one in a million



Magical Manifestor-Workbook





Übung 1: EMPOWER YOURSELF

Die erste Übung stärkt dein Selbstvertrauen, indem du erkennst, dass die Kraft des Manifestors schon immer in dir gesteckt hat. Wir verändern jetzt deinen Fokus und sehen uns an, wo du als Manifestor rückblickend bereits in deiner Kraft gewesen bist.

Wann hast du, rückblickend betrachtet, diese Vogelperspektive immer eingenommen und Zusammenhänge erkannt? Wo passiert das bewusst und wo unbewusst? Notiere dir Situationen, in denen es dir gelungen ist, Zusammenhänge zu erkennen.

Schritt 1: Was waren es für Situationen? Beschreibe die Situation!

Schritt 2: Was hatte die Einnahme der Vogelperspektive für Vorteile? Analysiere nicht nur deine Sicht, sondern auch, wie sie sich auf andere Menschen ausgewirkt hat!





- Spüre in dich rein, wo hast du schon intuitiv informiert?
- Wie reagiert dein K\u00f6rper auf das Informieren, was kommt hoch?
- Wurdest schon mal dafür schlecht gemacht und ein fester Glaubenssatz hängt in deinem System fest?
- Wo hast du dich immer rechtfertigen m
 üssen, wo tust du es heute noch?
- Wo hast du das Gefühl, du kämpfst gegen Windmühlen?
- Wo hast du deshalb rebellisch reagiert und wo tust du es heute immer noch?
- Beobachte die Tage, welche Impulse kommen und informiere dann dein Umfeld. Beobachte, was passiert. Spiele mit den Formulierungen. Finde für dich die passenden Formulierungen. Orientiere dich dabei an der Frage: Wer ist bei meiner Entscheidung involviert?





Deine geschlossene Aura ist etwas Wertvolles, denn sie sorgt dafür, dass die Dinge bei dir bleiben.

Sie sind für dich und keinen anderen bestimmt. Nur du hast diese Eigenschaft und die Impulse laufen nur durch dich durch.

Wichtig: Formuliere es dir als ein Mantra und mache es dir jeden Tag bewusst.

Tägliche Aufgabe:

Überprüfe diese Impulse immer wieder mit deiner Autorität und schaue somit, ob es sich stimmig für dich anfühlt, was sagt z.B. deine Milzautorität? Soll ich das sofort umsetzen? Wie kann ich das umsetzen?

Die geschlossene Aura kann wie eine Art Schutzschild für dich sein. Die Leute werden nie wissen, was in deinem Kopf vor sich geht. Sie erkennen nicht, was du vorhast. Solltest du über jemanden negativ denken, könnte es sein, dass du dich dafür schämst und ein schlechtes Gewissen bekommst. Das ist das konditionierte Muster eines Manifestors: Schlechtes Gewissen.

Fragen: Wann hattest und wann hast du ein schlechtes Gewissen, weil du dachtest und denkst, dass du immer lieb und brav sein musstest und musst?

Um Widerstände zu minimieren, ist für den Manifestor daher wichtig, zu andere zu informieren.

Übung: Informiere bewusst die Menschen in deinem Umfeld, wenn sie von deinen Entscheidungen tangiert werden. Schreibe auf, wenn du über deine Vorhaben und Gedanken informieren musst und formuliere diese informierenden Worte schon vorab auf einem Zettel.

Achtung: Für manche kann deine Aura sehr anziehend wirken, für andere ist sie sehr abschreckend.

Fragen: Wann hattest du das Gefühl, dass dich die Menschen falsch eingeschätzt haben? Wer war neidisch auf dich?

Mantra: Ich werde geliebt oder gehasst und das ist völlig okay! Ich kann nicht von jedem geliebt werden.



Tools: Kümmere dich immer zuerst um Dinge, die dir gut tun und dir Energie geben. Informiere andere Menschen darüber, wenn du eine Pause brauchst.

Nutze das, um Menschen/ Dinge / Situationen von dir fernzuhalten.

Das geht sehr gut über die Kommunikation und in dem du Dinge laut aussprichst. Formuliere klar und deutlich, was du willst und was du nicht willst.

Lege dir so eine persönliche Checkliste an!

Dass die Menschen dich als arrogant abgestempelt haben, erzeugt in dir vermutlich immer noch eine tiefe Wunde. Blicke kurz zurück: An welche Situationen und Menschen musst du denken?

Mach dir nun folgendes klar: Es liegt nicht an dir. Sie haben ein Problem damit, dass sie nicht in dich reinschauen können. Das wirkt auf andere Menschen gefährlich. Für dich ist es eine Art Schutz, der negative Menschen fernhält.

Energetisches Prinzip:

Alles, was in dein Aurafeld reinkommt, ist nah an dir dran. Ob du das willst oder nicht. Achte deswegen immer darauf, wer in deinem Inner Circle ist!



Überprüfe, wo kannst du im Alltag zu anderen keine Distanz wahren? Wann lässt du Menschen zu nah an dich ran?

Mantra: Ich lade bewusst Menschen in meine Aura ein oder schließe diese Menschen bewusst aus.

Aufgabe: Was passiert mit mir, wenn Menschen automatisch in meiner Aura sind, obwohl ich es ihnen nicht erlaubt habe? Wie fühlt sich das an? Warum erlaube ich ihnen, diesen Platz in meinem Leben einzunehmen, obwohl sie mir nicht gut tun?

Aufgabe: Verbringe jeden Tag immer wieder Zeit mit dir selbst, sodass du alleine bist (Wald/ Natur) und nehme dich dann da bewusst als Manifestor wahr und spüre, wie es dir geht.





Hast du dir schon mal die folgende Frage gestellt: Warum sind die anderen so energiegeladen? Warum werde ich so schnell müde?

Mantra: Ich bin der Architekt dieser Welt und nicht der Erbauer!

Aufgabe: Teile deinen Tag so ein, dass du 80 % des Tages mit dem Aufladen von Energie verbringst und 20% mit dem Initiieren.

Nutze deine Autorität und frage dich: Ist das eine gute Idee? Soll ihr wirklich nachgegen?

Mantra: Ich akzeptiere und nehme es an, dass ich eine Pause brauche. Ich bewerte mich nicht dafür.

Aufgabe: Wo verschwendest du zu viel Energie (toxische Menschen)? Neigst dazu, dich zu sehr um andere Menschen zu kümmern, anstatt um dich selbst? Wann hast du das Gefühl, nicht fertig zu werden? Habe ich genügend Menschen in meinem Umfeld, die mich unterstützen.

Mantra: Ich darf Hilfe und Unterstützung annehmen.



5. Lein Nicht-elbsühema

Überprüfe und erinnere dich daran, ob es eine Situationen in deiner Kindheit gab, wo du wütend warst und diese Wut dann gegen dich selbst gerichtet hast? Wo hast du die Schuld bei dir gesucht? Wann hast du dich als Ursache gesehen? Machst du es heute noch?

Übungen: Immer wenn dir etwas passiert und du Wut empfindest, nutze sie als Katalysator, um etwas in die Materie zu bringen, was du wirklich willst!

Frage: Was passt mir gerade nicht? Was will ich nicht? Was erzeugt in mir Wut?

Mantra: Ich nutze meine Wut als Manifestationskraft!

Tool: Wut über die körperliche Betätigung loslassen (Joggen, Boxen, Tanzen...). Bleibe unbedingt in der Bewegung oder nimm auch räumlichen Abstand ein, um aus dem Aurafeld des anderen auszusteigen.

Frage: Welche Emotion ist das gerade? Ist es Wut, die ich spüre? Kommt die Wut immer wieder bei denselben Themen hoch?





Frage: In Bezug auf welche Themen wünschst du dir inneren Frieden? In welchen Situationen möchtest du einfach nur in Ruhe gelassen werden?

Tool: Vergebungsritual (Ho'oponopono). Hier kannst du dir kostenlos mein Mantra anhören! Klick hier: https://soundcloud.com/sonja-kopplin/ho-oponopono/spHO9sgK1NKW!

Mantra: Ich halte meinen Inneren Frieden aufrecht!

Frage: Wer in meinem Umfeld hilft, versteht und unterstützt mich? Wer stört meinen inneren Frieden? Welche Menschen strahlen das Gefühl von inneren Frieden aus?

Achtsamkeitsfragen für den Alltag: Wer schaut mich schräg an? Wo ist Neid im Spiel? Wo gönnt mir jemand etwas nicht? Wer nimmt mir den Raum und die Freiheit?

Tool: Inneren Circle verändern / neu aufbauen (siehe Audio)

Aufgabe: Erinnere dich an deine Signatur!

Denke an eine andere Zeit zurück, wo du das Gefühl hattest, dass du im inneren Frieden warst und zwar mit dir und deiner Umwelt? Welche mentalen Bilder kommen hoch?

Achtsamkeit im Alltag: Such dir nun immer wieder Dinge im Tagesverlauf, die das bei dir hervorrufen.



Milzautorität

Merkmale: Springt schnell an und ist schnell weg. Du spürst die Reaktion sofort.

Frage: Wo bist du konditioniert und hast aufgehört, auf deine Instinkte zu hören? Bis wann und wo hast du früher darauf gehört? Wann zeigen sich diese Instinkte?

Ego-Autorität

Höre dir selbst zu, wenn du sprichst. Im Austausch mit anderen Menschen kannst du die Ego-Autorität gut überprüfen.

Ist das Feuer an oder ist der Ofen aus? Spürst du ein Go in dir und willst direkt loslegen? Was entzündet dein inneres Feuer? Was will ich wirklich? Wofür bin ich hier? Was hat mir als Kind schon Freude gemacht?

Emotionale Autorität

Die emotionale Autorität erkennt man an einem Auf und Ab von Gefühlen. Die Welle der Emotionen überkommt dich. Es ist wie eine Achterbahnfahrt.

Wie fühlt es sich an, wenn die Welle abflacht? Hier gilt der Leitsatz: Eine Nacht drüber schlafen. Du solltest mit einem gewissen emotionalen Abstand die Entscheidung treffen.

Fragen: Wann werde ich innerlich ruhig? Was bringt mich in die Entspannung?





Für Manifestoren spielt die Kehle eine besondere Rolle, weil sie unser Ausdruckszentrum ist und uns beim Manifestieren unterstützt. Bei vielen Manifestoren ist dieses Zentrum jedoch blockiert. Du solltest unbedingt lernen, dich als Manifestor auszudrücken und insbesondere deine Wahrheit auszusprechen. Denn nur so können deine Impulse und Ideen umgesetzt werden.

Fragen:

- Traue ich mich meine Wahrheit auszusprechen?
- Wer bewertet ständig meine Worte und Ideen?
- Mit wem teile ich meine Ideen?
- Habe ich oft
- Halsschmerzen (Symptom für blockierte Energie)?
- Hilft mir Singen oder Chanten weiter?
- Kann ich mich gut ausdrücken?
- Verstehen mich meine Mitmenschen gut?
- Habe ich Angst davor, meine Bedürfnisse zu äußern?





Schön, dass es dich gibt! Ich bedanke mich für deine Energie und dein Vertrauen.
Ich möchte dich darauf hinweisen, dass die Weitergabe und Vervielfältigung meines
Contents strengstens untersagt ist. Dieser Content ist das geistiges Eigentum von Sonja Kopplin.

