

## Willkommen zu Tag 4!

Heute möchte ich eine meiner Lieblingsübungen von Abraham an euch weitergeben. Sie ist eine der ersten, die ich benutzt habe, und die mein Leben wirklich verändert hat. Ich benutze sie immer noch.

### Die „Servietten-Methode“

Die Servietten-Übung ist eine der kraftvollsten Prozesse bewusster Schöpfung, weil sie dir hilft, dich ganz klar auszurichten, ohne Widerstand.

Eine Frau sagte, „ Abraham, das ist wie Zauberei!“ Abraham antwortete, „ Es scheint wie Zauberei, weil du diese Dinge schon seit Jahren wolltest, aber jetzt willst du sie ohne Widerstand.“

Das Kraftvolle an der Servietten-Methode ist, dass sie die einzigen zwei Bedingungen für bewusstes Erschaffen erfüllt.

1. Mach dir klar, *was* du willst
2. Lass es zu (ohne Widerstände zu haben)

### Wolle es, erlaube es, und es ist!!!

Jerry und Esther nennen es die Servietten-Methode, weil sie auf Reisen damit begannen, auf die Rückseite von Servietten (Platzdeckchen) zu schreiben, während sie oft in Restaurants aßen.

Teile dein Blatt in zwei Spalten, links überschreibst du mit ICH, rechts mit UNIVERSUM.

Auf die linke Seite (deine Seite) schreibe die Dinge, für die du bereit bist, etwas zu tun, die Dinge, die du *wirklich* willst, oder zu denen du dich inspiriert fühlst (nicht etwas, von dem du denkst, dass du es *solltest*, oder etwas, zu dem du dich verpflichtet fühlst, denn dabei ist der Widerstand schon vorprogrammiert.)

Auf deine Seite schreibe Dinge wie z.B.:

- Nach mehr Dingen suchen, die ich wertschätzen kann
- Ganz im Hier und Jetzt sein
- Mein Klo saubermachen
- Drei Dankeschönbriefe schreiben
- Die Erleuchtung erreichen 😊

Auf die rechte Seite schreibe all das, was du in deinem Leben haben, tun oder sein willst , für das du noch nicht bereit bist, etwas zu tun (oder von dem du noch nicht weißt, wie du es anstellen sollst, oder denkst, du hast nicht die Möglichkeiten dazu). Dann erlaube dem Universum und denen dort oben, diese Dinge für dich zu erledigen.

Deine Liste kann sehr kurz sein und die des Universums so lang, wie du willst. Das Beste daran, etwas auf die Universumseite zu schreiben, ist, dass es für dich danach nichts weiter zu tun gibt.

Du musst dem Universum nicht dauernd erzählen, was du willst, ein einziges Mal reicht völlig. Der Vorteil damit weiterzumachen, daran zu denken, zu sagen oder zu schreiben, was du willst, ist, dass es dir selber dadurch klarer wird. Je mehr du deine Aufmerksamkeit darauf richtest, desto besser kannst du dich darauf einschwingen, desto besser klappt es mit der Feinabstimmung.

Du sagst „ ich will es“ und das Universum beginnt. Dann sagst du, „ich möchte es so und so haben“, und das Universum wird es in diese Richtung abändern, dann sagst du „ ein kleines bisschen hiervon wäre ganz nett“ und das Universum fügt es hinzu...

Wenn dir einmal klar ist, was du willst, wenn du völlig darauf ausgerichtet bist, dann ist es auf dem Weg zu dir. Es ist geschafft! Die Manifestation dessen wird wahrscheinlich später folgen, weil meistens noch gerade genug Widerstand da ist, so dass du es nicht sofort haben kannst.

Erinnere dich, dass es einen konstanten gleich bleibenden Strom von Wohlgefühl in jedem von uns gibt (die reine positive Energie), und in dem Moment, wo du sagst, „Ich ziehe dies oder das vor.“, „ich mag.“, „ich schätze.“, in diesem Moment, öffnet sich dir der Himmel und alle nichtkörperlichen Energien (nenn sie ruhig die Elfen, Zauberer des Universums...) beginnen deinen Wunsch Wirklichkeit werden zu lassen ... genau in diesem Augenblick!

Schneller als du gucken kannst, beginnt die Energie zu fließen und Umstände und Ereignisse spielen auf eine Weise zusammen, die du dir kaum vorstellen kannst. Alles mit dem Ziel, dir genau das zukommen zu lassen, was du willst.

Das Universum irrt sich nicht. Es liefert dir immer genau das, was du bestellt hast.

Die Frage ist jetzt: Wie bald kannst du das zulassen? Wie viele Dinge wirst du als Entschuldigung vorbringen, Widerstände zu haben, die es nicht zulassen? Wie lange wirst du noch an den alten gewohnten Gedanken hängen, die verhindern, dass das, was du wirklich willst, zu dir gelangen kann?

Die gute Nachricht ist, wann immer du etwas nicht zu dir lässt, bekommst du ein Signal, das dir genau das klarmacht. Das ist negative Emotion. Negative Emotion bedeutet, dass du gerade auf einer Ebene schwingst, auf der du nicht annehmen kannst ... du widersetzt dich.

Solange du auf das Problem schaust, widersetzt du dich der Lösung, denn wenn du auf das Problem schaust, schwingst du auf der Ebene des Problems, und die Energie der Lösung kann nicht zu dir kommen.

Manchmal fragen die Leute Abraham, „ Sollte ich mich nicht der Realität stellen?“ und Abraham sagt, „ Nein! Stelle dich niemals der Realität! Sieh niemals der Realität ins Gesicht, bevor sie nicht absolut perfekt ist!

Alles was ist, ist gut für dich. Dein Job ist nur, zu entspannen und das anzuerkennen. Habe Spaß und mach nicht aus allem eine zu große Sache. Handle nicht, als ob es um Leben oder Tod ginge, denn es gibt keinen Tod.

Es geht um dein Wohlbefinden, das du verbesserst, um Wohlgefühl, das ungehindert fließen kann. Wohlgefühl und Glück sind im Übermaß vorhanden!! Manchmal musst du einfach ein Stück zurücktreten von den Umständen und Bedingungen deines momentanen Lebens, um das erkennen zu können.

Also: Bleib locker und habe Spaß! 😊

### Die Servietten-Methode in deinem Alltag

Beginne mit dieser Methode entweder für deine alltäglichen Aktivitäten oder für ein Projekt oder ein bestimmtes Ziel, das du erreichen möchtest. Den Nutzen daraus wirst du nur ziehen können, wenn du dich entscheidest, sie so zu nutzen und zu üben, wie jede andere neue Sache, die du lernen willst. Ich empfehle, jeden Tag damit zu arbeiten. Es ist die kraftvollste Technik, die ich für mich bis jetzt gefunden habe und ich nutze sie täglich. Viel Spaß damit!

Ich möchte noch kurz erwähnen, dass dieser Prozess auch dann auf unglaubliche Weise wirkt, wenn du dich überfordert und gestresst fühlst. Schreibe alles, von dem du glaubst, es nicht schaffen zu können und keine Zeit dafür zu haben, auf die Seite des Universums und beobachte, wie die Dinge sich zu lösen beginnen, ohne großartige Bemühungen deinerseits.

### Tagesperspektive

Wie geht's dir mit der Dankbarkeitsliste? Versuche jeden Morgen und jeden Abend drei *neue* Dinge hinzuzufügen. *Neu?* wirst du fragen. Ja! Auf alle Fälle. 😊

### Die heutige Meditation

Wie gehabt: Nimm dir 2 Minuten Zeit, um den Gedanken zu halten „Ich bin bereit, im Frieden zu sein.“ Singe oder summe mit der Musik. Versuche dies 2x am Tag zu machen, einmal morgens, einmal abends.

### Meilenstein des Tages

Schreib es dir auf und lies es so oft, wie es dir möglich ist: **„Das Geheimnis, alles zu erschaffen, was ich mir wünsche, ist: in die Freude zu kommen!!“**

### Die Energieanhebung

Jemand wartet darauf, von dir heute ein positives Wort zu hören. Deine Worte sind Magie. Teile deine Energie heute mit einem Fremden – oder – warum nicht – auch mit jemandem, den du kennst.

### Heutiges Abraham-Zitat:

„Denke freudige Gedanken und du verbindest dich mit der Quelle und dem Wohlgefühl. Aus dem Zustand der Freude heraus hast du Zugang zu allem, was du dir wünschst!“

Genieße die Reise! Heather