erfolg mit meinen Realitätsgestaltungs-Tipps für einen schnellen Lebenswandel!



## Tipp 1:

### Fang bei dir selbst an!

Es ist müßig und leider auch oft zum Scheitern verurteilt, wenn wir versuchen, die äußere Realität zu verändern, ohne zuerst uns selbst verändert zu haben. Es ist ein Kampf, der leider oft bis zur totalen Erschöpfung oder bis zur Resignation andauert, ehe man erkennt: So herum funktioniert es nicht. Ein Mensch zum Beispiel, der sich mit einer genialen Idee selbständig macht, kann einfach nicht mit seiner Idee erfolgreich sein, wenn in ihm ein Glaubenssatz schlummert, der ihm sagt: »Du bist nicht gut genug.« Oder »Du hast es nicht verdient, du bist wertlos, zu klein, zu dumm, zu sonst irgendwas.« Er wird sich abrackern und kämpfen, weil er im Grunde weiß, dass seine Idee genial ist. Aber sein Glaubenssatz wird ihn daran hindern, Erfolg zu haben.

Irgendwann kommt vielleicht ein Mensch, der nicht annähernd so gut ist, nicht annähernd so talentiert und nicht annähernd so geniale Ideen hat, doch dieser Mensch wird von jetzt auf gleich erfolgreich und überholt den anderen, der schon Jahre versucht, mit seiner genialen Idee Erfolg zu haben. Warum? Weil dieser Mensch andere Glaubenssätze hat. Glaubenssätze, die seinem Erfolg nicht im Weg stehen.

Dieses Beispiel lässt sich auf alle anderen Lebensbereiche übertragen. Du kannst scheinbar die besten Voraussetzungen haben, um in einem Bereich erfolgreich zu sein (egal ob es der Beruf ist, die Liebe, die Gesundheit, das Glück) aber wenn deine Glaubenssätze, deine Gedanken und Gefühle nicht mit deinem Ziel übereinstimmen, wirst du scheitern.

Hast du dich schon mal gefragt, warum manchmal die übelsten Menschen auf dieser Welt den größten Erfolg und Reichtum haben? Weil Erfolg und Reichtum nichts damit zu tun hat, ob du ein guter Mensch bist. Sondern damit, was du von dir selbst denkst. Wenn

du davon überzeugt bist, dass du es verdient hast, in Glanz und Glitter zu leben, wirst du das auch. Auch wenn du ein unsympathischer, unhöflicher und rücksichtsloser Mensch bist. Natürlich wirst du als solcher Mensch in anderen Lebensbereichen arm sein. Denn mit solchen Menschen umgibt sich einfach keiner gern. Und wenn, dann nur wegen des Geldes. Du wirst also vermutlich einsam sein. Aber reich. Das ist zwar nicht besonders erstrebenswert, aber eine Erklärung dafür, warum manche unangenehmen Zeitgenossen reich sind.

Anders herum ist es oft so, dass wundervolle und sehr nette, zuvorkommende, hilfsbereite Menschen in Armut leben. Wir bewerten das oft als ungerecht. Gerade solche Menschen hätten es verdient, reich und wohlhabend zu sein, da sie mit ihrem Wohlstand viel Gutes tun würden. Wir meinen dann, das Schicksal meinte es nicht gut mit ihnen und werden wütend oder verstehen das Leben nicht mehr. Die Bösen haben Geld und die Guten leben in Armut? Abgesehen davon, dass das natürlich nicht immer so ist (es gibt auch gute Reiche und böse Arme), sehen wir die Realität hinter dieser Bewertung nicht. Sie sind nicht arm, weil sie gute Menschen sind. Sie sind arm, weil ein Glaubenssatz sie vom Reichsein abhält.

Es ist also egal, ob du nett oder unfreundlich bist. Wenn du fest davon überzeugt bist, dass dir Reichtum zusteht, wirst du reich sein. Allerdings wären unangenehme Charaktereigenschaften nicht sehr sinnvoll, wenn du dir zum Beispiel Freunde wünschst oder eine liebevolle Partnerschaft. In diesen Bereichen hättest du dann Probleme. Um eine liebevolle Partnerschaft auf Augenhöhe anzuziehen, müsstest du dich in einen liebevollen Menschen verwandeln. Es kommt also immer darauf an, *was* du erschaffen willst. Und ob dein Sein mit der Erfüllung dieses Wunsches übereinstimmt. Wenn nicht, musst du dein Sein anpassen. Nicht die Realität. Das ist der Fehler, den viele Menschen machen. Sie wollen die Realität im Außen verändern, visualisieren die Erfüllung des Wunsches, sprechen Affirmationen usw., aber sie vergessen sich selbst dabei. Sie vergessen, sich selbst der Erfüllung anzupassen. Und dann fragen sie sich, warum die Erfüllung nicht eintritt. Eine wichtige Frage, die sich jeder stellen sollte, ist: »Passt mein aktuelles Ich zu diesem Bild der Erfüllung?«

Es fängt alles bei dir selbst an. Die äußere Realität lässt sich nicht verändern, bevor du deine innere Realität nicht verändert hast. Dein Sein. Dein Ich. Deine Überzeugungen, Gedanken und Gefühle. Erst, wenn du dich verändert hast, ist der Weg im Außen frei. Dann erfüllt sich dein Wunsch fast von selbst. Du wirst regelrecht zu den perfekten Fügungen getragen, die deinen Wunsch wahr werden lassen.

Vergleiche also mal dein aktuelles Ich mit der Erfüllung deines Wunsches. Passt das zusammen? Und wenn nicht, wie kannst du dich selbst der Erfüllung anpassen? Welcher Mensch musst du werden, um in dieses Bild hinein zu passen?

Ein leidendes, unglückliches Ich passt zum Beispiel nicht in ein Leben voller Erfüllung, Glück und Lebensfreude, nicht wahr? Und ein Ich, das sich selbst nicht leiden kann, passt nicht in eine erfüllende Partnerschaft voller Leidenschaft, grenzenloser Liebe und gegenseitigem Respekt. Das siehst du sicher auch so. Ein Mensch, der nicht von sich selbst überzeugt ist, passt nicht in eine erfolgreiche Führungsposition einer großen Firma. Und ein Mensch, der sich selbst ablehnt, passt nicht zu einer selbstbewussten Person.

Frage dich also, welcher Mensch du werden musst, um in die Erfüllung deines Wunsches zu passen? Versetze dich einfach mal in die Erfüllung hinein und schau dir an, welcher Mensch du dann bist. Bestimmt bist du dann nicht mehr unglücklich, depressiv, besorgt, ängstlich oder unsicher. Du bist ein neuer Mensch geworden. Ein Mensch, der das Leben genießt, ein selbstbewusster Mensch, stark, entschlossen, mutig, in Frieden mit sich selbst, glücklich, erfüllt, voller Vertrauen und Glauben, selbstsicher und verliebt in das Leben. Das ist das Ich der Erfüllung. Und dieses Ich musst du werden, um die Erfüllung anzuziehen. Anders herum funktioniert es nicht. Die äußere Realität lässt sich nicht ohne die innere Realität verändern. Fange also bei dir selbst an.

Wie geht man nun vor? Wie kann man sein Ich der Erfüllung anpassen?

Keine Sorge, wenn du reich sein willst, musst du dir nicht ständig vorstellen, dass du bereits im Geld schwimmst, wenn dem noch gar nicht so ist. Natürlich *kannst* du das machen. Es macht Spaß und es beschleunigt die Schöpfung. Allerdings musst du bei solchen Visualisierungen darauf achten, dass sie absichtslos geschehen. Also ohne die Absicht, deine Realität damit verändern zu wollen. Die Absicht ist nämlich ein gewaltiger Stolperstein, den viele nicht beachten. Mehr darüber erfährst du in meinen Euphoria-Büchern oder in dem kostenlosen Ebook »Wunschlos glücklich«. Außerdem wird es dir schwer fallen, dir solch eine Situation vorzustellen, wenn es noch Glaubenssätze in dir gibt, die dich genau von dieser Realität abhalten. Das ist es, was ich meinte, als ich sagte, dass du mit *dir* anfangen musst. Wenn du dir vorstellst, in Geld zu schwimmen, fängst du wieder im Außen an. Du versuchst, das Außen mit Hilfe deiner Visualisierung zu verändern. Das *kann* funktionieren, wenn du wie gesagt absichtslos visualisierst und wenn vor allem deine innere Realität nachzieht. (Wenn du also gleichzeitig auch dein Ich

veränderst) Aber wenn dein Innenleben bleibt, wie es ist, wird deine Visualisierung nicht viel bringen.

Fange mit dir selbst an. Mit deinen Überzeugungen, deinen Gefühlen und Gedanken zum Thema Reichtum und Geld. Vergleiche dich mit dem Menschen, der du wärst, wenn du reich wärst und passe dich diesem Menschen an. Zum Beispiel würdest du vollkommen davon überzeugt sein, dass du es verdient hast, reich zu sein. Bist du das bereits? Wenn nicht, schreibe dir diese Überzeugung auf. Außerdem würdest du Reichtum ganz natürlich *zulassen*. Du würdest dem Reichtum also *erlauben*, in dein Leben zu fließen. Wie fühlt es sich an, Geld und Reichtum zuzulassen und zu erlauben? Versetze dich in dieses Gefühl hinein. Erlaubst du es dem Reichtum, in dein Leben zu treten? Wenn dem noch nicht so ist, schreibe dir dieses Gefühl auf und kultiviere es jeden Tag. Bist du es dir wert, reich und wohlhabend zu sein? Kannst du überhaupt daran glauben, dass Geld in dein Leben treten kann? Oder glaubst du, dass du ein Pechvogel bist, der dazu verflucht ist, ein Leben in Armut zu fristen? Was glaubst du von dir? Finde es heraus. Und dann finde heraus, was dein neues Ich glauben würde und passe dich diesem Ich an.

Damit wirst du schon reichlich beschäftigt sein. Du könntest den ganzen Tag damit verbringen, das Gefühl in dir zu kultivieren, Reichtum von jetzt an zuzulassen. Du könntest deine Überzeugung, dass du es verdient hast, reich zu sein, jeden Tag Power-Euphoria-mäßig in dich einhämmern. Du könntest dich täglich in das Gefühl hineinversetzen, wie es sich anfühlt, es sich wert zu sein, in Wohlstand zu leben. Du könntest auch immer wieder und jeden Tag das »Ich-mag-Spiel« spielen und dir aufzählen, was du an Reichtum alles liebst. Du könntest dich ständig damit befassen. Dir Zeitschriften zu dem Thema kaufen, Fernsehberichte über reiche Menschen ansehen, in wohlhabenden Gegenden spazieren gehen... Du kannst dir auch bewusst machen, dass ein wenig Reichtum schon längst in deinem Leben präsent ist und diesen anfangen wertzuschätzen. Abends kannst du mit dem Gedanken und dem Gefühl einschlafen, dass du es dem Reichtum jetzt erlaubst, in dein Leben zu treten. Und morgens wachst du mit dem Gedanken auf, dass du es dir wert bist, reich zu sein. Wenn du das permanent und konsequent drei Wochen lang machst, wirst du dich in dieser Zeit bereits in einen anderen Menschen verwandelt haben. Und ganz sicher fängt dann die Realität bereits an, sich anders zu fügen.

Bedenke: Bei all diesen Dingen hast du noch nicht ein einziges Mal visualisiert, dass du in Geld schwimmst. Du hast nur dein Gefühl zum Thema Geld und Reichtum verändert. Nichts Anderes.

Du kannst natürlich die Visualisierungen hinzu nehmen. Denn wie gesagt, es macht einfach Spaß, sich in der Erfüllung vorzustellen und es verstärkt die Schöpfung um ein Vielfaches. Aber es wird dir viel leichter fallen, so etwas zu visualisieren, wenn deine Gefühle zu diesem Thema bereits verändert sind oder sich gerade im Wandel befinden. Fange also nicht damit an, wie die Realität im Außen aussehen soll, sondern wie sie sich im Innen anfühlt, wenn der Wunsch erfüllt ist. Werde der Mensch, der du in der Erfüllung bist. Dazu musst du nicht zwangsläufig so tun, als wäre alles bereits so. Du musst nur zu diesem Menschen werden, der es sich wert ist, reich zu sein, der den Reichtum zulässt und erlaubt und der glaubt, dass er es verdient hat, reich zu sein. Ein Mensch, der Geld und Reichtum liebt und wertschätzt – auch in kleiner Form.

Was ist der Sinn hinter dem Ganzen? Der Sinn ist, deinen Seinszustand zu verändern. Denn es ist dein Seinszustand, der die Realität erschafft und verändert. Es ist nicht die Menge an Affirmationen, die du sprichst oder die Schönheit der Visualisierungen in deinem Kopf. Es ist dein Sein. Das, was du *bist*. In der Euphoria-Lane steht oben permanent der Spruch: »Du erschaffst, was du *bist*.« Denn das ist eine der wichtigsten Erkenntnisse, die ich in all den Jahren hatte. Wir erschaffen nicht das, was wir uns wünschen oder was wir mit all den Glücksmethoden beabsichtigen, sondern immer nur das, was wir jetzt sind. Jetzt und hier. (Deshalb ist auch die Absicht ein Hindernis, denn eine Absicht erschafft eine Absicht – nicht die Erfüllung.) Jede Methode dient eigentlich nur dazu, deinen Seinszustand zu verändern. Und du musst herausfinden, welche Methode am besten dafür geeignet ist, dich in jenen Seinszustand zu bringen, der schließlich die richtige Realität für dich anzieht. Was ist der richtige Seinszustand? Der richtige Zustand ist jener, in dem du bist, wenn die Erfüllung passiert ist. In diesem Zustand hast du keine Wünsche mehr, keine Absichten, keine Kämpfe. In diesen Zustand bringt dich »Euphoria«, weil die drei Spielregeln daraus (1. Kein Kampf, 2. Absichtslosigkeit, 3. Glücksgefühle) genau diesen Zustand der Erfüllung herbeiführen.

Überlege dir, in welchem Zustand du bist, wenn der Wunsch wahr geworden ist, dann weißt du, welchen Zustand du JETZT herbeiführen musst. Und es ist gar nicht so schwer, wie es zunächst erscheinen mag. Man muss nur ein paar ganz grundlegende Dinge sein lassen und mit ein paar anderen Dingen ersetzen. Es ist eine Umgewöhnung vom Streben nach Glück zum GlücklichSEIN.

Wenn du es geschafft hast, vom Streben ins Sein zu kommen und im Hier und Jetzt den Zustand der Erfüllung zu fühlen, geschieht die Erfüllung deines Wunsches von ganz allein. Wenn du im Hier und Jetzt ohne Absicht bist, ohne Kampf und dich dem

Seinszustand der Erfüllung anpasst (also neue Glaubenssätze, Gefühle und Gedanken), rast die Erfüllung auf dich zu. Dann brauchst du ihr nicht mehr hinterher zu rennen.

Härtefälle:

Wenn du schon jahrelang mit dem Gesetz der Anziehung versuchst, deine Realität zu verändern und es bisher nichts gebracht hat, kann es natürlich sein, dass du irgendwann resignierst und aufgibst. Manche Menschen verlieren völlig den Glauben daran, dass sie überhaupt irgendetwas in der Realität bewirken können. Sie haben so lange versucht, etwas zu ändern, dass sie wütend werden und die Hoffnung aufgeben. Diesen Menschen möchte ich hier einen Tipp geben. Denn ich kann das absolut verstehen. Ich beschäftige mich schon so lange mit dem Thema, dass ich wahrscheinlich schon jede Form von Misserfolg erlebt habe. Wenn du nicht mehr daran glauben kannst, dass du in der Realität etwas verändern kannst, dann lasse es für eine Weile. Höre einfach eine Zeit lang damit auf. In diesem Fall ist aufgeben sogar sehr sinnvoll. Denn es nimmt erst mal den Druck weg. Akzeptiere die Situation wie sie ist (mehr dazu unter Punkt 2) und schließe Frieden damit. Selbst wenn du nun der Überzeugung bist, dass du die Realität nicht verändern kannst, gibt es etwas, auf das du auf jeden Fall Einfluss hast: Dich selbst! Höre also auf, dich auf die Realität zu konzentrieren und was du daran alles verändern willst und konzentriere dich mal auf dich selbst. Ganz abgesehen davon, dass dein Selbst ja die Realität formt – woran du möglicherweise auch nicht mehr glauben kannst – kannst du aber etwas dafür tun, dass es dir besser geht. Hier und Jetzt. Du kannst mal schauen, worunter du so leidest und versuchen einen Weg zu finden, wie du anders damit umgehen kannst. Versuche mit allem, was sich momentan in deiner Realität zeigt, Frieden zu schließen. Einfach nur deshalb, damit du mal zur Ruhe kommst. Versuche eine Zeit lang, dich um dich selbst zu kümmern, damit du dich wohler fühlst. Sei gut zu dir, gönne dir etwas, mach einen Ausflug, gehe in der Natur spazieren, besuche ein Spa und lasse einfach mal eine Zeit lang die Seele baumeln, ohne irgendetwas in der Realität manipulieren zu wollen. Lasse alles so, wie es ist. Konzentriere dich nur auf dich und wie du dich fühlst. Wenn du dich schlecht fühlst, tue etwas, damit es dir besser geht. Lerne, dich selbst zu lieben. Beobachte dich ein wenig und achte darauf, welche Gefühle dich quälen und dann heile sie. Heile deine Wunden, nimm dich in den Arm, sei lieb zu dir. Egal wie schlimm das Leben da draußen ist, sei ein Felsen in diesem Leben, an dem du dich festhältst. Sei eine Oase, ein ruhiger Ort, an dem der Sturm des Lebens nicht rütteln

kann.

Das ist das Beste und Liebevollste, was du für dich tun kannst. Sei gut zu dir. Habe Verständnis für all deine Gefühle. Lerne dich selbst kennen und akzeptieren, lehne keines deiner Gefühle oder Eigenschaften ab. Schließe Frieden mit dir und deinem Leben und beginne dann langsam wieder, ein paar Dinge wertzuschätzen. Zum Beispiel den Sonnenschein. Oder das Vogelzwitschern. Vielleicht auch den Duft des Tees am Morgen, das leckere Croissant, die heiße Dusche. Und irgendwann auch dein Lächeln, deine Liebe und dein Herz. Diese kleinen Dinge werden irgendwann zu großen Dingen. Und bald schon bist du im Hier und Jetzt gar nicht mehr so unglücklich. Alles ist okay. Und du wirst merken, dass sich der Sturm in deinem Leben langsam legt, das Negative verflüchtigt und mehr Sonne hinein strahlt. Und das nur, weil du einfach mal eine Auszeit genommen hast von all dem Realitätsgestaltungskram. Scheinbar. Denn du hast dich verändert. Dein Fokus hat sich verlagert. Deine Gefühle und Gedanken sind nun anders. Du konzentrierst dich nicht mehr auf die Dinge, die du nicht hast, sondern auf die schönen Dinge im Leben, die *da* sind. Und auf einmal scheint wieder die Sonne in deinem Leben.

Weil du dich verändert hast, hat sich dein Leben verändert. Ohne, dass du daran glauben musstest, dass du irgendeinen Einfluss auf dein Leben hast. Du musst nicht daran glauben. Deine Aufgabe ist es nur, dich um dich selbst zu kümmern und im Hier und Jetzt so glücklich zu sein, wie du nur kannst. Selbst wenn es nur ein kleines Glück ist, versuche es zutiefst wertzuschätzen. Glück ist unendlich wertvoll – egal wie klein oder groß es ist. Selbst wenn es nur ein Sonnenstrahl oder eine schöne Blume ist – genieße diesen Glücksmoment mit Leib und Seele. Das wird dich aus den Tiefen des Lebens herausholen.

Du musst keine großen Spiele spielen, keine schwierigen Aufgaben bewältigen und auch kein Power-Euphorianer werden, um dir ein glückliches Leben zu erschaffen. Es reichen die kleinen Augenblicke des Lebens. Je mehr du von ihnen wahrnimmst, umso höher steigst du. Und zwar ganz absichtslos. Du musst dich nur ein bisschen um dich kümmern. Der Rest kommt von allein. Und irgendwann wirst du wieder Vertrauen fassen und erkennen, dass die Sonne, die nun wieder in dein Leben strahlt, nur da ist, weil DU sie eingeladen hast. Indem du lieb zu dir warst. Du wirst erkennen, dass du sehr wohl Einfluss auf dein Leben hast. Und zwar indem du dich um dein persönliches Glückseligkeit im Hier und Jetzt kümmerst. Jeden Tag.

## Tipp 2:

### Beende das Leid!

Ein ganz wichtiger und essentieller Punkt, wie du dein Leben sofort ändern kannst, ist das radikale und sofortige Beenden deines Leids.

Um das Leid richtig zu verstehen, sollten wir es unterscheiden lernen von Schmerz. Schmerz und Leid sind zwei unterschiedliche Dinge. Schmerz ist unvermeidbar. Es gibt Dinge im Leben, die einfach schmerzen. Der Verlust eines Menschen, das Ende einer Partnerschaft oder Freundschaft, Schmerz von anderen oder auf der Welt, den wir mitempfinden usw. Aber Leid ist eine Entscheidung. Und es entsteht, sobald wir einen Widerstand gegen das aufbauen, was ist.

*Das Leben - so, wie es jetzt gerade ist - ist in Ordnung.* Diese Aussage löst bei den meisten Menschen einen Widerstand aus, denn die wenigsten sind wirklich zufrieden mit dem, was *jetzt gerade ist*. Sie wollen ihr Leben anders haben, glücklicher, erfüllter, fröhlicher, reicher, bunter, schöner und sorgloser. Und weil das Leben jetzt noch nicht so schön bunt und glücklich ist, lehnen sie es ab. Das ist eine ganz verständliche Reaktion, denn schließlich will ein jeder Mensch ja nur eins: Glücklich sein. Und wir neigen dazu, alles abzulehnen und zu bekämpfen, was diesem Glück scheinbar im Weg ist oder diesem Glück nicht entspricht. Das Fatale dabei ist nur: Durch unsere Ablehnung und unseren Widerstand gegen das, was jetzt ist, halten wir an dem fest, was wir nicht wollen.

Das Leben, so wie es sich jetzt gerade zeigt – dieser jetzige Augenblick – ist das Einzige, das wir haben und der einzige Moment, in dem wir Einfluss auf unser Leben nehmen können. Es ist der einzige Zeitpunkt, in dem wir etwas verändern können. Wir haben



keinen anderen Augenblick dafür. Wir können das Leben nicht auf *gleich* verschieben, oder auf morgen, oder auf nächste Woche. Der einzige Moment, in dem Leben und auch Schöpfung stattfindet, ist *jetzt*.

Wenn wir Widerstand gegen dieses Jetzt aufbauen, es bekämpfen und ablehnen, weil es uns nicht gefällt, haben wir morgen - wenn wir wieder im Jetzt sind - erneut ein Leben, das wir ablehnen und bekämpfen, weil es uns nicht gefällt. Wenn wir niemals aus diesem Widerstand heraustreten, werden wir immer Widerstand gegen das Leben haben, das sich uns *jetzt* gerade zeigt. Das heißt: Wir werden immer ein Leben haben, das uns nicht gefällt. Wir erhalten dieses Leben durch unseren Widerstand aufrecht.

Warum? Weil wir Schöpfer sind und dieses Jetzt entsprechend unseres Seinszustandes kreieren. Widerstand erhält die jetzigen Lebensumstände aufrecht, damit wir weiterhin Widerstand fühlen können. Aber wie kommen wir da raus? Diese Lebensumstände, die uns nicht gefallen, können wir ja nicht auf einmal gut finden. Nein, das müssen wir auch gar nicht. Wir müssen nur unseren Widerstand dagegen aufgeben.

Frei von Widerstand zu sein, bedeutet das Leben freizulassen, damit es sich wandeln kann. Veränderungen können erst dann eintreten, wenn wir den Widerstand aufgeben - wenn wir los-lassen. Widerstand ist ein Festhalten an Umständen, die uns nicht gefallen. Warum tun wir das? Vielleicht, weil wir glauben, irgendetwas dadurch bewirken zu können. Oder, weil wir denken, dass wir die negativen Umstände durch unseren Kampf besiegen oder vergraulen können. Aber das Gegenteil ist leider der Fall. Wir machen es durch unseren Widerstand nur noch schlimmer. Wir halten fest. Und je größer der Widerstand ist, umso fester klammern wir. Das Leben kann sich jedoch erst ändern, wenn es frei gelassen wird.

**"Widerstandslosigkeit ist der Schlüssel zur bedeutendsten Kraft im Universum."  
(Eckhart Tolle)**

Wenn der Widerstand aufhört, kann alles wieder fließen. Plötzlich geschehen Fügungen, man sieht Lösungen und Wege, wo man vorher nur Mauern gesehen hat. Ohne Widerstand zu sein, bedeutet frei zu sein. Veränderungen können zugelassen werden und Möglichkeiten eröffnen sich.

Widerstandslosigkeit zu üben, ist wohl eine der größten Herausforderungen und gleichzeitig der größte Meilenstein auf unserem Weg ins Glück. Denn ohne Widerstand kann unmittelbar das Glück eintreten. **Es wartet ja nur darauf!** Denken wir mal darüber

nach: Im Zustand wirklichen Glücks, also wenn wir wirklich wirklich glücklich sind, selig und fröhlich - was haben oder fühlen wir dann NICHT? Genau: Wünsche und Widerstände. Widerstand und Glück verträgt sich nicht. Wir können nicht glücklich sein, wenn wir im Widerstand gegen etwas sind. Auch Wunsch und Glück verträgt sich nicht. Wenn wir wünschen, fühlen wir einen Mangel - sind also nicht glücklich.

Wenn diese beiden Faktoren also wegfallen, was tritt dann ein? GLÜCK! Und zwar völlig automatisch! Wir halten uns durch unsere Wünsche und Widerstände nur selbst vom Glück ab. Im Euphoria-Spiel heißen diese Hindernisse Absicht und Kampf, meinen aber dasselbe. Ohne Absicht (Wunsch) und ohne Kampf (Widerstand) landet man im Hier und Jetzt und es entsteht Glück. Und in einem solchen Zustand erschaffen wir weiteres Glück. So einfach ist das.

Es stellt sich nur noch die Frage: Sind wir bereit, unsere Widerstände und Wünsche loszulassen, um JETZT glücklich zu sein?

Der Verstand könnte das Ganze jedoch missverstehen. Für ihn klingt »kein Widerstand« nach Resignation, Aufgeben und "alles hinschmeißen". Widerstandslosigkeit könnte er als "nicht wehren" interpretieren oder er könnte in eine Lethargie fallen, wenn er keinen Widerstand mehr erheben darf. Das sind alles eher negative Zustände, die im Leben nicht sinnvoll sind und eher zu Leid führen, als zu Glück und Frieden. In diese Zustände fällt man aber nur dann, wenn man den Widerstand an sich als etwas Schlechtes betrachtet. Etwas, das weg muss. Und hier liegt die Fehlinterpretation. Widerstand ist grundsätzlich nichts Schlechtes! Der Rat, Widerstandslosigkeit zu kultivieren, bedeutet auch: Keinen Widerstand gegen den Widerstand aufzubauen!

Wenn wir einen Widerstand spüren, ist das erst einmal völlig okay. Alle Gefühle sind okay. Die Akzeptanz fängt bei der Annahme all unserer Gefühle an - auch dem Gefühl des Widerstands. Wenn wir einen Widerstand gegen etwas spüren, hat das einen Grund und eine Ursache. Deshalb ist es wichtig, das Gefühl erst einmal völlig anzunehmen - also keinen Widerstand gegen den Widerstand aufzubauen. Sobald wir den Widerstand annehmen und akzeptieren, haben wir einen klaren Blick auf die Situation und können vielleicht auch die Ursache für den Widerstand ermitteln. Wir werden von dem Gefühl nicht mehr kontrolliert und können klarer erkennen, was zu tun ist.

Nehmen wir als Beispiel ein Trauma, das die Ursache für einen Widerstand bildet. Hat man als Kind zum Beispiel Ablehnung erfahren, kann dieses Trauma dazu führen, dass man im Erwachsenenalter bei erneuter Ablehnung einen heftigen Widerstand spürt. Man

versucht sich gegen das Gefühl (und seinen Auslöser/Trigger) zu wehren und reagiert unter Umständen unfair und irrational. Man wird regelrecht von dem Widerstand gegen das Gefühl kontrolliert. Mit einer bewussten Betrachtungsweise und der Akzeptanz des Gefühls, kann man in solch einer Situation jedoch ruhig bleiben. Man kann bewusst schauen, wo das Gefühl herkommt und entzieht sich damit der Kontrolle, die das Gefühl ansonsten über einen hätte.

Baut man jedoch einen Widerstand gegen den Widerstand auf, weil man der Meinung ist, dass man widerstandslos sein muss, ist das ein Kampf gegen den Widerstand - und Kampf erzeugt neuen Kampf! Der Widerstand wird dadurch nur umso stärker. Und die Situation wird schlimmer.

*Das* ist der Unterschied zwischen wirklicher Widerstandslosigkeit und der Fehlinterpretation dessen. Wirkliche Widerstandslosigkeit bedeutet Akzeptanz von Allem. Und mit Allem ist auch der Widerstand selbst gemeint.

Es gibt auch Situationen, in denen Widerstand ganz und gar sinnvoll ist. Wenn du zum Beispiel einen Raum betrittst, in dem eine fürchterlich negative Schwingung herrscht, spürst du sofort einen Widerstand und den Impuls, den Raum zu verlassen, um dich zu schützen. Wenn du diesen Widerstand ignorierst und dich zur Widerstandslosigkeit zwingst, schadest du dir damit. Oder wenn du in eine Situation gerätst, die aus irgendeinem Grund gefährlich für dich werden könnte, wirst du ebenfalls mit einem Widerstand reagieren. Du wirst diesen Widerstand zunächst nicht verstehen und nicht erkennen können, warum er da ist, aber er wird dich aus der Situation herausholen wollen, um dich zu schützen. Widerstand entsteht unter Anderem auch durch deinen angeborenen Überlebensinstinkt. Er will dich einfach nur schützen.

Wenn man Widerstände in jeder Situation annimmt und akzeptiert, kann man die Gründe und Ursachen dafür erkennen. Und selbst, wenn man sie nicht erkennt, kann man zumindest unterscheiden, ob es sinnvoll wäre die Situation zu verlassen oder nicht. Widerstände sind also im Grunde nicht schlecht. Sie sind vollkommen in Ordnung und sinnvoll - **wenn** sie akzeptiert werden. Denn dann erkennt man ihre Gründe und Impulse und kann entsprechend handeln. Werden Widerstände jedoch krankhaft, können sie erheblichen Schaden anrichten.

Krankhaft werden Widerstände immer dann, wenn sie aufrechterhalten werden. Wenn ihre Impulse und der Grund ihres Auftretens nicht erkannt oder akzeptiert wurden. Der Widerstand gegen einen Lebensumstand zum Beispiel ist in Ordnung, denn er löst den

Drang und Impuls in einem aus, etwas zu unternehmen, um die Situation zu ändern. Und das ist natürlich sinnvoll, wenn der Lebensumstand schädlich für einen ist. Wird dieser Widerstand aber nicht als sinnvoller Impuls angesehen, kann er auch nicht wieder losgelassen werden. Er wird aufrechterhalten. Die Situation/der Lebensumstand wird damit "bekämpft" und der Widerstand wird selbst zu einem schädlichen Einfluss. Ein aufrechterhaltener Widerstand ruft neuen Widerstand hervor und neuen Kampf. Die Situation wird damit nicht besser, sondern immer schlimmer.

Spürt man also einen Widerstand, ist es das Beste, diesen erst einmal vollkommen anzunehmen und als sinnvoll anzuerkennen. Der Widerstand will einem etwas sagen. Hat man ihn angenommen und akzeptiert, kann man entsprechend handeln, ohne den Widerstand aufrechtzuerhalten. Wenn man ihn anerkannt hat, braucht man ihn ja nicht mehr.

Wenn man Widerstände immer öfter annimmt und akzeptiert, mehr Bewusstsein entwickelt und Achtsamkeit, werden die Widerstände schwächer werden. Sie fühlen sich dann nicht mehr so massiv an, weil sie einen dann nicht mehr so "packen" müssen, damit man ihren Sinn versteht. Irgendwann kommt man von ganz allein in den Zustand der totalen Widerstandslosigkeit. Es wird dann trotzdem noch Situationen geben, die vielleicht nicht gut für einen sind oder die einen triggern. Aber dann spürt man keinen heftigen Widerstand mehr, sondern nur noch Impulse, die einem sagen, was nun zu tun ist, was gut für einen ist und was nicht.

Durch aufrechterhaltenen Widerstand und das damit verbundene Leid erschaffen wir uns Lebensumstände, die uns erneut Widerstand und Leid spüren lassen. Ohne dass wir es wollen, erhalten wir das Leid aufrecht und erschaffen es immer wieder neu. Das ist ein großes Dilemma, aus dem wir oft nicht heraus kommen. Aus irgendeinem Grund glauben wir, dass wir die negativen Situationen weg bekommen, wenn wir nur genug Widerstand gegen sie hegen. Aber genau das Gegenteil ist der Fall. Wir stärken sie damit. Vielleicht denken wir, dass wir uns gegen unliebsame Umstände wehren müssen, so wie man sich gegen einen unfreundlichen Menschen zur Wehr setzt. Aber das Leben ist keine Person, gegen die wir uns wehren müssen. Das Leben sind wir selbst. Es spiegelt uns unseren Seinszustand. Und wenn wir Widerstand aufbauen gegen das, was ist, wird uns Widerstand gespiegelt. Immer wieder aufs Neue. Wir erschaffen das Leid neu.

Wenn du aber entscheidest, mit dem Leiden sofort aufzuhören, beendest du radikal und sofort alle negativen Schöpfungen. Wie hört man mit dem Leiden auf? Indem man den Widerstand gegen die Realität aufgibt. Und das geht über die Akzeptanz. Die Akzeptanz

all dessen, was ist. Und auch all dessen, was war. Die Akzeptanz von dir und der ganzen Welt um dich herum. Nur so kommst du aus der Negativ-Schöpfer-Spirale heraus. Ein radikales Akzeptieren all dessen, was jetzt ist, stoppt sofort das Leid in deinem Leben. Denn Leid entsteht immer durch Widerstand, den wir nicht loslassen können. Wenn du es also schaffst, den Widerstand gegen deine Realität loszulassen, beendest du damit das Leid und legst einen der wichtigsten Grundsteine für einen schnellen Lebenswandel. Denn ein Ich ohne Leid kann auch kein weiteres Leid erschaffen. Auch nicht versehentlich. Das Leid endet. Abrupt.

Dieses Thema ist besonders wichtig, denn ich kenne dieses Leid, das durch den Widerstand entsteht nur zu gut. Ich musste zusehen, wie mein Bruder sich durch Widerstand gegen seine Wirklichkeit umgebracht hat. Sein Widerstand gegen sein Leben war so massiv, dass er sich damit körperlich und geistig zerstört hat. Aber ich konnte ihn verstehen. Sein Leben war nie leicht gewesen. Schon als Kind hat er es schwer gehabt und hat im Laufe seines Lebens so viele grauenhafte Dinge erlebt, dass ich seinen Widerstand gegen das Leben und die Realität vollkommen nachvollziehen konnte und es immer noch kann. Aber ich weiß auch, dass dieser Widerstand, den er nicht loslassen konnte, der Grund für seine Selbstzerstörung war. Sein innerer Kampf gegen das Leben hat ihn zerstört.

Natürlich fällt es uns schwer, manche Dinge zu akzeptieren. Es gibt Dinge in unserer Welt, die einfach grauenhaft sind und die der Ansicht eines jeden normal denkenden Menschen einfach nicht existieren dürften. Aber diese Dinge existieren. Leider. Sie passieren. Und sie passieren unschuldigen Menschen. Jeden Tag. Meinem Bruder sind diese grauenhaften Dinge ebenfalls passiert. Sie haben ihn verständlicherweise in diesen massiven Widerstand getrieben. Und er hat es nicht mehr geschafft, da heraus zu finden. Er ist am 23. Januar 2020 gestorben.

Ich habe an mir selbst und an Menschen, die mir nahe stehen, miterlebt, was Widerstand gegen die Realität anrichten kann. Widerstand wirkt zerstörerisch. Er verstärkt das Leid so sehr, dass man es kaum noch erträgt. So schwer es bei manchen Dingen auch fällt: Die Heilung liegt in der Akzeptanz. Der Akzeptanz dessen, was im Außen geschieht und vor allem auch dessen, was in unserem Inneren geschieht. Akzeptanz bedeutet nicht, dass wir die Dinge so lassen müssen, wie sie sind. Akzeptanz bedeutet, dass wir sie *sehen*, wie sie sind. Denn erst dann können wir sie loslassen und zur Tat schreiten und sie ändern. Dinge, gegen die wir Widerstand aufbauen, müssen bleiben. Und sie verstärken sich durch den Fokus des Widerstandes um ein Vielfaches.

Es ist mir wichtig, dass so viele Menschen wie möglich diese Tatsache verstehen. Was auch immer wir durchgemacht haben – wir können nicht heilen und eine glückliche Zukunft erschaffen, wenn wir den Widerstand nicht loslassen können. Das ist eine der wichtigsten Botschaften dieses Ebooks.

Noch einmal: Widerstand gegen etwas Grauenhaftes ist normal und richtig. Aber um das Grauen und seine Auswirkungen ändern zu können, müssen wir aus dem Widerstand heraus finden, Frieden mit dem schließen, was ist und unseren Fokus auf die Heilung richten. Auf Liebe, Freude und Gesundheit. Durch Widerstand können wir weder uns selbst noch irgendetwas im Außen heilen.

Deshalb ist der 2. Tipp dieses Ebooks: Beende das Leid, indem du den Widerstand beendest. Erst dann bist du frei und kannst dich auf das konzentrieren, was du erschaffen willst: Glück.

## Tipp 3:

### Du bist das Universum

Immer wieder wird in Bezug auf das Gesetz der Anziehung vom berühmten Loslassen des Wunsches gesprochen, da er sich nur dann erfüllen kann, wenn er "frei" gelassen wird. All die Methoden zur Realitätsgestaltung beschreiben das Loslassen unterschiedlich, jedoch ist es unerlässlich. In "Euphoria" lässt man durch die Absichtslosigkeit los. Man ist im Hier und Jetzt absichtslos glücklich oder erlebt die Erfüllung des Wunsches in der Fantasie völlig absichtslos, nur aus Freude. Dadurch klammert man nicht am Wunsch und er kann sich erfüllen.

Das Loslassen ist deshalb so wichtig, weil wir durch das Klammern im Mangel sind. Wir klammern uns am Wunsch fest, wollen ihn unbedingt erfüllt haben, weil wir sonst unglücklich sind und fühlen dabei nichts als Mangel. In diesem Zustand ist die Erfüllung unmöglich, da die Realität bzw. das Universum immer unseren SEINSzustand widerspiegelt. Also das, was wir JETZT sind. Wenn wir wünschen, sind wir im Mangel. Deshalb soll man in Euphoria grundlos und absichtslos im Hier und Jetzt glücklich sein, weil man sich dann in einem Seinszustand der Fülle befindet - und diese zieht man folglich an. Man lässt den Wunsch also los, holt sich ins Hier und Jetzt zurück und IST, was man sich wünscht: glücklich! Und genau das zieht man dann an.

Leider neigen wir dazu, das Universum so zu beeinflussen, dass es das tut, was wir wollen. Wir sind *absichtlich* glücklich, visualisieren *absichtlich*, sprechen *absichtlich* Affirmationen usw., UM das zu bekommen, was wir wollen. Das Ergebnis dieser Bemühungen ist: Es passiert exakt GAR NICHTS.

Warum?, fragt man sich. Warum all diese Mühen auf sich nehmen, wenn das Universum scheinbar nicht darauf reagiert und fröhlich weiter den alten Mist erschafft, den wir schon

kennen. Die Antwort ist: Das Universum ist nicht dazu da, auf irgendetwas zu *reagieren*. Und es ist auch nicht dazu da, etwas zu *erschaffen*. Alles, was es tut, ist *spiegeln*! Und das tut es ununterbrochen. Und zwar spiegelt es DICH. Stell dir vor, es ist ein gewaltiger Spiegel. (Wenn du mit der Vorstellung DU seist das Universum noch nicht umgehen kannst, ist diese Variante die einfachere.) Diesen Spiegel *kannst* du nicht verändern. Denn, sobald du ihn verändern willst, spiegelt er dich selbst, wie du dich um eine Veränderung bemühst. Was dann in der Realität gezeigt wird, sind dann Situationen, in denen du wieder die Realität verändern willst, weil sie dir nicht gefällt.

Wir kommen nicht drum herum. Wir müssen SEIN, was wir sehen und erleben wollen. Und zwar OHNE Absicht. Denn, wenn wir absichtlich visualisieren, UM etwas zu verändern, spiegelt uns das Universum Situationen, in denen wir erneut absichtlich visualisieren, UM die Realität zu verändern.

Erst, wenn wir anfangen zu SEIN, was wir uns wünschen, ohne Absicht, ohne Kampf, erschaffen wir es auch.

Das Universum ist nur dazu da, DICH zu spiegeln. Du *kannst* es nicht verändern. Du kannst nur DICH verändern. Du kannst jetzt sein, was immer du willst und das Universum wird dir dieses Sein im Außen zeigen. Lass also deine Wünsche los, indem du einmal ein Gespräch mit diesem Universum/Spiegel führst und ihm sagst: "Ich lasse dich jetzt in Ruhe. Es tut mir leid, dass ich immer an dir rumgemeckert habe und dich immer verändern und verbiegen wollte. Ich höre jetzt auf damit und lasse dich in Ruhe, denn im Grunde tust du ja immer nur dasselbe: Spiegeln. Ich höre jetzt auf damit, dich dazu bringen zu wollen etwas Anderes zu tun, als das, wozu du da bist. **Ich fange jetzt an, das zu sein, was ich in dir sehen will.**" Wenn du diese Worte wirklich fühlst, lässt du in diesem Moment los. Probiere es einmal aus. Sieh das Universum als das, was es ist und lass es in Ruhe das tun, wozu es nun mal da ist. Erwarte nicht, dass es etwas Anderes tut und versuche nicht, es dazu zu bringen. Es *wird* nichts Anderes tun! So sehr du dich auch bemühst, es wird immer, IMMER, spiegeln, was du BIST. Hör also auf, die Realität/das Universum verändern zu wollen. Nimm es an, wie es ist, und fange JETZT bei dir selbst an. SEI, was du dir wünschst - das Universum beachtest du dabei einfach gar nicht. Konzentriere dich auf dich selbst - nicht auf das Außen. Das, was DU bist, ist wichtig. Nicht, was das Universum/die Realität ist. Denn die Realität ist immer nur dein Spiegel.

Dies ist ein weiterer Punkt, der dein Leben sehr schnell verändern kann. Sobald du aufhörst, etwas zu erreichen oder zu werden und einfach anfängst, zu SEIN, wandelt sich das Leben sofort. Probiere es aus!



## Tipp 4:

### Affirmationen

Affirmationen sind ein wundervolles Werkzeug, um dich jeden Tag und in jeder erdenklichen Situation in den Zustand der Erfüllung zu bringen. Aber sie bewirken leider gar nichts, wenn sie nicht gefühlt werden.

Affirmationen sind hilfreich und unterstützen, wenn man sich eine neue Realität erschaffen will - das wissen wir alle. Aber viele wissen nicht: Affirmationen, die nicht **geföhlt** werden, nützen gar nichts.

Zu Euphoria gibt es zahlreiche Spiele. Zwei davon sind Power-Euphoria und die Hammer-Methode. Bei beiden Spielen werden intensive Geföhle eingesetzt, um neue Glaubenssätze oder neue Realitäten schnell einzuprogrammieren. Bei Power-Euphoria ist es der feste Entschluss und bei der Hammer-Methode ist es das Gefühl der Überraschung. Diese beiden Spiele kann man auch mit Affirmationen kombinieren und sie dadurch viel effektiver machen. So bringen sie dich nämlich schnell in den Zustand der Erfüllung.

#### Die Fragetechnik

Die Fragetechnik stammt aus der Hammer-Methode. Es geht darum, sich Fragen zu stellen, auf die der Verstand **keine** Antwort findet. Folglich entsteht ein Gefühl des Überraschtseins. Die Wünsche sind erfüllt, obwohl sich der Verstand nicht erklären kann, wie dies geschehen ist.

Der Sinn dahinter ist: Du befindest dich im Zustand der Erfüllung, während der Verstand sich fragt, wie diese Erfüllung geschehen konnte!

Wiederhole die Fragen im Geiste und fühle dabei das Gefühl der Überraschung.

Wundere dich darüber, wie es dazu kommen konnte. Diese Technik ist ein wunderbarer Einstieg in den Zustand der Erfüllung, da du damit die üblichen Zweifel des Verstandes umgehst. Er ist damit beschäftigt, Antworten auf Fragen zu finden wie "Wie konnte das passieren?" und währenddessen bist du im Zustand der Erfüllung. Diese Technik ist auch gut für Zweifler geeignet, die sich noch nicht in die "normalen" Affirmationen hineinfühlen können, oder sich diese einfach nicht glauben können. Denn hier werden die Zweifel mit ins Boot geholt. Die Zweifel sind da und dürfen auch da sein, aber die Erfüllung ist trotzdem geschehen. Wie konnte das passieren? Stell dir mal vor, in dir herrscht der Glaubenssatz, dass du wertlos bist, aber plötzlich geschehen in deinem Leben Dinge, die dir genau das Gegenteil vermitteln. Zum Beispiel behandeln dich Menschen auf einmal voller Respekt und Achtung. Da wärst du ziemlich überrascht, nicht wahr? Genau darum geht es! Dieses Gefühl der Überraschung programmiert deinen alten Glaubenssatz ziemlich schnell um. Denn dein Gehirn ist bei einem Gefühl der Überraschung auf "Lernmodus" geschaltet. Das bedeutet, es ist höchst wachsam, da ja etwas Neues und Unbekanntes geschieht. Es saugt also die Informationen auf wie ein Schwamm und das neue Programm programmiert sich automatisch um. Je intensiver du dieses Überraschtsein fühlst, umso schneller geht es natürlich.

Natürlich kannst du dieses Spiel auch mit viel simpleren Gefühle spielen. Zum Beispiel: »Es geht mir von Tag zu Tag immer besser und besser.« So etwas kann man sich am Anfang vielleicht eher glauben, als den Satz: »Ich bin vollkommen reich, gesund und glücklich.« Wenn du den leichteren Satz mit einem Gefühl der Überraschung kombinierst, wirst du feststellen, dass sich das Gefühl viel schneller in dir einbrennt. Die Frageversion wäre demnach: »Warum geht es mir von Tag zu Tag immer besser und besser?« Dein Verstand ist damit beschäftigt, nach einer Antwort zu suchen und währenddessen bist du im Zustand der Erfüllung. Dieses Spiel kannst du den ganzen Tag spielen und dich so permanent in der Schwingung der Erfüllung halten.

### Die Antworttechnik

Diese Technik stammt aus Power-Euphoria. Hier wird das Ganze umgedreht: Du hast Antworten, auf die es **keine** Fragen gibt. Damit irritierst du den Verstand. Offenbar ist etwas geschehen, das der Verstand sich nicht erklären kann, aber als Realität hinnehmen muss. Denn die Fragen des Verstandes werden ausgehebelt mit Antworten wie: "Weil es plötzlich einfach so ist." Wie es passiert ist? Das weiß nur das Universum. Außerdem ist diese Methode an die Entschlusskraft des Power-Spiels angelehnt. Indem du dir Sätze

sagst, wie: "Weil ich plötzlich einfach reich bin" **beschließt** du es damit auch gleichzeitig. Und ein Beschluss steht fest. Ob der Verstand dazu noch Fragen hat, spielt keine Rolle, denn er bekommt keine Antworten darauf. Es ist einfach passiert. Wie? Weiß der Geier. Ein Entschluss ist sehr kraftvoll. Du umgehst damit alle Zweifel und hinderlichen Glaubenssätze.

Zur Unterstützung für diese Art der Affirmationen findest du in der Euphoria-Lane MP3s, die du immer wieder über den Tag verteilt im MP3-Player laufen lassen kannst, um dich in der richtigen Schwingung zu halten. Um dich auch abends und in der Nacht in dieser Schwingung zu halten, ist auch eine Schlafversion dabei.

Affirmationen können eine schnelle Wirkung auf dich und dein Leben haben, wenn sie richtig angewendet werden. Deshalb musste ich sie in die Liste der 10 Tipps, wie man sein Leben schnell verändern kann, natürlich aufnehmen.

## Tipp 5:

### Lass es geschehen

Wir wissen oft nicht, auf welche Weise die Erfüllung in unser Leben tritt. Wir haben meist eine genaue Vorstellung davon, wie es passieren soll, aber meistens kommt es dann anders. Und das ist auch okay so. Wir können mit unserem begrenzten Verstand nicht überblicken, welche Möglichkeiten in diesem Universum bestehen, um unseren Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen. Deshalb ist es sinnvoller, das Wie dem Universum zu überlassen und die Erfüllung einfach geschehen zu lassen.

Unser Leben lang suchen wir nach Glück und Erfüllung und nach einem Leben in Freude und Entfaltung. Wir wollen uns entfalten, wachsen, gedeihen und in Freude tanzen. Das ist der natürlichste Drang des Lebens. Das ist das Leben selbst. Freude am Sein. Und wir sehen es überall. In der Pflanzenwelt, in der Tierwelt, auf dem ganzen Planeten. Alles wächst und gedeiht, wenn es gelassen wird und alles erfreut sich an diesem farbenprächtigen, freudvollen Tanz des Lebens. Meiner Meinung nach ist dazu das Leben da. Um genau **das** zu tun. Sich daran zu erfreuen, **da** zu sein und zu gedeihen. Zu wachsen - über Grenzen hinaus. Immer weiter. Genau danach suchen wir. Nach dieser Freiheit und diesem Glück. Nach freudvollen, glücklichen Momenten. Auch wenn sie noch so klein sind. Wir suchen **immer** danach - mit allem, was wir sind. Das ist das Einzige, was uns im Leben antreibt.

Deswegen lesen wir unzählige Bücher darüber, wie man dieses Glück findet, sehen unzählige Filme an, machen Kurse mit, die einem etwas über das Glück beibringen, studieren alte Lehren, versuchen uns zu verändern, trainieren, üben, fallen und stehen wieder auf, suchen und suchen immer weiter. Wir alle tun das. Bewusst oder unbewusst suchen wir alle nach demselben Zustand. Dem Glück. Und auf dieser Suche fallen wir oft, verzweifeln nicht selten, werden wütend, weil es immer noch nicht funktionieren will mit

dem Glück und manchmal schmeißen wir sogar das Handtuch.

Viele kommen irgendwann an einen Punkt, an dem sie erkennen, dass das Glück nicht im Außen gefunden werden kann, sondern ein innerer Zustand ist. Für manche ist diese Erkenntnis frustrierend, denn so gern wollen wir doch glückliche Umstände in unserem Leben haben. Und so versuchen wir diese Umstände im Außen herbeizuführen, durch verschiedenste Techniken und Glücks-Methoden. Doch durch Manipulation und Kontrolle der Außenwelt kommen wir nicht an unser Ziel, denn die Realität lässt sich auf diese Weise nicht verändern, wie wir festgestellt haben. Die Außenwelt ist nichts als eine Entsprechung der Innenwelt und so wird uns bei einem Kontrollversuch nur **eine** Realität präsentiert: Eine, die ich kontrollieren muss, damit sie mir gefällt. Und so wird sie immer eine Realität bleiben, die außer Kontrolle ist. Und eine, die mir nicht gefällt.

Wir werden alle eines Tages erkennen, dass es nicht auf die äußeren Umstände ankommt, sondern auf den inneren Zustand. Dieser Zustand ist es, der im Außen repräsentiert wird durch Umstände, die diesen Zustand aufrechterhalten. Bist du in einem Glückszustand, wird Glück im Außen diesen Zustand spiegeln und aufrechterhalten.

Wenn wir bei dieser Erkenntnis angekommen sind, werden wir also versuchen, unseren Zustand zu verändern, zu manipulieren und zu kontrollieren. Wir werden versuchen glücklich zu sein, obwohl wir es vielleicht momentan nicht sind. Und erneut sind wir wieder bei einem Kontrollversuch, der im Frust endet. Denn je mehr Kontrolle wir ausüben, umso mehr geraten wir außer Kontrolle. Paradox, oder? Jedoch völlig verständlich, wenn man erkennt, dass Glück mit Kontrolle und Manipulation nicht herbeigeführt werden kann. Und vor allem nicht durch Unterdrückung von negativen Gefühlen.

Glück ist ein Zustand, der von ganz allein da ist, wenn wir ihn lassen. Er kommt zum Vorschein, sobald wir aufhören zu kämpfen, zu streben und aus diesem Augenblick zu fliehen. Ich behaupte und bin fest davon überzeugt, dass Glück unser natürlicher Zustand ist und er nicht herbeigeführt werden muss. Er muss nur erinnert werden. Der einzige Grund, warum wir immer nach Glück suchen, ist: Wir haben vergessen, dass dieser Zustand immer da ist. Dass er unser natürlicher Zustand ist. Er ist das Leben und die Entfaltung. Wir kennen diesen Zustand unter verschiedenen Namen und Intensitäten. Von Ruhe, Gelassenheit und Frieden bis hin zu Ekstase, Euphorie und Liebe. Dazwischen liegen Freude, Dankbarkeit, Zuneigung und viele andere (als positiv bezeichnete) Gefühle. Das sind wir. Das ist das Leben. Wir sehen es an kleinen Kindern und Babys und an Tierkindern - sie sprühen vor Freude, Spaß, Spiel, Neugier, Wachstum, Entfaltung und

reiner Seligkeit und Freude am Sein. Das ist das Leben und dazu ist es da. Und es sind vollkommen natürliche Gefühle, die einfach da sind - ohne, dass sie herbeigeführt werden müssten. Offenbar empfinden Babys sie schon in den ersten Tagen ihres Lebens, was man leicht erkennt, wenn sie zum ersten Mal lächeln. Das sind keine Gefühle, die sie erst lernen müssen. Sie sind in ihnen. Angelegt vom Leben selbst. Das Leben führt ein jedes Wesen mit diesen Gefühlen den Weg der Entfaltung entlang. Denn das **ist** das Leben. Entfaltung. Doch später verlernen die meisten Menschen diese ursprünglichen Gefühle. Und dann beginnen sie, sie zu suchen.

Glück ist kein Ziel, das wir erreichen müssen. Es ist unser Erbe vom Leben selbst. Es gibt nichts anzustreben, zu beabsichtigen oder zu erkämpfen. Glück ist in uns. Es ist das Leben selbst. Das Einzige, was wir tun müssen, ist: Es geschehen zu lassen. Die Hindernisse aus dem Weg zu räumen und das Glück einfach passieren zu lassen. Erinnern wir uns daran, wie es sich anfühlt und **fühlen** es. Der Grund, warum Erfüllung meist erst dann eintritt, wenn wir loslassen, ist simpel: Weil wir nicht mehr kämpfen, nicht mehr streben und im Hier und Jetzt ankommen - in dem Moment, in dem Leben stattfindet. Die Hindernisse sind dann fort und Glück kommt zum Vorschein. Weil wir es zugelassen haben. Ohne es zu wissen.

Die einfachste Möglichkeit, einen Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen, ist: **Ihn geschehen zu lassen**. Ohne Manipulation, ohne Kontrolle, ohne Kraftaufwand, ohne Streben oder Kämpfen. Lass das Leben einfach das tun, was es immer tut: Lass es sich entfalten. Lass sich das Glück entfalten, die Liebe, den Reichtum, die Gesundheit... Lass das alles einfach passieren und tauche in dieses Gefühl ein.

Es gibt so viele Glücks-Methoden und Wege zum Glücklichsein und sie alle können funktionieren. Es gibt keine schlechte Methode, denn Menschen sind unterschiedlich. Wege sind unterschiedlich. Für den einen wirkt dies und für den anderen das. Doch das hier ist meine: Lass es geschehen. Lass es dich überkommen wie eine Brise. Tauche ein in die Glücksgefühle, die du schon immer kanntest. Erinnere dich. Lebe! Denn du *bist* das Leben!

Um das Glück einfach geschehen zu lassen, gibt es zum Beispiel den Euphoria-Generalschlüssel. Dieser besagt, dass das Glück sowieso passiert – weil es für uns bestimmt ist. Kannst du daran glauben? Oder kannst du es dir zumindest für einen Moment vorstellen? Wenn du einmal für einen Moment davon ausgehst, dass das Glück sowieso passiert, egal was du tust, entsteht ein ganz neues Gefühl in dir, oder? Es wird leichter in dir, weiter, du fühlst dich wohler...

Bei allem, worüber du dir Sorgen machst, stelle einmal die entgegen gesetzte Frage: »Was, wenn es gutgeht?« Und wenn dein Verstand meckert oder deine Glaubenssätze aufschreien, frage dich: »Was, wenn TROTZ all der Dinge, die dagegen sprechen, trotz meines Glaubens, trotz meiner Überzeugungen, trotz ALLEM, ... alles gut geht?« Was dann?

Und hier kommt eine Frage, die der ultimative Schlüssel der Erfüllung sein könnte:

### **Was wäre, wenn die Erfüllung deines Wunsches SOWIESO passieren würde?**

Egal, ob du jetzt Euphoria spielst, oder nicht. Egal, ob du glaubst, dass du es verdienst, oder nicht. Egal, ob du vom Gegenteil überzeugt bist, oder nicht. Egal, ob du positiv denkst, oder in finstersten Gedanken festhängst. Egal, ob du Glücksgefühle hast, oder dich richtig elend fühlst. Egal, wie viel dagegen spricht, oder wie viel dafür. Alles egal! Es passiert trotzdem. Es passiert **sowieso**. Ob du jetzt spielst, oder nicht. Es steht fest. Es ist so bestimmt. Und es gibt nichts, das du dafür tun musst. Es gehört zu dir und es kommt. Fertig.

Was machst du jetzt? Wie geht es dir jetzt? Dein größter Traum wird demnächst wahr und du musst ihn nicht einmal mit positivem Denken oder Spielen *bewirken*. Was nun? Was tust du?

In diesem Moment geht es dir gut, nicht wahr? Du fühlst dich erleichtert. Der Zwang, dauernd auf deine Gedanken und Gefühle aufzupassen, ist weg. Der Traum wird trotzdem wahr. Du kannst jetzt sagenhaft glücklich sein! Du kannst auch negativ denken, wütend sein und schlecht gelaunt. Alles egal. Der Traum wird trotzdem wahr. Und jetzt? Jetzt geht es dir gut. Du kannst dich austoben, wie du willst. Das hat keinen negativen Einfluss auf die Erfüllung. Aber anstatt dich auszutoben, wütend zu sein, dich anzustrengen, gehetzt zu sein, ein Ziel zu verfolgen oder ähnliches, lehnst du dich gerade innerlich zurück und bist glücklich. Nicht wahr?

Du bist einfach glücklich und zufrieden. Die Umstände, wie sie sich gerade zeigen, sind egal. Der Traum ist ja schon auf dem Weg. Also nimmst du jeden Umstand lächelnd an. Und wenn dich ein Umstand mal wütend macht, na und? Dann bist du halt wütend. Macht auch nichts. Danach bist du ziemlich schnell wieder selig. Denn nichts hat eine Auswirkung auf die Erfüllung deines Wunsches. Er kommt sowieso. Also bist du wieder glücklich. Jetzt und hier. Einfach zufrieden. Es gibt keine Absicht mehr in dir, die verfolgt werden muss. Kein Euphoria-Spiel, das du spielen oder Spielregeln, die du einhalten

musst. Nichts. Du bist einfach glücklich. Du musst keine Ursache setzen, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen. Das alles ist Vergangenheit. Es passiert sowieso.

Ich bin mir sicher, dass dich dieses Gefühl ziemlich glücklich macht. Du kämpfst nicht mehr gegen die Realität, verfolgst keine Absicht mehr, und bist einfach glücklich. Jetzt und hier.

Und weißt du, was du gerade machst? Du spielst Euphoria!

Genau DAS ist der Zustand, der beim Spielen hervorgerufen wird. DAS ist Euphoria! Kein Ziel, keine Absicht, kein Kampf. Nur glücklich sein im Hier und Jetzt. Und diesen Zustand hast du gerade nur durch eine simple Frage hervorgerufen. Ich nenne das den Euphoria-Generalschlüssel. Denn manchmal schafft man es nicht, aus der Absicht, dem Wunsch und dem Sehnen herauszukommen oder mit dem Kämpfen aufzuhören. Und wenn man die ersten beiden Spielregeln nicht umsetzt, klappt es mit den Glücksgefühlen leider auch nicht. Der Generalschlüssel ist DIE ultimative Möglichkeit, dich sofort ins Spiel zu bringen und in den Zustand der Erfüllung. Denn wenn man sich diese Frage wirklich stellt und auch bildlich vorstellt und fühlt, hört sofort jeder Kampf auf, jeder Wunsch, jede Sehnsucht und Absicht schmilzt dahin und man ist sofort glücklich. Alle drei Euphoria-Regeln mit einer Klappe!

In dem Zustand, in dem du dich dann gerade befindest, wirst du entsprechend handeln. Du wirst nicht auf der faulen Haut herum liegen, sondern Dinge tun, die aus dieser Glücksschwingung heraus kommen. Das sind andere Dinge, als jene die du tun würdest, wenn du dich sorgen würdest. GANZ andere Dinge. Du schwebst auf Glückswolke 7 und agierst von dieser »Wolke« aus. Und von hier aus führen dich deine Aktionen direkt zur Erfüllung. (Ursache/Wirkung)

Die Beantwortung dieser Frage kann man zu einem Glaubenssatz machen und somit jeden Tag und permanent in diesem Zustand der Erfüllung sein! Der Glaubenssatz lautet: *Es passiert sowieso.*

Wenn du der Meinung bist, dass dein Verstand das so nicht annehmen kann, dann ist es umso wichtiger, aus diesem Satz ein tiefes Programm zu machen. Im "Source Code - Der Euphoria-Generalschlüssel" tun wir genau das. Denn, man kann sich diese Frage zwar für einen Moment stellen und sich dabei gut fühlen, aber der Verstand wird dann im nächsten Moment aufschreien und dir erzählen, dass das so natürlich nicht stimmen kann. Er wird dir erzählen, dass es eben NICHT sowieso passieren wird, denn sonst wäre es ja schon



eingetroffen. Er wird dir erzählen, dass du NATÜRLICH etwas dafür tun musst, dass du dich in positive Schwingungen bringen musst, Gedankenhygiene betreiben musst usw. Denn genau DAS hast du ja in all den Esoterikbüchern gelernt. Und auf einmal soll das nicht mehr wahr sein? Auf einmal musst du nicht mehr Euphoria spielen?

Das Interessante ist, dass du durch diesen Satz genau DAS tust. Du spielst Euphoria und begibst dich direkt in den Zustand der Erfüllung. Du bist glücklich, hast keine Absicht und kämpfst nicht gegen die Realität. Du betreibst ganz automatisch Gedankenhygiene, denn du sorgst dich nicht mehr. Außerdem geht es dir seelisch hervorragend und das Wichtigste: Du HANDELST entsprechend deines glücklichen Zustandes. Und TROTZDEM wird dein Verstand dich nicht in Ruhe lassen, weil es sich nicht **anfühlt**, als würdest du etwas für dein Glück TUN. Es fühlt sich eher an, als sei die Erfüllung deines Wunsches Schicksal und als könntest du dieses Schicksal nicht beeinflussen. Was dein Verstand in seiner irren Gedankenmacherei aber nicht sieht, ist, dass er dich die ganze Zeit mit seinem "etwas TUN müssen, UM glücklich zu WERDEN" von der Erfüllung abgehalten hat. Warum? Weil du dadurch in einem Mangelzustand bist. Wenn ich etwas tun muss, um mich in einen anderen Zustand zu bringen, DAMIT ich eine andere Realität anziehe, bin ich im Mangel. Und dieser Mangel wird manifestiert. Immer wieder.

Wunsch, Sehnsucht, Wollen, Kampf gegen die Realität ... all das sind Zustände, die dich zuverlässig von der Erfüllung deiner Wünsche abhalten. Aber was ist, wenn es in Wirklichkeit dein Schicksal ist, in der Erfüllung deiner Wünsche zu leben? Wozu HAST du sie denn? Es muss ja einen Grund dafür geben. Ich denke, du hast sie deswegen, weil du für dieses Leben, das du dir erträumst, einfach GEMACHT bist. Du bist perfekt dafür geeignet. Also warum sollte es nicht SOWIESO passieren, wenn man sich in den richtigen Flow und den richtigen Zustand begibt?

Probiere diesen Zustand einfach mal aus. Du kannst dir sicher vorstellen, in was für einen Glückszustand dich dieser Glaube versetzt. Du bist die Ruhe selbst, hast keine Sorgen mehr, kümmerst dich um dein Glückseligkeit im Hier und Jetzt und die Realität kann ganz in Ruhe dein Glück spiegeln.

Hast du schon mal ausprobiert, wie schnell sich die Realität verändert, wenn du *so* lebst? Wenn nicht, probiere es unbedingt aus.

## Tipp 6:

### Entscheide dich!

Es gibt kaum etwas, das so schnell wirkt, wie eine feste Entscheidung.

Eine Entscheidung – fest genug getroffen – hat eine durchschlagende Kraft. Denn wenn wir erst einmal einen Entschluss gefasst haben – einen Entschluss, der unumstößlich ist – beginnt das ganze Leben darauf zu reagieren. Es richtet sich plötzlich alles nach diesem Entschluss. Fügungen kommen zustande, die dich dem, was du beschlossen hast, näher bringen. Menschen treten in dein Leben, die wichtig für die Verwirklichung sind. Situationen entstehen, die das Ziel näher rücken lassen. Kurz: Hast du etwas fest genug beschlossen, richtet sich das ganze Universum danach und formt sich neu.

Das klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Doch es ist tatsächlich so. Der Haken ist nur: Wenn die Entscheidung nicht wirklich feststeht, ist es tatsächlich nur ein Wunschtraum. Denn dann tut sich nicht viel. Eine schwammige Entscheidung, die von Zweifeln und Unsicherheiten durchsetzt ist, hat keine Kraft. Sie verweht im Wind und es wird sich dadurch nichts ändern. Du wirst dein Verhalten, dein Denken und Fühlen nicht ändern und das Leben wird nicht auf deine Entscheidung reagieren.

Eine Entscheidung, die du nur halbherzig triffst, weil du vielleicht Angst hast oder zweifelst, sollte man besser gar nicht erst treffen. Denn halbherzige Entscheidungen verbrauchen nur Energie. Und es kommt hinten nichts dabei heraus. Eine halbherzige Entscheidung wird dich vielleicht dazu bringen, ein paar Tage lang einen neuen Weg zu gehen, neue Dinge zu tun, endlich mit dem Sport anzufangen, Diät zu machen oder nach einem besseren Job zu suchen, aber dann flaut der Enthusiasmus (sofern er jemals da gewesen ist) wieder ab. Dann fällst du wieder ins alte Muster zurück und alles bleibt, wie es war.

Eine kraftvolle Entscheidung hingegen verändert ALLES! Und zwar ab dem Moment, in dem sie getroffen wurde. Unmittelbar danach kommt das Leben in Bewegung. Und vor allem kommst DU in Bewegung. Wenn eine Entscheidung fest getroffen wurde, steht das Ziel fest. Und es wird alles getan, um es wahr zu machen. Vom Universum und von dir. Das Universum arbeitet mit dir zusammen und tut alles, was notwendig ist. Und je fester und unumstößlicher der Entschluss ist, umso schneller wird gearbeitet.

Das passiert deswegen, weil ein Entschluss eine Wahl ist. Du triffst eine Wahl für eine bestimmte Realität. Und dieser Wahl muss entsprochen werden. Du öffnest eine Tür und die Verwirklichung strömt unmittelbar hinein.

Eine solche Entscheidung wird bei dem Spiel »Power-Euphoria« getroffen. Es ist ein unumstößlicher Entschluss, der von niemandem – außer von dir selbst – rückgängig gemacht oder aufgehalten werden kann.

Hast du schon mal etwas so fest entschlossen, dass dich nichts mehr aufhalten konnte? Kennst du diese Geschichten, in denen Menschen unglaubliche Kräfte entwickelt haben, weil sie etwas wollten, wofür es keine Alternative gab? Da gibt es diese Geschichte von der Mutter, die ein Auto anhebt, weil ihr Kind darunter liegt. In diesem Moment gab es für die Mutter weder einen Zweifel noch eine Alternative für ihre Entscheidung. Sie wollte ihr Kind retten und sie tat es einfach.

Wenn dein Entschluss so fest ist, formt sich sofort das Universum neu. Es KANN gar nicht anders! Weil das Universum in Wirklichkeit nicht da draußen es. Es ist in DIR. DU bist das Universum. Und wenn DU entscheidest, folgt es dir. Die Frage ist nur: Bist du entschlossen genug?

## Tipp 7:

### Lass die Kontrolle los!

Es gibt so viele Möglichkeiten, die Realität zu verändern. So unendlich viele Methoden und Spielvarianten. Doch keine von ihnen wird funktionieren, wenn wir nicht lernen, diesen einen wichtigen Grundsatz zu beherzigen:

#### **Versuche NICHT, die Realität zu kontrollieren!**

Es erscheint vielleicht merkwürdig, dass dies ein Tipp sein soll, wie man sein Leben schnell verändern kann. Aber du wirst überrascht sein, wenn du es einfach mal versuchst. Ich habe es schon einmal erwähnt, aber ich muss diesem Thema ein eigenes Kapitel widmen, da es so wichtig ist und einfach alles verändern kann, wenn man diese Tatsache erst einmal verinnerlicht hat.

Kontrolle funktioniert nicht. Je mehr Kontrolle wir ausüben wollen, umso mehr gerät das Leben außer Kontrolle. Das ist leider so und ich musste es selbst unzählige Male am eigenen Leib erfahren. Kontrollieren können wir die Realität nur über das SEIN – und das entsprechende Handeln aus diesem SEIN heraus. Aber wenn wir das Leben manipulieren, kontrollieren oder zwingen wollen, kommt meist genau das Gegenteil dabei heraus. Denn wir erschaffen unseren SEINszustand.

Wenn du dein Leben ändern willst, ist es wichtig, diesen Seinszustand zu ändern. Denn aus diesem Zustand heraus, handelst du, agierst du und triffst Entscheidungen. Und dieser Zustand hat eine Schwingung, die mit ähnlichen Schwingungen in Resonanz geht. Was kommt also dabei heraus, wenn wir in einem Zustand von Mangel, Sehnsucht und Frust sind? Mangel, Sehnsucht und Frust. Denn wir treffen Entscheidungen und handeln auf eine Weise, die weiterhin Mangel verursacht. Und die Resonanz dieser Schwingung tut ihr Übriges.

Die Realität im Außen kontrollieren und verändern zu wollen, ist wie das Spiegelbild verbiegen zu wollen. Es funktioniert nicht. Das Spiegelbild zeigt, was du BIST. Nichts Anderes. Wenn du verzweifelt versuchst, daran herumzubiegen, zeigt es, wie du verzweifelt daran herum biegst.

Am Leben herumbiegen zu wollen, ist genau dasselbe. Es zeigt dich, wie du versuchst, es zu kontrollieren. Es zeigt deine Verzweiflung, deine Wut, deine Sehnsucht. Nicht die Erfüllung.

Das Leben ist kein Wesen, das dir einen Gefallen tut, wenn du nur hart genug darum bittelst. Das Leben bist DU. 1:1 Und es zeigt dir knallhart, was in dir vor sich geht.

Das Einzige, worüber du Kontrolle hast, bist du. Du bestimmst, was du denkst, fühlst und glaubst. Du bestimmst über deinen Seinszustand, der dann vom Leben gespiegelt wird. Du kontrollierst DICH. Das Einzige, worum du dich kümmern solltest, wenn du dein Leben ändern willst, bist DU. Dein Seinszustand. Denn das, was du aus diesem Zustand heraus tust, denkst, sagst und fühlst, wird dein Leben ändern. Nichts Anderes.

Deshalb dienen alle meine Bücher, MP3s und Kurse immer nur dazu, den Seinszustand zu ändern. Und zwar dahingehend, dass er sich im Außen als Erfüllung spiegelt. Das erreicht man aber nicht über den Verstand, sondern über das Fühlen und Erleben. Und zwar im Hier und Jetzt!

Was immer du also erreichen willst – FÜHLE es! SEI es. Und handle aus diesem Zustand heraus. Mehr ist nicht zu tun.

## Tipp 8:

### Nutze die Power-Spiele

Das, was wirklich schnell auf die Realität einwirkt, habe ich in meinem Buch »Die Power-Spiele« zusammengefasst. Power-Spiele sind einfach Spiele, bei denen sehr intensive Gefühle eingesetzt werden. Jedoch kannst du jedes Spiel zu einem Power-Spiel machen, wenn du nur eine starke Portion Gefühl einsetzt. Gefühle wirken sehr schnell und sehr stark auf die Realität ein.

Nimm einfach irgendein Euphoria-Spiel und steigere dich dabei intensiv in das Gefühl hinein. Du wirst sehen, dass die Wirkung des Spiels sich vervielfacht.

Wie schafft man es am schnellsten, die Realität zu verändern? Ich denke, nach all den Erfahrungen und Erkenntnissen, kann ich sagen, dass es am schnellsten mit Power-Euphoria oder einer rapiden und starken Anhebung der Schwingung bzw. der Gefühle geht. Es ist also eine radikale Veränderung des Innenlebens notwendig, um im Außen eine schnelle Veränderung herbeizuführen. Solch eine radikale Veränderung ist mit Power-Euphoria oder High Vibration sehr schnell möglich. Zusammenfassend kann man aber sagen, dass eine schnelle Veränderung im Außen nur dann bewirkt werden kann, wenn nicht nur die Gedanken, sondern das, was den Gedanken zugrunde liegt, verändert wird. Nämlich die Gefühle und die tief sitzenden Programme.

Unser ganzes Leben basiert auf Programmen. Nichts in dieser Welt kann ohne Programme existieren, denn Programme sind die Matrix aus der alles zusammengebaut ist. Sozusagen die Struktur und Form der Realität. Sie sind der Informationscode, der den Dingen eingegeben ist. Unsere Realität ist demnach ein riesiges Informationsnetz, in dem jede Information, jeder Code, jedes Programm mit jedem anderen Programm und jeder anderen Information verbunden ist und damit interagiert. Man kann es sich auch wie ein

Räderwerk vorstellen, in dem jedes Rädchen ins nächste greift und kein Rädchen vom gesamten Räderwerk getrennt gesehen werden kann. Jedes Rädchen hat seine eigene Aufgabe (Information) und bewegt sich im Ganzen mit. Sobald es sich auch nur ein bisschen anders bewegt, bewegt sich das ganze Räderwerk anders.

Wie können wir das auf unser Leben übertragen? Wir wollen alle glücklich sein. Das ist uns in die Wiege gelegt und es ist unser aller Lebensziel und das, was uns alle antreibt. Glück. Liebe. Erfüllung. Freude. Deswegen sind wir hier. Leider wird unser Leben aber oft durch Informationen gesteuert, die nicht gerade zu unserem Glück beitragen. Das sind zum Beispiel Informationen, wie negative Glaubenssätze/Überzeugungen, Traumata, negative Selbstbilder usw. Es sind sozusagen Informationen in uns selbst eingespeichert, die unser Leben auf negative Weise beeinflussen und steuern. Das ist deswegen so, weil wir (unser Körper und Geist) Teil der Matrix und damit Teil des Informationsnetzes sind. Die Informationen, die in uns gespeichert sind, interagieren mit den Informationen "im Außen", weil alles Eins ist. **Wir sind nicht außerhalb der Welt und die Welt ist nicht außerhalb von uns.**

Körper und Welt sind Eins. Und mehr noch: Körper und Welt sind IM Bewusstsein. Es kommt uns nur so vor, als wären wir *hier* und die Welt *da draußen*. In Wirklichkeit ist alles ein riesiges Informationsfeld und alles besteht aus ein und derselben Substanz - nur, dass alles in unterschiedliche In-**form**-ationen gepackt ist und dadurch Struktur, Form und Abläufe hat. Wie zum Beispiel der Ablauf der Jahreszeiten, die Bewegung der Gestirne, Flora und Fauna, der Körperbau des Menschen, Struktur, Funktion und Aussehen. Das Immunsystem, die Atmung, der Herzschlag ... das alles sind eingeprägte Programme, Informationen bzw. Codes, die ablaufen und dieses Leben bilden.

In diesem riesigen Informationsnetz beeinflussen wir mit unserem SEIN jeden Tag, in jedem Moment die Welt und die Welt beeinflusst uns. Informationen interagieren. Das ist das Leben. Betrachten wir es wie ein Computerspiel:

Wir sind eine Spielfigur in einer virtuellen Welt. Sowohl die virtuelle Welt (das Spielfeld) als auch die Spielfigur sind jedoch Teil der programmierten Informationen im PC. Alles spielt sich im PC ab. Wie eine Spielesoftware. Dieser PC ist unser Bewusstsein. Die Figuren haben ihre eigenen Programme, die sie steuern (Charakter, Glaubenssätze, Prägungen, Selbstbild usw.), aber diese Programme sind änderbar. Stell dir vor, du spielst "Die Sims". Du kreierst zuerst eine Spielfigur mit einem bestimmten Charakter, Aussehen, Eigenschaften, Vorlieben usw. und schickst sie dann in die virtuelle Welt. Dort interagiert sie dann mit dieser Welt. *Alles* interagiert miteinander. Die Welt und die Figur "spielen"

das Leben. Doch in Wirklichkeit besteht das alles nur aus einprogrammierten Informationen, die aufeinander reagieren. Jeder Stuhl ist nur ein Programm, jeder Baum, jeder Grashalm, jeder Sim/Avatar. Alles nur Programme/Informationen.

Stell dir vor, dein Sim/Avatar wüsste nicht, dass er ein Sim ist und würde denken, seine Welt ist echt. Er hinterfragt sie nicht, sondern lebt sein Sim-Leben, ohne zu ahnen, dass er von seinen eingepprägten Programmen/Informationen gesteuert wird.

Stellen wir uns also die Frage: Was, wenn unsere Welt gar nicht echt ist? Wenn sie einfach nur aus Programmen besteht. Wer ist dann der Programmierer? Es ist unser Bewusstsein. Wie können wir nun die Matrix ändern? Indem wir uns erst mal bewusst machen, dass wir in einer Matrix - einer programmierten, holographischen Welt - *leben*. Und dass auch wir - mit all unseren Glaubenssätzen, Prägungen und Traumata - Teil dieser Programme sind, Teil der Matrix.

Sobald wir uns eines Programmes bewusst sind, können wir es auch bewusst ändern. Solange wir aber "schlafen", haben wir keine Ahnung, was uns und unser Leben steuert. Bewusstsein ist also der erste Schritt. Und dann kann man sich für neue Programme entscheiden. Sie müssen nicht neu erschaffen werden. Sie existieren in der Unendlichkeit bereits, denn es gibt hier nichts, das nicht existiert. Wir müssen nur wählen.

Um sich selbst umzuprogrammieren, gibt es ja verschiedene Methoden. Ich bin ja immer dafür, dass man die alten Programme nicht bekämpft, sondern sie in Ruhe lässt. Denn ein Kampf ist ein Fokus und macht das alte Programm nur noch stärker. Stattdessen wird einfach der Fokus auf ein neues Programm gerichtet. Das neue Programm wird einfach nur wahrgenommen, ohne es auf irgendeine Art herbeiführen oder beabsichtigen zu wollen. Es geht nur um die Wahrnehmung. Durch den Fokus auf das neue Programm wird dieses von ganz allein installiert. Ohne Anstrengung. Ohne Kampf. Ohne erst einen langen Programmierweg zu gehen. Einfach nur durch die Wahl und die Wahrnehmung.

Durch Power-Euphoria geht das sehr schnell, da sich Power-Euphoria sehr intensiven Emotionen bedient. Intensive Gefühle sind intensive Energien. Speist man also starke Gefühle in ein Programm, prägt es sich umso schneller und tiefer ein.

Damit verändert man die Realität nicht nur schnell, sondern auch nachhaltig. Es gibt viele Spiele im Euphoria-Universum, welche die Gefühle verstärken und die Hindernisse schnell aus dem Weg räumen. Eine solche Methode ist zum Beispiel auch Artmaster. Es gibt ein großes Spiele-Repertoire zu Euphoria. So kann man sich zu jeder Lebenssituation



das passende Spiel herausuchen. Jedes dieser Spiele funktioniert, jedoch ist einem manchmal nicht nach dem »Ich-mag-Spiel« oder »Power-Euphoria«. Vielleicht ist einem gerade nicht nach aktivem Handeln und Verändern-wollen. Dann kann man sich in »High Vibration« begeben oder den »Generalschlüssel« nutzen. Es gibt so viele Möglichkeiten, so viele verschiedene Spiel-Methoden. Doch sie alle bewirken dasselbe. Sie bringen dich in einen anderen Seins-Zustand, der eine neue Realität erschafft. Denn es ist IMMER das SEIN, das deine Realität erschafft.

Die kürzeste Formel ist also:

Ändere dein Sein, dann ändert sich deine Welt.

Oder:

Du erschaffst, was du BIST.

## Tipp 9:

### Bleib im Jetzt

*Wenn man erkannt hat, dass Glück nicht das Gegenteil von Unglück ist, es von Glück gar kein Gegenteil **gibt**, geht man anders an die Schöpfung von glücklichen Umständen heran. Das Glück wird nicht mehr angestrebt und sein Gegenteil nicht mehr abgelehnt.*

Stattdessen wird es gefühlt. Und zwar als das, was es ist: Als natürlicher, nicht-polarer Zustand im Hier und Jetzt – ohne Absicht. Das klingt zunächst schwierig, wenn man in einer Situation ist, die einen Mangel an etwas zeigt. Zum Beispiel Mangel an Geld, Mangel an Liebe, Mangel an Gesundheit usw.

Deshalb muss man zunächst in einen Zustand finden, in dem man die aktuellen Lebensumstände nicht mehr ablehnt, was durch Akzeptanz/Annahme geschieht. Durch die Akzeptanz hört auch nach und nach das Bewerten auf. Man sagt nicht mehr »das ist schlecht« und »das ist gut«. Man sagt nur noch: »Das ist so.« Selbst sehr schwierige Umstände betrachtet man dann neutral, weil man erkennt, dass sie aus Ursachen entstanden sind, für die niemand die Schuld trägt. Das Konzept »Schuld« verliert seine Existenzgrundlage. Man wird ruhiger, entspannter und sehr viel gelassener. Als nächstes hört man auf, das Glück anzustreben und es zu wünschen, weil man erkennt, dass eine Absicht bzw. ein Wunsch einen Mangelzustand (ein Gefühl des Mangels) hervorruft, der in der Realität gespiegelt wird. Schließlich beginnt man im **Jetzt** glücklich zu sein, in genau den Umständen, in denen man sich befindet.

Aus diesem Zustand heraus kann man sich eine Realität vorstellen und mit allen Sinnen erleben, die man mag. Ein neues Haus, der Traumpartner, Gesundheit, Schönheit, Reisen, Geldsegen ... Während dieser Fantasie und auch danach gibt es kein Gegenteil dieses Zustandes der Erfüllung. Kein Gegenteil von dem neuen Haus, dem Traumpartner, der

Gesundheit, Schönheit oder des Geldsegens. Es existiert kein Gegenteil, weil man sich nicht mehr in einem Mangelzustand befindet und es keine Fülle gibt, die angestrebt werden muss. Geld ist nicht mehr das Gegenteil von Kein-Geld und gesund nicht mehr das Gegenteil von nicht-gesund. Man erlebt die Erfüllung auf einer anderen Ebene und dort ist sie nicht mehr gut als Gegenteil von schlecht. Sie ist einfach nur ein Erlebnis, bei dem man Glück empfindet. Und da Glück kein Gegenteil hat, ist dieses Erlebnis vollkommen wertfrei. In diesem Erlebnis beginnt man aufzugehen und es zu lieben. Bedingungslos.

Das ist der Moment, in dem Schöpfung geschieht.

Es klingt so simpel und ist doch so schwierig, aus seinen alten Mustern von Kämpfen und Streben und aus seinem polaren Denken auszusteigen. Zeit unseres Lebens verbringen wir damit, Zielen und Träumen nachzujagen, Dinge anzustreben und auf dem Weg irgendwo hin zu sein. Und gleichzeitig kämpfen wir gegen alles, was dem im Weg zu stehen scheint. Wir sind so sehr damit beschäftigt, dass wir vergessen zu leben. Und wir denken nicht daran, dass das Leben **jetzt** stattfindet – nicht irgendwann, nicht morgen, nicht später. Sondern jetzt. Immer jetzt. Es zieht an uns vorbei, dieses Leben, während wir der Erfüllung unserer Träume hinterher rennen. Wir merken auch nicht, dass die Erfüllung mit der gleichen Geschwindigkeit vor uns davon rennt. Das muss sie, denn unsere Absicht (unser Mangelzustand) trennt uns von der Erfüllung. Also muss sie immer einen Abstand zu uns wahren, damit wir weiterhin beabsichtigen können. Irgendwann sind wir so erschöpft, dass wir hinfallen und endlich einmal anhalten, um mit Schrecken festzustellen, dass inzwischen viele Jahre vergangen sind. Zeit, der wir nun hinterher trauern. Diese Zeit kommt nicht mehr zurück. Und womit haben wir sie verbracht? Mit Mangelgefühlen, mit Kampf, mit Streben nach mehr.

Womit *hätten* wir sie verbringen können? Mit Glücksgefühlen. Und wir hätten unser Ziel im Handumdrehen erreicht.

Die Vergangenheit ist jetzt vorbei. Wir haben gelernt. Und jetzt kommt die Frage auf: Woran willst du dich in 10 Jahren erinnern? Dass du diese Zeit mit Kampf, Mangelgefühlen und Streben nach Glück verbracht hast? Oder willst du zurückdenken an eine Zeit, in der du jeden Tag Glück **gelebt** hast, egal in welchen Umständen du warst? Was ist der Unterschied? 10 Jahre Kampf werden dich mürbe machen, sie werden an dir zehren, dich unendlich viel Kraft kosten und dich unglücklich machen. Und vielleicht wirst du dein Ziel in 10 Jahren nicht erreicht haben, weil der Zustand von Kampf ein Leben für dich anziehen wird, in dem du kämpfen musst. Aber was ist nach 10 Jahren

Glücksgefühlen? Absichtslosen, ehrlichen Glücksgefühlen – jeden Tag – ohne die Existenz eines Gegenpols? Was für ein Leben wirst du dann haben? Du wirst strotzen vor Kraft, vor Lebenslust sprühen und glücklich sein – denn Glück zieht Glück an. Und du wirst zurückblicken und keinen einzigen Tag bereuen.

Es ist deine Wahl. Gehe Schritt für Schritt voran. Woran willst du dich morgen erinnern, wenn du an heute zurückdenkst? An einen Tag, an dem du gekämpft hast, an dem du unglücklich gewesen bist, an dem du dein Leben ändern wolltest, weil es so furchtbar ist? Oder an einen Tag, den du genommen und mit deinem Lachen erfüllt hast, egal wie fürchterlich er sich zeigen wollte? Und was wirst du morgen angezogen haben nach dem heutigen Tag? Kampf? Oder Glück?

Egal wie weit du in die Zukunft blickst und egal wie weit du aus der Zukunft an die Vergangenheit zurückdenkst, jede Schöpfung geschieht immer im JETZT. Denn du kannst nur JETZT das sein, was du in der Zukunft erleben willst. Es gibt keinen anderen Moment dafür. Dieses JETZT ist ewig. Es dehnt sich unendlich aus. Auch in der Zukunft wird es wieder ein JETZT sein, in dem du fühlst, erlebst und wahrnimmst. Es gibt keinen zukünftigen Moment, in dem du die Erfüllung erleben wirst. Du wirst sie im JETZT erleben und dieses JETZT kann nicht erreicht werden. Es ist unmittelbar in diesem Augenblick da und es gibt nur eine Möglichkeit die Erfüllung zu erschaffen: Erlebe sie JETZT! Ohne ein zukünftiges JETZT zu beabsichtigen und ohne ein unangenehmes JETZT zu verdrängen, sondern aus dem ganz einfachen Grund, weil du nur diesen jetzigen Augenblick hast, um zu leben, um zu fühlen und um zu erschaffen. Um die Zukunft zu gestalten, die dir gefällt, musst du dein JETZT gestalten, wie es dir gefällt.

## Tipp 10:

### Spiele!

Wir alle wissen, dass Kinder am schnellsten und effektivsten lernen, wenn man ihnen das, was sie lernen sollen mit einem Spiel beibringt. Warum ist das so? Weil ein Spiel **Spaß** macht! Es ist ungezwungen, lustig, macht Freude und ist in Resonanz mit der ureigensten Lebendigkeit und Neugier eines Kindes. Kinder lernen schnell, wenn sie Spaß haben. Sie lernen ihre Welt durch das Spielen kennen. Durch Spielen programmiert sich ihr Gehirn und sie gewinnen Eindrücke, die sich in ihr System einspeichern. Spielen ist wichtig für Kinder - enorm wichtig. Und deshalb tun sie es auch unentwegt! Spiele programmieren die Kinder für's Leben! Deshalb wird in der Grundschule so oft gespielt. Das ABC wird mit einem Lied gelernt oder mit lustigen Tierbildern, Mathe wird zu Anfang mit Spaß und Spiel beigebracht usw. Kindern fällt das Lernen deshalb sehr leicht. Erst später, wenn wir älter sind, glauben wir, dass das Lernen nicht mehr so einfach ist. Dass Glaubenssätze so fest sitzen, dass sie kaum noch umprogrammiert werden können, dass wir uns nicht mehr ändern können, weil wir verbohrt sind, dass alles einfach irgendwie festgefahren ist, wir schwerfällig geworden sind und nicht mehr so leicht aus unserer Haut können. Oft ist das auch wirklich der Fall. Aber warum ist das so?

#### **Weil wir nicht mehr spielen!**

Irgendwann haben wir aufgehört Spaß zu haben. Wir haben aufgehört die Dinge spielerisch zu lernen. Natürlich auch durch das Schulsystem, das uns später den Stoff trocken und sachlich versucht hat einzuhämmern. Und auch durch die Gesellschaft, die uns weismachen wollte, dass Erwachsene nicht mehr spielen dürfen. Die müssen ernst sein. Sachlich. Trocken. Und bloß nicht zu laut lachen! Das ist ja peinlich.

Das Spielen wird uns abgewöhnt. Und auf einmal ist das Lernen von neuen Dingen

schwer. Lernen macht keinen Spaß mehr, weil wir nur noch kopflastig lernen. Ohne das Erleben und Fühlen, das beim Lernen so wichtig ist. Doch manchmal haben wir Situationen, in denen es uns plötzlich wieder leicht fällt. Wenn wir verliebt sind zum Beispiel und unser Herzblatt aus einem anderen Land kommt. Auf einmal lernen wir in rasendem Tempo Italienisch, Spanisch, Englisch oder was auch immer für eine Sprache. Warum? Weil es **Spaß** macht! Es macht Spaß zu sehen, wie Herzblatt reagiert, wenn wir "Ich liebe dich" auf seiner/ihrer Sprache sagen. Das ist nur **ein** Beispiel, das uns zeigt, dass die Lernfähigkeit vom Spaßfaktor abhängt.

Glücksgefühle sind der Schlüssel. Wenn wir Spaß an etwas haben, prägt es sich umso schneller ein. Ganz anders ist es, wenn wir gar keinen Spaß an etwas haben. Dann ist es, als würde das, was wir lernen wollen, in ein tiefes, schwarzes Loch fallen. Und weg ist es.

Auch Glaubenssätze lassen sich nicht freudlos einhämmern. Wenn wir uns versuchen neu zu programmieren, unseren Fokus auszurichten, neue Gedanken zu denken, uns neu auszurichten, geht das nicht ohne ein gewisses Maß an Freude. Ohne Spaß ist es nur lästige Arbeit. Und diese Arbeit wird auch keine Früchte tragen. Es funktioniert einfach nicht. Wir können tausendmal einen neuen Gedanken denken, tausendmal vor uns hin affirmieren, dass wir reich und glücklich sind ... wenn wir dabei nichts FÜHLEN, nützt das alles nichts.

Glaubenssätze sind niemals sooo hartnäckig, als dass sie nicht durch ein lustiges Spiel umprogrammiert werden könnten. Die Glücksgefühle sind der Schlüssel. Immer! Deshalb poche ich immer so aufs Spielen! Auf Spaß, auf Freude, auf Albernheiten, Lachen, Gackern und EUPHORIE. Wir müssen wieder lernen Kinder zu sein. Wie Kinder zu spielen. Dann fällt es uns nämlich auch wieder leicht, etwas Neues zu lernen. Einen neuen Glaubenssatz, neue Gedanken, neue Realitäten.

Deshalb basieren alle meine Bücher, meine CDs, meine Karten und alles drum herum aufs Spielen. Nichts davon ist bitterernst oder trocken. Es geht **immer** ums **Erleben** und **Fühlen**. Um Spaß und Freude. Alle Spielsachen gibt es in der Euphoria-Lane, die ebenfalls so eine Art Spielplatz ist. Meine Botschaft lautet also: Hörst auf, an euch zu "arbeiten" und fangt an zu SPIELEN! Spiele deine neue Realität, spiele dein neues Ich, spiele deinen Reichtum, deine Schönheit, deine Gesundheit, dein Glück, deine Liebe. Spiele, lache, hab Spaß! Sei wieder ein Kind. Wenn du einen neuen Glaubenssatz lernen willst, dann *spiele* ihn. Und wenn du nicht allein spielen willst, dann *spiele* mit uns zusammen im Götterforum.

Durch das Spielen lässt sich die Realität viel schneller verändern, als durch bitterernste Arbeit an uns.

## Nachwort

Ich hoffe, meine 10 Tipps für einen schnellen Lebenswandel haben dir gefallen und konnten dir ein wenig helfen. Es ist nicht notwendig alle 10 Tipps auf einmal oder der Reihenfolge nach umzusetzen. Jeder einzelne Tipp führt schon für sich selbst zu einem schnellen Wandel. Ziehe dir die Tipps heraus, die sich für dich richtig anfühlen und probiere sie aus. Wie ich eingangs schon erwähnt habe, möchte ich nicht, dass du mir einfach glaubst. Teste das Spiel für dich und probiere es im Alltag aus. Hier liste ich dir noch mal alle 10 Tipps kurz auf:

1. Fang bei dir selbst an
2. Beende das Leid
3. Du bist das Universum
4. Affirmationen
5. Lass es geschehen
6. Entscheide dich
7. Lass die Kontrolle los
8. Nutze die Power-Spiele
9. Bleib im Jetzt!
10. Spiele!

Weitere Inspirationen, Texte, Spiele, MP3s, Karten, Videos und was es sonst noch an interessantem Spielmaterial gibt, findest du in der Euphoria-Lane. Im Götterforum kannst du dich mit anderen Euphorianern austauschen und dich zu einem gemeinsamen Spiel treffen. Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg beim Spielen!

Namasté, Nina ([www.euphoria-lane.de](http://www.euphoria-lane.de))