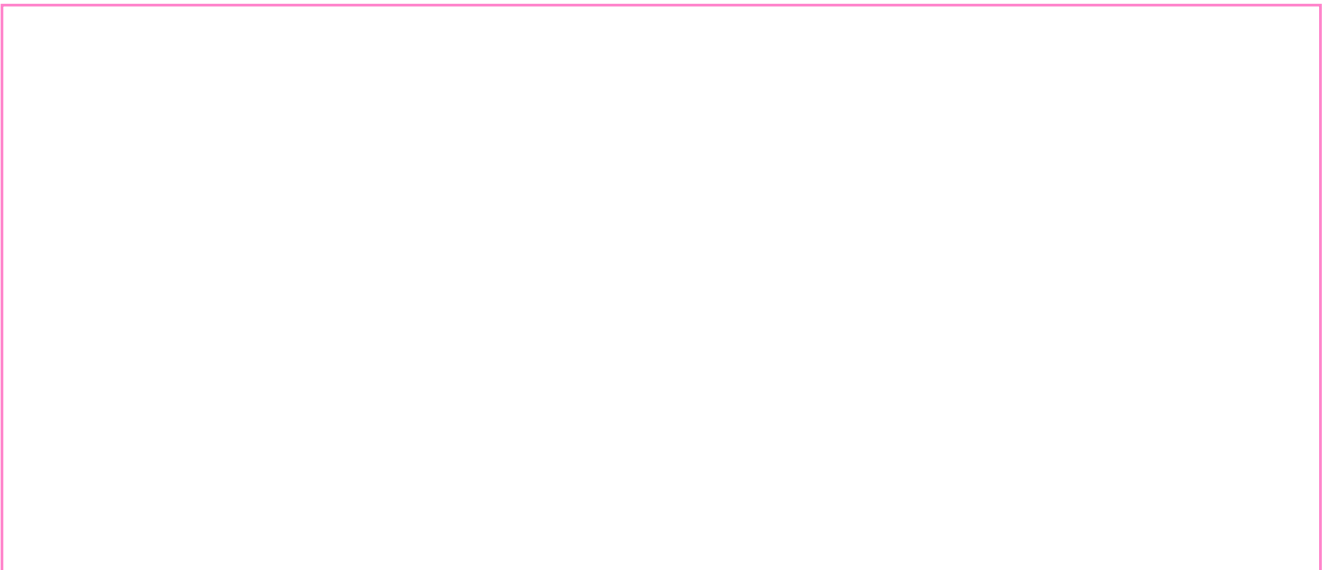


➔ Lese dir nun dein Manifest laut vor. Welche Emotionen tauchen auf? Notiere dir alle Emotionen und teile sie danach in „erfüllende“ und „beängstigende“ (also Blockierende) Emotionen ein.

Alle Emotionen



Erfüllende, positive, motivierende Emotionen



Beängstigende, negative, blockierende Emotionen



- ➔ Verfasse nun positive Affirmationen, welche dich in jeglichen Emotionen und deinem Idealbild, also deiner Potenzialentfaltung unterstützen. Affirmationen, die dich motivieren und in deiner Zielerreichung bestärken.

Affirmationen

Ich nutze mein volles Potenzial.



- ➔ Nimm nun dein Smartphone und beginne dein Manifest und deine Affirmationen aufzuzeichnen. Du kannst dies als Sprachmemo oder als Video machen.
- ➔ Lese dabei dein Manifest laut und kräftig vor. Du kannst nach einem Jahr, nach 5 Jahren und immer wieder hineinhören und beobachten, wie sich dein Leben ab dem Tag deiner Potenzialentfaltung positiv verändert hat.
- ➔ Die Affirmationen nimmst du bitte in einem angenehmen Ton auf. Hör sie dir immer wieder vor dem Schlafengehen oder beim Aufwachen (Theta-Zustand) an, um dein Unterbewusstsein ständig daran zu erinnern, dass du ab JETZT dein volles Potenzial nutzt.