



GILL THACKRAY

MANIFESTIEREN

Lass deine Wünsche
Wirklichkeit
werden

© 2023 des Titels »Manifestieren« von Gill Thackray (ISBN 978-3-7474-0511-6) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

mvgverlag 



© 2023 des Titels »Manifestieren« von Gill Thackray (ISBN 978-3-7474-0511-6) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de

Einleitung: Was ist Manifestieren?



Nichts geschieht, bis sich irgendetwas bewegt. Sobald etwas in Schwingung gerät, gehen die Elektronen des gesamten Universums in Resonanz. Alles ist miteinander verbunden.

ALBERT EINSTEIN

Manifestieren ist nichts Neues. Seit Tausenden von Jahren wird es von alten Weisheitstraditionen auf der ganzen Welt praktiziert. Wenn du manifestierst, beginnst du, das Gesetz der Anziehung in dein Leben einzuladen. Dir wird bewusst, wie das Universum wirkt – und dass jeder Mensch das Potenzial hat, seine eigene Realität zu erschaffen.

© 2023 des Titels »Manifestieren« von Gill Thackray (ISBN 978-3-7474-0511-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Bin ich bereit, zu manifestieren?

Ich habe Träume, die mich inspirieren.



Ich habe meine Ziele nicht erreicht
und weiß nicht, warum.



Es fühlt sich an, als ob ich in meinem
Alltagstrott feststecken würde.



Hindernisse blockieren mich.



Ich muss meine Energie (und Motiva-
tion) neu ausrichten.



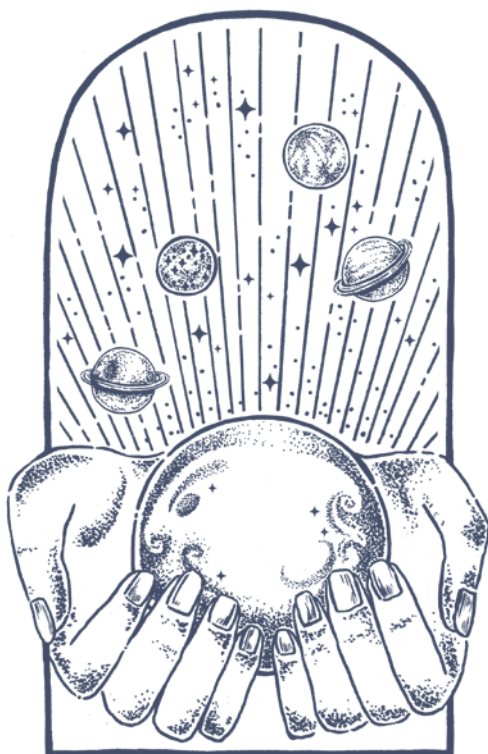
© 2023 des Titels »Manifestieren« von Gill Thackray (ISBN 978-3-7474-0511-6) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Manifestieren ist mehr als nur die bildliche Vorstellung deiner Wünsche. Träume und Visionen von dem Leben, das du dir wünschst, machen nur einen kleinen Teil aus. Allein dadurch wird sich nicht viel verändern. Du musst aktiv werden und aus dieser Vision etwas machen. Erst dann kommt das Manifestieren ins Spiel. Bleib nicht bei deiner Vision stehen, sondern schreite zur Tat und nutze dafür die Kraft des Universums. Das Manifestieren umfasst vier Phasen.



© 2023 des Titels »Manifestieren« von Gill Thackray (ISBN 978-3-7474-0511-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Sobald du diese Komponenten berücksichtigt hast, wirst du eine Veränderung feststellen. Beim Manifestieren bittest du das Universum darum, schöpferisch mit dir zusammenzuarbeiten.



© 2023 des Titels »Manifestieren« von Gill Thackray (ISBN 978-3-7474-0511-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Übung: Visualisieren

Indem du visualisierst, was du verwirklichen möchtest, veränderst du deine Schwingung und aktivierst das Gesetz der Anziehung. Betrachte Visualisieren als eine wirksame Form der Tagträumerei, die du jeden Tag anwenden kannst. Auf diese Weise bringst du dein Licht zum Strahlen. Der Schlüssel besteht darin, konsequent zu üben. Es dauert etwa 60 Sekunden, jedes einzelne Ziel zu visualisieren.

1. Such dir einen ungestörten Ort. Atme dreimal tief ein und aus und entspann deinen Körper.
2. Vergegenwärtige dir klar und deutlich dein Ziel. Stell dir vor, dass es genau hier und jetzt Wirklichkeit wird. Wie soll es aussehen? Kreiere ganz bewusst eine bunte Palette positiv wirkender Farben, Strukturen und Hintergründe. Hörst du vielleicht Klänge? Fühlst du dich lebendig und energiegeladen?

Überprüfe dein Mindset



In diesem Kapitel erkundest du alte Geschichten aus deiner Vergangenheit, überholte Denkmuster und einschränkende Glaubenssätze in Bezug auf deine Ziele. Wir alle haben Zeiten, in denen uns das Hochstapler-Syndrom überkommt und in denen wir davon überzeugt sind, nicht gut genug oder klug genug zu sein. Damit bist du nicht allein. Du bist absolut in Ordnung, so wie du bist. Jeder Mensch hat ab und zu solche Gedanken. Entscheidend ist nur, wie man damit umgeht. Menschen, die ihre Ziele erreichen, sind nicht anders gestrickt als du. Sie haben nur gelernt, mit diesen Gefühlen umzugehen. Jetzt kannst du anfangen, neues Selbstvertrauen aufzubauen.

Frag dich Folgendes:

© 2023 des Titels »Manifestieren« von Gill Thackray (ISBN 978-3-7474-0511-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Wie lautet mein Ziel?



Welche Geschichten erzähle ich mir darüber?



Wodurch bremsen ich mich selbst aus?



Welche neuen Ideen kann ich mir erträumen?



Auf welche Appelle zu innerer Arbeit achte ich?

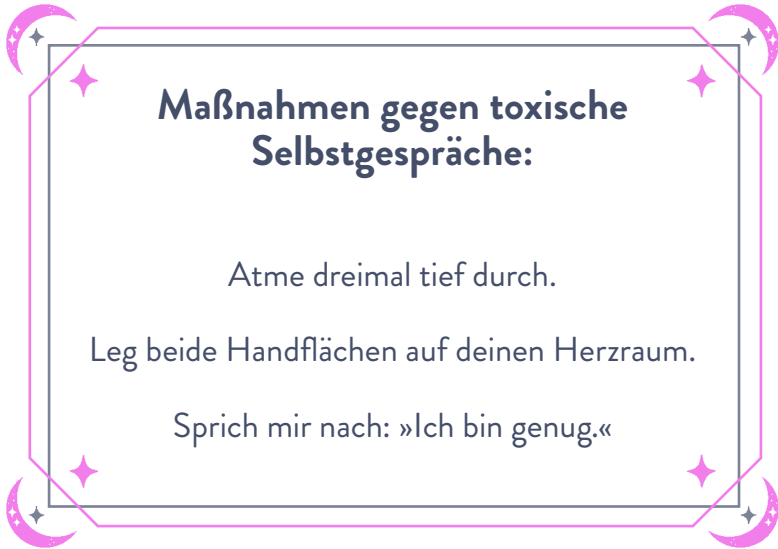


Wie richte ich meine Gedanken auf mein Ziel aus?

Manchmal bremsen wir uns selbst aus. Wir stehen uns im Weg, weil wir glauben, »noch nicht« bereit zu sein. Es ist eine reine Verzögerungstaktik, auf den Tag zu warten, an dem wir uns gut genug, klug genug, dünn genug ... (ergänze die Lücken) fühlen. Ein urbaner Mythos. Dieser Tag wird nie kommen. Um von unserem jetzigen Standpunkt aus zu unserem Ziel zu gelangen, müssen wir für uns selbst da sein. Selbstkritik treibt dich nur ständig weiter weg von dem, was du manifestieren willst. Ein festgefahrenes Mindset sorgt für Unstimmigkeiten und verhindert, dass du weiterkommst.



© 2023 des Titels »Manifestieren« von Gill Thackray (ISBN 978-3-7474-0511-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



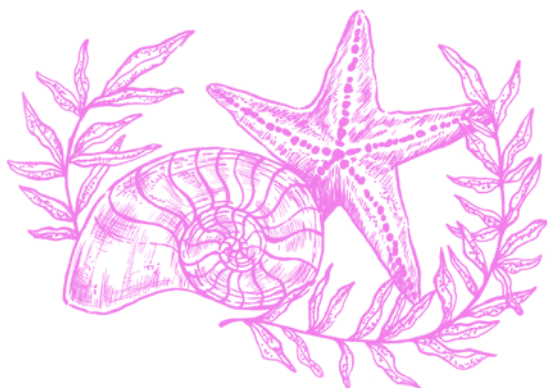
Mystische Transformation ist nur möglich, wenn du Ja dazu sagst. Erteil deine Zustimmung. Um mit der wunderbaren, göttlichen Energie des Universums zusammenzuarbeiten, ist dieser erste Schritt notwendig. Dafür müssen wir tief in uns gehen und unsere Glaubenssätze, nicht gut genug zu sein, hinter uns lassen (sie sind sowieso nicht wahr). Bei dieser Zusammenarbeit mit dem Universum nutzt du dein höheres Bewusstsein, um unglaubliche Fülle in dein Leben einzuladen – und dann ins Handeln zu kommen. Begib dich auf deine einzigartige Reise und erlebe, wie die Kräfte des Universums sich verschwören, um dich beim Manifestieren zu unterstützen.

© 2023 des Titels »Manifestieren« von Gill Thackray (ISBN 978-3-7474-0511-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Die 3-6-9-Methode



Diese Methode wird dem serbisch-kroatischen Erfinder und Physiker Nikola Tesla (1856–1943) zugeschrieben, der den Zahlen 3, 6 und 9 eine fundamentale universelle Bedeutung beimaß. Das numerische Muster der Zahlen 3, 6 und 9 wiederholt sich in Mathematik, Kunst und Natur und im Universum. Mithilfe der 3-6-9-Methode fokussierst du dich jeden Tag mehrfach auf dein Ziel, um es durch die Wiederholung im Unterbewusstsein zu verankern. Denk daran, dass die Energie unserer Aufmerksamkeit folgt – durch die 3-6-9-Methode richtest du dich intensiv darauf aus.



© 2023 des Titels »Manifestieren« von Gill Thackray (ISBN 978-3-7474-0511-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



© 2023 des Titels »Manifestieren« von Gill Thackray (ISBN 978-3-7474-0511-6) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Vollmondrituale

Großmutter Mond unterstützt dein persönliches Wachstum und deine Kreativität. Betrachte den Vollmond als energetisches Kraftwerk zum Manifestieren. Die Vollmondphase ist eine äußerst kraftvolle Zeit, um dich mit dem Universum zu verbinden und neue Intentionen zu setzen. Eine Phase der Befreiung, der Reinigung, des Loslassens, des Empfangens und des Danks an die höchste Göttinnenenergie. Eine Zeit des Empowerments.



9. Schließlich gehst du zur Basis deiner Wirbelsäule und beobachtest, wie sich dort eine rote Blüte öffnet. Das ist dein Wurzelchakra.
10. Kehr zurück zur weißen Lotusblüte über deinem Scheitel. Das ist dein achtes Chakra. Stell dir vor, wie reines, strahlend weißes heilendes Licht aus dem Universum nach unten strömt. Atme ein und spür, wie das Licht durch die weiße Lotusblüte in dein Kronenchakra fließt.



© 2023 des Titels »Manifestieren« von Gill Thackray (ISBN 978-3-7474-0511-6) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Wenn du den Osten abgeschlossen hast, sitz oder steh in Richtung Süden/Sommer

Verbinde dich mit der reichlich vorhandenen Energie. Hat sie eine Botschaft für dich? Frag dich: Was habe ich erreicht? Wie bleibe ich in Verbindung mit meiner Seelenreise? Gibt es Verhaltensmuster, die ich loslassen möchte? Blockaden, die ich durchbrechen möchte? Wichtige Aspekte des Südens könnten sein: klare Grenzen ziehen, bewusst leben und zu dir selbst stehen.

Wende dich der herbstlichen Energie des Westens zu

Wie fühlt es sich hier an? Denk über Ruhe und Erneuerung nach und wie du dein emotionales Gleichgewicht beibehältst. Erarbeite zum Beispiel eine Strategie für den Fall, dass die Dinge nicht nach Plan verlaufen. Setz dich mit Resilienz und deinem Mindset auseinander, um deine heilige Reise zu würdigen und auf deinem Weg zu bleiben.



© 2023 des Titels »Manifestieren« von Gill Thackray (ISBN 978-3-7474-0511-6) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

