

KAPITEL

Workbook

ZWEI

1. Video mit Erklärung zu den Aufgaben
2. Die Universellen Gesetze verstehen und integrieren
1. Deine größten Aha-Momente



DIE UNIVERSELLEN GESETZE - VERSTEHEN UND INTEGRIEREN

In diesem Modul geht es um die **Universellen Gesetze, die immer wirken, ob du daran glaubst oder nicht.**

Wenn du sie in dein Leben integrierst und gezielt lenkst, kannst du wahre Wunder erleben.

Gleiche die Aufgaben und Themen aus jedem Modul mit diesen Gesetzen ab. Sehr schnell wirst du erkennen, warum etwas nicht so funktioniert, wie du es dir wünschst, aber auch, warum genau DAS Ergebnis jetzt in dein Leben kommt, was du kreierte hast.

Du bist der Schöpfer/die Schöpferin deines Lebens.

Mache es dir also schon mal auf **deinem Regiestuhl** bequem und tauche ein in die magische Welt der bewussten Energielenkung.

Auf geht´s, hab viel Freude bei deiner Reise

Modul zwei

UNIVERSELLE LEBENSGESETZE - GRUNDLAGEN

So, wie es Naturgesetze gibt, die wir nicht aushebeln können, gibt es auch Universelle Lebensgesetze.

Die kannst du dir vorstellen, wie eine **übergeordnete Kraft, die uns durch das Leben (beg)leitet**.

Diese Gesetze funktionieren immer, ob du daran glaubst oder nicht. Ob du sie ignorierst oder sie sinnvoll für dich nutzt und arbeiten lässt.

Du kannst damit deine Ergebnisse in deinem Leben beeinflussen und **wenn du im Einklang mit den Gesetzen lebst**, sie in dein Leben integrierst und sie bewusst „als Werkzeug“ nutzt, **können Wunder wahr werden**.

Je bewusster du nach den Universellen Gesetzen denkst, fühlst und handelst, um so leichter wird dein Leben.

Bewusstsein ist der Schlüssel. Denn, wie schon gesagt, sie funktionieren immer, ob du bewusst oder unbewusst bist. Also kannst du es auch gleich bewusst machen, so entscheidet niemand anderer für dich.

Und hier noch ein Tipp: Lies oder höre diese mehrfach und immer wieder, bis du sie wirklich verinnerlicht hast. Da wird einmal nicht reichen und du kannst dir immer wieder Notizen machen, wenn dir bestimmte Denk-, Verhaltens- und Reaktionsweisen einfallen, die vielleicht nicht so förderlich sind.

So kannst du sie leichter erkennen und verändern und das auch später überprüfen.

Also kommen wir jetzt zu den einzelnen Gesetzen, so dass du direkt damit starten kannst.

02

Die sieben Universellen Gesetze verstehen und integrieren

- 01** **GESETZ DER GEISTIGKEIT ODER DES BEWUSSTSEINS**

Alles ist Energie, jeder Gedanke, jedes Gefühl ist Energie und wird zu Materie. Gedanken erschaffen Realität, Überzeugungen erschaffen Ergebnisse. Du bist Schöpfer deines Lebens, darum achte gut auf deine Gedanken und Emotionen.
- 02** **GESETZ DER ENTSPRECHUNG ODER RELATIVITÄT**

Gleiches zieht Gleiches an. Denkst du positiv, erschaffst du Positives. Siehst du etwas Trauriges, macht es dich traurig. Hast du schlechte oder gute Laune, ziehst du Entsprechendes in dein Leben.
- 03** **GESETZ DER SCHWINGUNG**

Du empfängst auf der Frequenz, auf der du aussendest. Wie bei einem Radiosender, den du eingestellt hast. Überlege darum ganz genau, was du empfangen (in dein Leben ziehen) willst und erzeuge entsprechende Energie.
- 04** **GESETZ DER POLARITÄT**

Jede Medaille hat zwei Seiten. Bist du in einer unschönen Situation, mache dir bewusst, dass die schöne Seite bereits vorhanden ist. Es ist immer von beiden Seiten alles da.
- 05** **GESETZ DES RHYTHMUS / ZYKLUS**

Veränderung ist die einzige Konstante. Nach Ebbe kommt die Flut, nach dem Sommer der Herbst. Jedes Leid und jede Freude sind immer nur für einen bestimmten Zeitraum da. Denke immer daran und nutze das Wissen für dich.
- 06** **GESETZ VON URSACHE UND WIRKUNG**

Ob ich etwas bewusst oder unbewusst mache, es erzeugt eine Wirkung. Deine Lebensumstände spiegeln deinen Seinszustand. Darum achte darauf, keine negativen Ursachen zu setzen.
- 07** **GESETZ DES GESCHLECHTS**

Das Yin und Yang-Zeichen zeigt es ganz deutlich. Wir haben alle beide Teile in uns und in jedem weiblichen ist ein männlicher und umgekehrt. Einen guten Ausgleich zwischen der rationalen und der kreativen Seite sind daher wichtig.

01

GESETZ DER GEISTIGKEIT ODER DES BEWUSSTSEINS

Alles ist Energie, jedes Wort, jeder Gedanke, jede Handlung, jeder Gegenstand, jeder Mensch, jedes Tier und überhaupt alles.

Albert Einstein hat es damals gesagt, **Materie ist geronnener Geist**. Ein Gedanke wird zu Materie. Hier ist die unterschiedliche Dichte entscheidend. Wenn wir ein Blatt Papier verbrennen, wird es zu Asche. Diese hat eine andere Dichte und einen anderen Zustand. Ebenso steigt Rauch auf, der wiederum einen anderen Zustand hat.

Alles, was wir als Materie sehen und anfassen können, war einmal ein Gedanke. Daraus ist dann ein Bild/eine Vision entstanden und wenn die Vision umgesetzt wird, kommt z. B. ein Tisch, ein Stuhl, ein Schiff oder was auch immer dabei heraus.

Und wenn alles im Universum Energie ist, gibt es dort auch unendlich viel Potential und Möglichkeiten.

Energie ist immer da. Sie wandelt sich und nimmt unterschiedliche Zustände an.

Alles, was dir bewusst ist/wird, kann auch entstehen. **Alles, was du dir vorstellen kannst, kannst du auch erreichen**.

Wenn du dir nicht vorstellen kannst, dass du im nächsten Jahr eine Weltreise machst, wirst du sie nicht umsetzen können.

Wenn du dir nicht vorstellen kannst, mehr Geld zu verdienen oder eine größere Wohnung bezahlen zu können, wird es nicht gelingen.

Solange du im Bewusstsein deiner Vorstellung bist, wirst du genau das anziehen.

Mit einem anderen Bewusstsein schaffst du auch andere Ergebnisse. Du setzt damit eine Ursache und die hat einen Effekt, aber dazu im entsprechenden Gesetz mehr.

Überprüfe darum deine Haltung zu den verschiedenen Dingen.

Deine Geisteshaltung bestimmt dein Leben. Jeder Gedanke, ob positiv oder negativ erzeugt ein entsprechendes Resultat.

Wir können nur danach handeln, was und wie wir fühlen.

GESETZ DER RELATIVITÄT ODER ENTSPRECHUNG

Alles, was wir betrachten, machen wir im Verhältnis zu etwas anderem.

Sätze wie „Das ist aber teuer“ oder „das ist aber klein“ stellen wir einer anderen Sache gegenüber und dieser schreiben wir eine Bedeutung oder eine Bewertung zu.

Ein Bungalow ist kleiner als ein 6-Familienhaus, aber ein Zelt ist kleiner als ein Bungalow.

Gibt es für uns keinen Bezugspunkt, mit dem wir etwas vergleichen können, ist es einfach – es ist einfach.

"Da war ich aber richtig gut" ... in Bezug auf was? Im Verhältnis zu was?

Wenn wir gewissen Dingen eine sehr große Bedeutung geben und uns nicht vorstellen können, dass es noch größer, schöner, bunter oder was auch immer sein kann, wird es nicht passieren.

Wenn wir denken, dass Ziel XY zu groß für uns ist, werden wir recht behalten.

Wenn wir denken, dass Ziel XY für uns erreichbar ist, werden wir ebenfalls recht behalten.

Es ist hilfreich, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten und warum sollten wir etwas nicht schaffen, was viele andere vor uns auch bereits geschafft haben.

Selbst wenn eine Sache noch niemand geschafft hat, heißt es nicht, dass wir es auch nicht schaffen.

Wenn du es dir vorstellen kannst, wirst du es auch erreichen können.

Es gibt diesen schönen Satz: **Und dann kam jemand, der wusste nicht, dass es nicht geht und hat es einfach gemacht.**

GESETZ DER SCHWINGUNG

Alles schwingt, jeder Stuhl, jeder Gegenstand, jeder Mensch usw.

Vielleicht ist dir bekannt, dass wir lediglich ca. 3 – 5 % unseres Gehirns bewusst nutzen können. Das heißt, 95 – 97 % der Gedanken sind unbewusst und diese sind, wie alles andere in uns auch, mit unserem Nervensystem verbunden.

In Bruchteilen einer Sekunde werden Informationen (Chemikalien) ausgeschüttet, wie Stress- oder Glückshormone. Diese wiederum steuern unsere Gefühle und damit auch unsere Resultate. Das weißt du bereits aus dem Gesetz der Geistigkeit.

Jetzt überlege einmal, wie du in deinen einzelnen Lebensbereichen denkst.

Diese Gedanken haben Schwingungen und dann kommt das Gesetz der Anziehung ins Spiel. **Du ziehst das an, was deinen Schwingungen entspricht.**

Ein Wort kann Freude und Traurigkeit auslösen. Ein und dasselbe Wort kann einen Menschen glücklich machen und einen anderen verzweifeln lassen - **Fülle vs. Mangel.**

Gewisse Zustände/Gefühle haben eine niedrige Schwingung, wie z. B. Angst, Ärger, Scham. Das geschieht aufgrund der jeweiligen Gedanken dazu. **Freude, Liebe, Dankbarkeit hingegen haben eine sehr hohe Schwingung.**

Wenn du dir jetzt etwas wünschst, was du noch nicht hast, dann kommt dieser Wunsch aus dem Mangel. Das heißt, du kreierst dir noch mehr Mangel.

Schaffst du es jedoch, Dankbarkeit und Freude zu fühlen für das, was zu dir kommen soll und du fühlst es schon, als wäre es bereits da, **DANN kommst du in die Frequenz der Fülle.**

Richte dich also auf die Frequenz des Ziels aus und damit automatisch in die Frequenz der Fülle. **Geh immer wieder in das Gefühl, als ob es schon da ist, dann ziehst du es in dein Leben.**

04

GESETZ DER POLARITÄT

Jede Medaille hat zwei Seiten und alles, was positiv ist, hat auch eine negative Seite.

Mache dir beide Seiten bewusst und sieh beide auch als gleichwertig an.

Hier ein Beispiel: Du möchtest etwas haben, bekommst es aber nicht. Dann schau auch die Seite an, warum es vielleicht gut ist, dass es nicht zu dir gekommen ist.

Frage dich: "**Was kann ich daraus lernen?** Und schon drehst du die Energie wieder in Richtung „Geschenk“.

Etwas zu Großes ist nur zu groß, weil wir dem diese Bedeutung, diesen Wert geben.

Wenn du in eine unschöne Situation kommst, frage dich, „wo ist das Geschenk in dieser Situation?“.

Du wirst es vermutlich nicht immer gleich sehen können, aber **dein Verstand geht direkt auf die Suche nach dem Geschenk** und ist in der Beobachterposition. Ein Geschenk hat wieder eine ganz andere Schwingung, als etwas Negatives, oder?

Du kannst mit Hilfe deiner Gedanken, Gefühle und Handlungen entscheiden, welcher Seite zu dich zuwenden willst und **welche Ergebnisse du dementsprechend in dein Leben ziehen willst.**

GESETZ DES RHYTHMUS/ZYKLUS

Die einzige Konstante ist die Veränderung.

Wir können nicht nur einatmen, ohne auszuatmen. Ebbe und Flut, Sommer und Winter, Tag und Nacht, alles unterliegt Zyklen.

Menschen versuchen, immer gut drauf zu sein, immer in einer hohen Schwingung zu sein. Das Leben funktioniert so jedoch nicht und wenn wir uns dessen bewusst sind, können wir die "Tiefs" ganz anders betrachten.

Wenn ein Surfer versucht, oben auf der Welle zu bleiben, wird er vom Brett fallen, denn die Welle wird sich brechen, ob er das will oder nicht. Nimmt er den Schwung, um mit der nächsten Welle mitzureiten, ist er im Flow.

So kann eine schlechte Laune auch nicht ewig anhalten oder eine Wut. Sich das in so einem Moment **bewusst zu machen**, ändert direkt die Stimmung und Schwingung.

Auch Gefühle verlaufen rhythmisch. Ein reines Gefühl, ohne irgendwelche Interpretationen oder Bewertungen, hält nicht länger an als 90 Sekunden bis max. 3 Minuten.

Du kannst also dafür sorgen, dass das Tief nicht so lange andauert. Wenn du dir vorstellst, dass du den Schwung von „unten“ nutzt, um mit Power wieder nach „oben“ zu kommen, bekommt die Situation eine ganz andere Qualität.

Jeder Mensch ist einzigartig, darum mache auch nicht den Fehler, dich mit anderen zu vergleichen, dass sie vielleicht mehr schaffen, als du. Auch das ist wieder relativ und wenn du in einen Vergleich gehst, greifen auch gleich wieder Gesetz Nr. 3 und 4.

So siehst du, alle arbeiten parallel und du kannst nicht nur eines bedienen und die anderen ignorieren. Den Effekt erhältst immer du und **du hast es in der Hand, was du aussendest und was zu dir zurückkommt.**

06

GESETZ VON URSACHE UND WIRKUNG

Dieses Gesetz ist meiner Meinung nach besonders wichtig, weil jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Handlung, aber auch alles, was wir nicht tun, eine Wirkung erzeugt.

Jede Ursache hat eine Wirkung und jede Wirkung hat eine Ursache, bewusst oder unbewusst. Darum ist es gut, die eigenen Gedanken zu beobachten, denn das Resultat kommt auf irgendeinem Weg zu uns zurück.

Oftmals haben wir eine Erwartung, wie das Ergebnis aussehen soll, nur funktioniert das nicht immer so. Um das Wie kümmern sich andere Kräfte 😊

Wenn wir etwas verändern wollen ist es erforderlich, die Ursache und nicht die Wirkung zu verändern. Wenn wir Hafer säen und uns wundern, dass kein Roggen dabei rauskommt, müssen wir schauen, dass wir Roggen säen, das ist in diesem Beispiel sicher klar. Projiziert auf all die Situationen in unserem Leben, ist es ebenso 😊

Wenn du mit einer Wirkung/einem Resultat nicht zufrieden bist, gehe mal in dich und schaue, welche Ursache dazu geführt haben könnte.

Frage:

Wenn du gibst, um etwas haben zu wollen, was erhältst du dann?

Wenn du gibst, weil du geben willst, was erhältst du dann?

Spüre da einmal hinein und du wirst schnell feststellen, dass hier ganz stark auch wieder das Gesetz der Schwingung greift.

Tu, was du liebst und liebe, was du tust, dann kommt genau das zu dir zurück - manchmal auf ganz wundersame Weise, womit du überhaupt nicht gerechnet hast

07

GESETZ DES GESCHLECHTS

Das Zeichen von Yin und Yang zeigt es ganz deutlich. Wir haben immer beide Seiten in uns, sowohl die männliche, als auch die weibliche Seite.

Die männliche Seite steht für Struktur, ist der Denker, der Macher, die rationale Seite - linke Gehirnhälfte.

Die weibliche Seite steht für Emotionalität, Kreativität, der Blick für das Ganze, Mitgefühl - rechte Gehirnhälfte.

Wichtig ist, eine Balance zwischen beiden Seiten herzustellen. Wenn eine Seite stark überwiegt, wir zum Beispiel sehr im Kopf sind, kann es sein, dass wir genau das gelernt haben oder sich das aus einer Strategie heraus entwickelt hat.

Unser Schulsystem ist sehr linkshirinig ausgerichtet, das heißt, dieses System fördert hauptsächlich die männliche Seite. **Darum sind die meisten Menschen sehr verkopft.**

Um für das Leben einen gesunden Ausgleich zu schaffen, tut es gut, auch die kreative, gestalterische, ganzheitlich betrachtende Seite zu trainieren.

Es kann auch sein, dass wir eine Seite ablehnen, wenn wir zum Beispiel unschöne Erfahrungen gemacht haben. Dann agieren und reagieren wir eher wie die Seite, die uns mehr gefällt.

So, nun hast du einige Informationen über die Universellen Lebensgesetze und mein Rat dazu: **nimm sie bei allen Übungen in diesem Online-Kurs immer wieder mit dazu.** So kannst du sie leichter verinnerlichen, verstehen und in dein Leben integrieren.

Du kannst sie wunderbar für dich arbeiten lassen und für dich nutzen.

Hab viel Freude und tolle, neue Erfahrungen damit

