

*Schön, dass  
es dich gibt!*

# 5 Schritte um dein Ziel zu manifestieren

—

LOVE.GROW.BELIEVE

*Laura Malina Seiler*

1

**KLARHEIT:** Definiere dein Ziel so genau wie möglich. Was wünschst du dir?  
Z.B. ab dem 01.03.2018 wohne ich in meiner 80qm Traumwohnung in XXX  
mit Dachterrasse.

WAS?

WANN?

WO?

WIE?

2

**EHRlichkeit:** Was lässt dich daran zweifeln, dass dein Traum / Ziel Realität wird?  
Sei ganz ehrlich und schreib einfach all deine Zweifel auf. Unser Gehirn funktioniert nach der einfachen Regel: Comfort & Safety first. Es kann also sein, dass dein Verstand versuchen wird, dich von der Umsetzung deines Traums abzubringen, ganz einfach weil es ihm z.B. zu anstrengend ist. Bei dem zweiten Schritt geht es darum, ganz ehrlich zu dir selbst zu sein und so eine unterbewusste Selbstsabotage zu vermeiden.

3

**WEISHEIT:** Stell dir vor, wie du gedanklich in die Zukunft reist und dein Ziel tatsächlich erreicht hast. Alles ist genauso oder vielleicht sogar noch besser gekommen, als du es dir vorgestellt hast. Versetze dich mental und emotional in dein zukünftiges Ich. Wie geht es dir? Wie fühlst du dich? Wie sieht dein Leben aus, wenn du deinen Traum realisiert hast? Gehe jetzt den Weg rückwärts zurück. Wie bist du genau vorgegangen, um deinen Traum zu realisieren?

4

**HANDLUNG:** Kein Traum realisiert sich von allein. Was es braucht, sind konkrete Schritte und Handlungen, um ihn Wirklichkeit werden zu lassen. Deine Schöpferkraft ist unendlich stark und du erschaffst über dein Handeln die Ergebnisse in deinem Leben. Welche Routinen und Gewohnheiten kannst du in deinen Alltag integrieren, die dich deinem Traum näher bringen? Welche ganz konkreten Schritte kannst du heute schon gehen, um den ersten Schritt in die Umsetzung zu tun?

5

**VERTRAUEN:** Vertraue darauf, dass dein Ziel Realität werden wird und dass das Universum dich bei der Umsetzung unterstützt. Visualisiere täglich für mindestens 5 Minuten, wie du dein Ziel erreicht hast und empfinde dabei die tiefe Dankbarkeit, dass es genauso oder noch besser kommen wird. Durch die Dankbarkeit erhöhst du deine Energiefrequenz schon um Hier und Jetzt und öffnest dich für die Fülle und Möglichkeiten.

1

**KLARHEIT:** Was ist dein Ziel/Traum?

WAS?  
WANN?  
WO?  
WIE?

2

**EHRlichkeit:** Was lässt dich daran zweifeln, dass dein Traum / Ziel Realität wird?

3

**WEISHEIT:** Aus der Perspektive deines zukünftigen Ichs: Wie bist du vorgegangen?

4

**HANDLUNG:** Welche ganz konkreten Schritte, Routinen und Gewohnheiten kannst du heute schon leben, um ins Handeln zu kommen?

5

**VERTRAUEN:** Visualisiere täglich und bedanke dich.