

## **Wie starte ich 2021 wirklich durch? – Meine 3 besten Tipps zum Umsetzen**

Stell dir vor, es ist der letzte Tag des Jahres, du wachst morgens auf und spürst, dass sich maßgeblich etwas in deinem Leben verändert hat. Das, was du dir am Anfang von 2021 gewünscht hast, ist wirklich in Erfüllung gegangen! Du bist voller Freude, voller Dankbarkeit und voller Liebe. Was hat sich ereignet? Was hast du in deinem Leben erschaffen?

So viele Menschen haben wunderschöne Träume, vor allem zum Jahreswechsel, aber nach der ersten Begeisterung und dem Zauber des Anfangs fällt es ihnen oft schwer, weiter für ihre Wünsche loszuziehen und ihre Ziele zu erreichen...

### **Das größte Geheimnis für dein Glück & deinen Erfolg**

# **Deine Energie ist die wichtigste und wertvollste Währung in deinem Leben!**

Der Grund, warum die meisten Menschen es nicht schaffen, ihre Ideen und Träume wirklich umzusetzen, ist, dass sie keine Energie haben bzw. ihre Energie falsch einsetzen. Sie lassen sich ablenken von unwichtigen Dingen oder beschäftigen sich mit Ereignissen, die ihnen nicht gut tun. Dann haben sie nicht mehr genug Energie für das, was sie eigentlich in ihrem Leben wollen.

Dort, wo du deine Energie reinsteckst, entsteht immer mehr in deinem Leben. Deine Energie wird von deiner Aufmerksamkeit bestimmt. Wohin du deine Aufmerksamkeit richtest, fließt deine Energie. Wenn du dich also zum Beispiel damit beschäftigst, was andere heute über deine Haare oder dein Outfit denken könnten, dass das Wetter wieder zu "schlecht" ist, was es Neues bei Instagram gibt, warum dein Schwarm noch nicht geantwortet hat oder warum deine Kollegin so schlecht gelaunt ist und was heute Abend im TV läuft, verlierst du wertvolle Kraft, die du zum Realisieren deiner Wünsche brauchst. Denn wenn du deine Aufmerksamkeit auf Lösungen und Lebensfreude richtest, bekommst du auch davon mehr in deinem Leben!

Higher Self On, Baby!

Wenn du vollkommen in deiner Kraft bist und dein ganzes Potenzial zum Ausdruck bringst, dann hast du dein Higher Self aktiviert. Dein Higher Self ist die Version von dir, die in deinem Herzen zentriert ist und deine Power lebt.

Im Lower Self zu leben, bedeutet, im Mangel zu sein und sich als Opfer der Umstände zu betrachten. Im Higher Self zu leben, bedeutet, dass du die vollständige Verantwortung für die Schöpfung deines Lebens übernimmst und aus deiner inneren Welt heraus deine äußere Welt erschaffst. Du bringst deine Energie in Einklang mit dem, wer du wirklich sein möchtest und setzt sie für das ein, was dich deiner Vision näher bringt.

### **Erschaffe dein Leben im Einklang mit dem Universum**

Es ist so wichtig, dass du dich immer wieder mit deinem Higher Self verbindest und deine Energie bewusst einsetzt, weil alles in diesem Universum Energie ist. Alles, was du um dich herum siehst, war erst als feinstoffliche Energie ein Gedanke, bis er als grobstoffliche Energie zu einem sichtbaren Ergebnis wurde.

Zum Beispiel: Du möchtest gerne in eine neue Wohnung umziehen. Das ist der Gedanke, der als feinstoffliche Ebene bereits existiert. Das Ergebnis, also die grobstoffliche Energie, ist dann, dass du den Schlüssel in den Händen hältst und in deiner neuen Wohnung stehst.

Energie schwingt immer auf einer bestimmten Frequenz. Vielleicht hast du schon mal etwas vom Gesetz der Anziehung gehört? Je nachdem, auf welcher Frequenz du schwingst, sendest du diese Energie nach außen und ganz automatisch wirst du diese Energie dann auch wieder anziehen und empfangen.

Auf dem Weg von unserer Idee bis zum Ziel werden wir allerdings immer wieder mit Herausforderungen und Problemen konfrontiert. An diesem Punkt geraten viele Menschen in ein Mangeldenken und haben nur noch eine sehr niedrige Energie. Deswegen möchte ich gerne 3 Tools mit dir teilen, die du ganz einfach im Alltag einsetzen kannst, um deine Aufmerksamkeit und Energie von den negativen und unwichtigen Dingen immer wieder auf die positiven und wirklich wichtigen zu lenken.

### ***3 powervolle Tools, wie du deine Energie in Einklang bringst mit deinen Wünschen***

#### **1. Manifestieren**

Manifestieren bedeutet, dass du einen Gedanken (also deine Idee/ deinen Wunsch) in der Realität sichtbar werden lässt. Du transformierst also die feinstoffliche Energie in grobstoffliche Energie. Beim Manifestieren aktivierst du deine Schöpferkraft und gehst in Kokreation mit dem Universum.

Manifestieren ist so magisch, weil du dich in der Gegenwart, also im Hier und Jetzt, in das Gefühl und in den Moment deines Wunsches begibst. Du nimmst die innere Haltung ein, dass das, was du möchtest, schon längst da ist! Das hilft dir, Ängste und Zweifel loszulassen, motiviert und stolz zu sein und vollkommen ins Vertrauen und in die Dankbarkeit zu kommen.

So schwingst du auf der Frequenz deines Wunsches. Und du weißt ja jetzt: Gesetz der Anziehung – wenn du diese Energie nach außen sendest, wirst du diese Energie auch ganz automatisch anziehen und empfangen!

Sieh beim Manifestieren deine Zukunft vor dir, als wäre sie schon längst Realität.

#### **Das Geheimnis des Manifestierens**

Die 5 Schritte Manifestations-Formel zum Realisieren von Wünschen

#### **2. Affirmationen**

Wohin wir unsere Aufmerksamkeit und Energie im Laufe des Tages lenken, wird zu 95% von unserem Unterbewusstsein gesteuert. Eine einfache und gleichzeitig mega effektive Möglichkeit, um dein Unterbewusstsein auf Erfolg und Glück zu programmieren, sind Affirmationen!

Affirmationen sind powervolle Aussagen, die dich unterstützen, positive Gedanken zu denken und so dein Leben nach deinen Vorstellungen zu erschaffen. Du kannst dir das auch so

vorstellen, dass Affirmationen wie kleine Samen sind, die du in dein Unterbewusstsein pflanzt, und die zu einem wunderschönen Garten in deiner inneren und äußeren Welt werden.

Nutze die Affirmationen am besten jeden Tag und lass sie in dein Herz fließen, um dich mit deinem höchsten Selbst zu verbinden

### **Beispiele für Affirmationen:**

Ich wähle Leichtigkeit.

Alles, was ich brauche, ist bereits in mir.

Ich bin voller Vertrauen.

Ich bin frei.

Das Leben ist immer für mich.

Positive Energie umgibt mich zu jeder Zeit

Du kannst dir Affirmationen leise in deinem Kopf aufsagen, laut vorsprechen oder sie dir anhören.

**HIGHER SELF TIPP FÜR DICH:** Nutze Affirmationen, wenn du abends im Bett liegst. Beim Übergang zwischen Wachsein und Einschlafen sind unsere Gehirnwellen im sogenannten Alpha-Zustand und die Affirmationen können so leichter in unser Unterbewusstsein fließen.

### **3. Intention setzen**

Eines der kraftvollsten Tools, um dein Higher Self zu aktivieren, ist die Intention. Eine Intention ist fokussiertes Bewusstsein, also wie eine Art Absichtserklärung. Diese Absichtserklärung ist ein klarer, positiv formulierter Satz.

Alles in diesem Universum folgt der Intention, also der Absicht bzw. Erwartung. Wenn du die Absicht für dein Leben hast, dass es fantastisch wird, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass es genau so wird, wesentlich höher, als wenn du erwartest, dass es stressvoll, anstrengend und gemein ist. Wir bekommen immer das, was wir erwarten.

Mit deiner Intention bestätigst du im Hier und Jetzt das, was du in der Zukunft erschaffen möchtest und schickst deine Energie genau dorthin.

Je klarer du in deiner Absicht bist, wie du zum Beispiel durch den Tag gehen möchtest oder wie du ein Projekt durchführen möchtest, desto leichter wird es für dich sein, genau so zu denken, zu fühlen und zu verhalten. Du kannst dir diesen Satz immer wieder in Erinnerung rufen, wenn du mal zweifelst, denn so bleibst du motiviert und fokussiert und richtest deine Energie ganz gezielt zu den Entscheidungen und Handlungen, die dir dabei helfen, das Leben zu erschaffen, das du gerne leben möchtest!

### **Beispiele für kraftvolle Intentionen:**

Ich gehe mit Neugierde und Offenheit durch die Welt.

Ich bleibe bei mir.

Ich bin mutig und gehe für meine Ziele los.

Ich spreche meine Wahrheit.

Ich wähle meine Gefühle bewusst.

Ich erkenne die Wunder, die mich umgeben.

**HIGHER SELF TIPP FÜR DICH:** Ich empfehle dir, dass du dir jeden Tag eine Intention setzt. Das kannst du zum Beispiel in deine Morgenroutine integrieren. Bring dafür deine Aufmerksamkeit in dein Herz, spüre die Kraft, die durch dich hindurch fließt und verbinde dich mit deinem Higher Self. Frag dich, wie du dich heute fühlen möchtest und was du erschaffen willst. Schreib dir deinen Satz am besten in dein Journal, denn so wird er noch bewusster und kraftvoller.

**Noch einmal zusammengefasst:**

Punkt 1: Deine Energie ist deine wertvollste Währung im Universum. Achte darauf, wo du deine Aufmerksamkeit hingibst, denn dahin fließt auch deine Energie und wo deine Energie ist, davon entsteht mehr in deinem Leben.

Punkt 2: Aktiviere dein Higher Self. Dein Higher Self ist die herzzentrierteste und powervollste Version von dir, die dein Licht scheinen lässt!

Punkt 3: Erlebe beim Manifestieren den Moment, wenn dein Wunsch für 2021 in Erfüllung gegangen ist. Verbinde dich mit deinen Gefühlen in diesem Moment und ziehe sie so in deine Gegenwart, damit du deine Energie anhebst.

Punkt 4: Trainiere dein Unterbewusstsein mit Affirmationen, damit deine Gedanken und somit auch deine Gefühle, Entscheidungen und Handlungen im Einklang sind mit deinen Wünschen.

Punkt 5: Setze dir jeden Morgen eine Intention, also eine Absichtserklärung. So machst du dir bewusst, wo du deine Aufmerksamkeit und Energie einsetzen möchtest und kommst deiner Vision für 2021 immer näher!

Ich wünsche dir für 2021, dass du groß träumst und voller Vertrauen, Dankbarkeit und Liebe dein Leben erschaffst. Dieses Leben ist so unendlich wertvoll und es passiert etwas Magisches, wenn wir verstehen: In uns sind alle Lösungen, in uns sind alle Antworten, in uns sind alle Möglichkeiten. Alles ist in uns – wir brauchen nur wieder unsere Herzen öffnen und unser Licht scheinen lassen!

Wenn du dich von den Tools angesprochen fühlst und noch mehr in deine Energie kommen und dein Leben aktiv gestalten möchtest, lade ich dich in die Rise Up & Shine Uni® ein! Die RUSU ist mein 4-wöchiges, intensives Onlineprogramm, das dich vollkommen mit deiner Schöpferkraft verbindet. Die RUSU hilft dir, blockierende Glaubenssätze aufzulösen, Frieden zu schließen mit deiner Vergangenheit und Ängste in positive Lebensenergie zu transformieren. Du wirst befreit, entspannt und voller Freude durch dein Leben gehen, weil du weißt, dass nur das Beste auf dich wartet. Es haben schon über 20.000 Menschen an der RUSU teilgenommen! Hier erfährst du mehr über die Rise Up & Shine Uni® 2021.

Ich freue mich, wenn ich dich auf deinem Weg begleiten kann, denn ich bin davon überzeugt, wenn jeder Einzelne von uns sein Licht leuchten lässt, wird die ganze Welt erstrahlen!

Posted in Blogartikel by Laura Malina Seiler 8 Comments Share