



# Dein Leben, Deine Regeln

Der Weg zu Deinem Magic Life

# KAPITEL \_\_\_\_\_

---

01

Lebst du schon - oder fristest du nur ein Dasein?



02

Klarheit - das Lebensnavi neu einstellen



03

Entscheidungen und Veränderungen



04

Mutige Schritte - ins Gelingen verliebt sein



05

Ausdauer und Disziplin



06

Dein Warum



07

Wieso funktioniert das so? - Alles ist Energie



# LEBST DU SCHON - ODER FRISTEST DU NUR EIN DASEIN?



„Leb dein Leben, wie du möchtest“ sagt sich so einfach daher. Aber was heißt das genau?

## VOR ALLEM

Was heißt das genau für dich? Was ist dein Leben? Wie willst du dein Leben leben? Weißt du das überhaupt? Wie klar ist deine Vorstellung davon?

Hier fängt es schon bei den meisten Menschen an. Sie wissen nicht, wie ihr Leben aussehen soll!

### → WENN DU SIE FRÄGST

„Wie soll dein Leben sein?“ bekommst du in erster Linie Antworten wie „Ich will nicht mehr so und so leben.“, „Das nervt mich immer, das will ich nicht mehr.“ Oder „Am meisten ärgert mich, dass ... und das will ich nicht mehr.“ Aber es kommt in den seltensten Fällen eine klare Antwort wie z. B.: „Mein Leben soll wie folgt sein: Ich will da und dort leben, mein Geld verdiene ich mit dem und jenem etc...“

Die allermeisten Menschen hätten gerne ein anderes Leben. Ein Leben mit mehr Geld, mehr Freizeit, mehr Freiheit, mehr Urlaub, ein großes Haus, ein schickes, teures Auto u.v.m. Haben sie aber nicht. Stattdessen fristen sie ein Dasein, schleppen sich mehr oder weniger lustlos in ihre Arbeit um sich das Leben leisten zu können, das sie nicht wollen. Zum Sparen oder Investieren bleibt da meist auch nicht viel übrig. Und so befinden sie sich im Hamsterrad und träumen von einem anderen Leben.

Oder verfolgen das Leben der anderen im Fernsehen, auf Social Media etc.

Das scheint übrigens ein Volkssport geworden zu sein, andere beim Leben zu beobachten auf den diversen Kanälen. Es muss echt viel Spaß machen, die Menschen dabei zu verfolgen, wie Sie am Strand turteln, verschiedene Aufgaben erfüllen für Essen, wie sie sich gegenseitig verbal fertig machen und so weiter. Da kann man das eigene – meist unterdurchschnittliche – Leben vergessen und sich über die diversen Fehler der Protagonisten aufregen. Oder auch im Freundeskreis darüber ablästern, wie dämlich sie doch sind, wie sie sich alle anstellen, was sie alles so tragen (...oder auch nicht) und überhaupt was das alles soll.

## NUR, WAS WIRD VERGESSEN DABEI?

Die meisten vergessen, dass die Menschen, die sich bei diesem „Leben“ beobachten lassen dafür Geld kassieren. Oftmals auch nicht zu knapp. Und die, die beobachten und bewerten, zahlen dafür. Direkt mit der GEZ und indirekt mit Artikeln aus der Werbepause, die sie sich kaufen.

Und ganz nebenbei wird durch das Vergleichen mit diesen Darstellern, in diesen Shows, auch noch die eigene Unzufriedenheit genährt. Der eigene

Body ist nicht so perfekt, die eigene Frisur nicht hip, die eigenen Klamotten out usw.

## UND WOZU DAS ALLES?

Nur um dann wieder von einem anderen Leben zu träumen. Aber nicht genau zu wissen, wie es sein soll. Die vielen verschiedenen Eindrücke von außen sind selten klärend, sondern meist nur verwirrend. Und das auch noch absichtlich.

Das ist die moderne Form der „Brot- und Spiele für's Volk“ aus der Römerzeit. Die Menschen sollen in einem künstlichen Tun beschäftigt gehalten werden. Es soll wenig Zeit dafür bleiben, sich damit auseinander zu setzen, wie das eigene Leben sein soll. Und das gute Geld wird für all den Kram ausgegeben, den einem die Werbung als wichtig und absolut notwendig eintrichert. So bleibt wieder kein Geld für Sparen oder Investieren übrig.

Der Mainstream hat seine Aufgabe wieder einmal mit Bravour erfüllt und die Menschen von ihrer persönlichen Entwicklung und Entfaltung abgehalten.

## WIE IST DAS BEI DIR SO?

Wo findest du dich wieder?

Sei hier absolut ehrlich zu dir selbst. Das ist der wichtigste Schritt auf dem Weg zu deiner Abenteuerreise deines Lebens. Zu deinem Magic Life.

In den folgenden Kapiteln erfährst du, wie du dich ausrichten kannst. Welche Schritte dir helfen, dein Leben so zu leben wie du möchtest. Nach deinen Vorstellungen.

“  
Mach dein Leben zu einem Magic  
Life - zu einer Abenteuerreise.

**Sei es dir selbst wert!**  
”

# KLARHEIT - DAS LEBENSNAVI NEU EINSTELLEN

Als ersten Schritt solltest du dir Klarheit darüber verschaffen, wie du leben willst. Es ist unabdingbar, dass du dich hinsetzt und dir über diesen wichtigen Aspekt Gedanken machst. Du brauchst absolute Klarheit für dich, wie dein Leben sein soll. Denn, wenn du es nicht weißt, wer soll es dann für dich wissen.

Dieser erste Schritt ist einer der wichtigsten auf dem Weg zu einem Leben nach deinen Vorstellungen und Regeln. Das vergessen aber so viele. Du kannst nur ankommen, wo du möchtest, wenn du genau weißt wo du hinwillst.

Ein kleines Beispiel für dich. Stell dir dein Auto mit deinem Navi vor. Wenn du von deinem Wohnort aus nach – nehmen wir mal Hamburg - fahren willst, was gibst du ein? Sicher wirst du nicht eingeben, dass du nicht nach Berlin, nicht nach München und auch nicht nach Frankfurt/Main fahren willst.

## **Nein!**

Du wirst in deinem Auto-Navi als Zielort Hamburg eingeben. Und da du dir Gedanken gemacht hast, wo du in Hamburg genau eintreffen willst, gibst du auch noch die Straße mit evtl. Hausnummer ein. So machst du das. Oder?

Aber im Lebens-Navi wird nichts eingegeben. Oder nur eingegeben, wo du nicht hinwillst, was du nicht haben möchtest, was du nicht erleben möchtest usw

Nun ist dir vielleicht schon etwas klarer geworden, warum diese Klarheit über dein Leben so immens wichtig ist. Da ist wie eine Bestellung bei Amazon. Da bestellst du auch direkt den neuen Toaster von Tefal, das Spiel „Mario Bros V“ für die Switch oder die neue Bettwäsche in Dunkelblau von Käppel.

Was wäre, wenn du bei Amazon hunderttausend Dinge nicht bestellen willst?  
Was würde ankommen bei dir? Genau: Nichts! Niente!

So ist das mit dem Leben auch. Bestelle beim Universum, was du möchtest. Kreiere dir dein Leben, wie du es möchtest. Manifestiere, was du in dein Leben ziehen willst. So funktioniert das. Nicht anders.

Wenn du deine Träume wahr werden lassen willst, dann darfst du sie auch kennen! Klingt banal. Ist aber ein essenzieller Punkt auf dem Weg zu deiner Abenteuerreise deines Lebens.



Frage dich immer wieder: „Wie hätte ich es gerne?“

Wie hätte ich es gerne mit dem Job/Beruf?

Wie soll Geld zu mir kommen?

Wie möchte ich gerne wohnen?

Welches Auto möchte ich gerne fahren?

Wo möchte ich gerne wohnen?

Wie soll dein Tagesablauf sein?

Was willst du als Erstes sehen?

Morgens nach dem Aufwachen?

Wie hätte ich es gerne mit meiner Partnerschaft?

Was willst du als Erstes machen?

Wie hätte ich es gerne mit meiner Wohnung / meinem Haus?

Welche Kleidung möchte ich gerne tragen?

Mit diesen Fragen bekommst du noch zielgerichteter und einfacher Klarheit, wie dein Leben – dein Magic Life – aussehen soll.

**Wir haben dazu auch eine feine und wunderschöne Übung für dich mit dabei:**

## BESCHREIBE DEINEN PERFEKTEN TAG!

Mit dieser Übung kannst du noch besser herausfinden, was du wirklich möchtest. Werde dir mit dieser Aufgabe bewusster darüber, wie dein Leben sein soll.

Nutze die Chance – gehe in eine „Alles ist Möglich“-Stimmung. Schmeiß die Realität über Bord und mache dich frei von allen Limitierungen. Lass deiner Vorstellungskraft freien Lauf und kreiere dir deinen Tag. Du hast alle Mittel, alles Geld, alle Möglichkeiten zur Verfügung für deinen perfekten Tag.

# WIE MACHST DU DIE ÜBUNG AM BESTEN?

Zuerst triffst du bitte ein paar Vorbereitungen. Mach einen Termin mit dir selbst, den du dir auch in deinen Terminkalender einträgst. Du suchst dir einen schönen Block (wenn du keinen hast, kaufe dir einen neuen Block oder Kladde dafür) nimm deine schönsten Stifte die du hast dazu. Auch hier gilt, kaufe dir neue schöne Stifte, wenn du keine hast.

Dann such dir eine ruhige Musik dazu aus, die dich entspannen lässt, die dich träumen lässt und dich dabei unterstützt. Mach dir eine gute Tasse deines Lieblingsgetränks und bereite einen Platz vor, an dem du ungestört bist für eine längere Zeit.

Wenn alles parat ist, so wie du es haben möchtest und der Zeitpunkt gekommen ist, dann geht es los. Ziehe dich an den Platz zurück mit allem, was du vorbereitet hast.

Lass dich ganz darauf ein und beschreibe diesen perfekten Tag so genau wie möglich. Nimm alle Details mit dazu. Alles ist wichtig, auch wenn es dir noch so winzig erscheinen mag. Geh ins Träumen, ins Schwärmen und schreibe alles auf, was dir einfällt. Das dürfen gerne mehrere Seiten sein.

**Zur Unterstützung für dich haben wir noch einen Leitfaden für dich.**

## Dein perfekter Tag!

Wo wachst du auf?

Welches Land, welche Wohnung/Haus, Loft, Villa?

Was siehst du als erstes, wenn du die Augen öffnest?

Wie fühlt sich dein Bett an?

Wer liegt neben dir?

Was siehst du, wenn du aus dem Fenster siehst?

Wie fühlt es sich an?  
Warm, kalt, glücklich, energetisierend, atemberaubend ....

Wie startest du deinen Tag? Was machst du als erstes?

Wo und wie frühstückst du?

Bist du fit? Machst du Sport? Wie fühlst du dich dabei?

Welche Arbeit/welche Tätigkeit verrichtest du? Liebst du, was du tust?

Wie kommt Geld in dein Leben?  
Investments, Geldanlagen, passives Einkommen etc.

Mit wem triffst du dich gerne?

Welche Hobbys hast du?

Wo machst du dann Urlaub?

Was isst du gerne zu Mittag?

Wie verbringst du den Nachmittag?

Wie und mit wem lässt du den Abend ausklingen? Wie endet dein Tag?

Wie siehst du dich?

Wie wohl fühlst du dich in deinem Körper? Fit & gesund?

Wie kleidest du dich?

Was treibt dich an?  
Charaktereigenschaften?

Welche Dinge hast du zu erledigen?  
Routine Ja/Nein?

Was gibt dir/deinem Leben Sinn?

Wer erledigt deinen Haushalt?

Was isst du gerne zu Abend?

Wo gehst du zum Essen aus? Mit wem?

Wie fühlst du dich?

Welche Bücher liest du?

Schreibe alles auf. Es gibt keine Tabus. Lass dich von der Musik und deiner Vorstellung des perfekten Tages so richtig mitreißen.

Glaub mir, du hast es selbst in der Hand, dir dieses Traumleben des perfekten Tages in allen Feinheiten, Facetten und Details vorzustellen.

Gehe in diese Gefühle nochmals hinein, wenn du dir deine Notizen durchliest. Spüre, wie dein Körper dabei vibriert. Lass dich mitreißen, von deiner eigenen Energie, die du verspürst.

## GENIESSE DEINEN PERFEKTEN TAG!

Du kannst gerne deinen perfekten Tag noch verfeinern. Lies dir deine Notizen durch und ergänze, was dir fehlt. Oder streiche, was dir mit etwas Abstand doch nicht so richtig passt. Trau dich auch hier wieder. Es ist dein perfekter Tag. Also keine Bedenken oder Hemmungen. Mach deinen perfekten Tag rund für dich. Du sollst dich wohl fühlen und kein anderer. Es geht nur um dich.

Und ganz nebenbei hast du dir mit dieser Übung sehr viel Klarheit darüber verschafft, was für dich wichtig ist. Was du gerne im Leben mehr hättest.

**Wie dein Magic Life aussehen soll. Was die Abenteuerreise deines Lebens ausmacht.**

**Herzlichen Glückwunsch zu dieser Klarheit!**

# ENTSCHEIDUNGEN UND VERÄNDERUNGEN

Was nun? Du hast dir mit der Übung aus dem vorherigen Kapitel sehr viel Klarheit verschafft. Aber wie soll's nun weitergehen?

Damit beschäftigen wir uns in diesem Abschnitt. Denn von deinem jetzigen (wahrscheinlich fremdbestimmten) Leben hin zu deinem selbstbestimmten Leben nach deinen Regeln und Vorstellungen bedarf es einiger Entscheidungen und Veränderungen.

**Sieh dir dazu deinen perfekten Tag nochmals bitte an. Was hast du dir da alles notiert? Wie soll dein perfekter Tag aussehen?**

Vergleiche diese Beschreibung nun mit deinem tatsächlichen Alltag. Wo kannst du evtl. schon kleine Parallelen erkennen? Was davon lebst du schon in deinem Alltag – vielleicht in ähnlicher, kleinerer oder abgespeckter Version/Variante?

Wo sind riesengroße Unterschiede erkennbar? Was ist überhaupt noch nicht in deinem Leben da?

Mach dir ein genaues Bild davon. Denn dann kannst du auch erkennen, welche Entscheidungen du jetzt treffen darfst. Welche Veränderungen anstehen in deinem jetzigen Leben, um dein Magic Life zu gestalten.

Mir ist klar, dass das hier der schwierigere Teil ist. Entscheidung zu treffen fällt den meisten nicht sehr leicht. Vielleicht gehörst auch du dazu. Mach dir aber bewusst, dass es nur mit diesen bewussten Entscheidungen vorwärts geht. Vorwärts in die Richtung, die du deinem Leben geben möchtest.

Machen wir eine kurze Rückschau. Betrachte dein vergangenes Leben der letzten Monate oder auch Jahre. In welchen Situationen bist du Entscheidungen aus dem Weg gegangen? Wo hättest du eine Veränderung herbeiführen sollen, tatest es aber dann doch nicht? Wie lief dann dein Leben weiter? Ging es so, wie du es damals gerne gehabt hättest? Oder musstest du feststellen, dass es leider ganz anders kam?

Machen wir eine kurze Rückschau. Betrachte dein vergangenes Leben der letzten Monate oder auch Jahre. In welchen Situationen bist du Entscheidungen aus dem Weg gegangen? Wo hättest du eine Veränderung herbeiführen sollen, tatest es aber dann doch nicht? Wie lief dann dein Leben weiter? Ging es so, wie du es damals gerne gehabt hättest? Oder musstest du feststellen, dass es leider ganz anders kam?

Nimm dir für die Rückwärtsbetrachtung ein bisschen Zeit. Sei dir danach absolut bewusst, dass du es in der Hand hast, wie dein Leben verläuft. Auch von diesem Moment an.

Nachdem du diese kleine Aufgabe absolviert hast, komm wieder in die Gegenwart zurück. Ins Hier und jetzt. Nur im Hier und Jetzt, in der Gegenwart, kannst du die wichtigen Entscheidungen für dich und dein Leben treffen.

**Und in dieser** – deiner Gegenwart bist du in der Lage nun die Entscheidungen zu treffen, die dein Leben verändern. Verändern dahin, wo dein Magic Life auf dich wartet. Und wichtig ist hier in diesem Zusammenhang auch, dass du unumstößliche Entscheidungen triffst. Wenn du dich halbherzig entscheidest, dann hat das keine Kraft, keine Energie und keinen Elan/Schwung für die Veränderung. Das kannst du dann sofort bleiben lassen.

Die Energie und die Kraft für die Umsetzung, kommt aus dieser richtungsweisenden Entscheidung, die du nicht in Frage stellst. Nur so kannst du die Weichen in deinem Leben neu stellen. Streiche Aussagen wie „Ich würde ja gerne...“, „... eigentlich sollte ich ...“ etc. aus deinem Vokabular. Denn diese Formulierungen beinhalten keinen Entschluss und keine Entschlusskraft. Es sind vage Aussagen, die keinen eindeutigen Befehl an unser Gehirn und Unterbewusstsein beinhalten. Alles, was damit zum Ausdruck gebracht wird, ist, dass derjenige die Dinge gerne so hätte, aber nur wenn man dafür nichts extra tun muss. Da steckt null Kraft dahinter... Ich denke, das kannst du nachvollziehen.

Oder denken wir mal an den Spruch „Ich werde versuchen...“ Wenn man etwas versuchen will, kann man es auch gleich bleibenlassen. Das ist alles nicht eindeutig! Damit gibst Du deinem Unterbewusstsein den Befehl, dass auch Aufgeben eine Möglichkeit ist. Also, warum dann anstrengen?



## EIN BEISPIEL HIERZU:

„Versuch“ mal jetzt sofort vom Stuhl aufzustehen! Das funktioniert nicht, dennentweder du „stehst“ auf oder dubleibst „sitzen“. Beide Male hast du ein Ergebnis. Aber nur „versuchen“ allein geht nicht.

Eine klare verbindliche Entscheidung ist wie ein Versprechen dir selbst gegenüber, wie ein Vertrag. Und das hat Pfeffer! So leicht lässt du dich dann nicht mehr vom eingeschlagenen Weg abbringen.

Das Wort entscheiden besteht aus zwei Teilen: ent-scheiden. Es bedeutet, du stehst am Scheideweg. Eine Möglichkeit musst du wegfallen lassen und die andere auswählen. Ist zwar nicht unbedingt einfach, aber so funktioniert.

Finde heraus, welche Entscheidung du als erstes treffen musst und dann triff diese verbindliche Entscheidung und geh mit deiner ganz persönlichen Kraft und Stärke darauf zu. So lässt sich dein Leben verändern und neu gestalten. Leider haben aber viele Menschen verlernt, bewusste Entscheidungen zu treffen. Manche wissen oft gar nicht mehr, welche Beilage sie zum Mittagessen wollen!

Aber, die gute Nachricht: Jeder kann diese Fähigkeit trainieren, da Entscheidungen treffen einer Disziplin gleicht. Wenn du dich immer wieder drückst, dich für A oder B zu entscheiden, wirst du irgendwann diese Macht verlieren. Dann wirst Du schon kleinen Entscheidungen aus dem Weg gehen. In einer klaren Entscheidung steckt aber so viel Kraft! Wenn du dich klar zu deinem Magic Life – deiner Abenteuerreise deines Lebens - bekennt, wird sich dein Leben automatisch in diese Richtung entwickeln. Und das alles kannst du in einer winzigen Sekunde auslösen – in der du dich felsenfest zu etwas entscheidest.

Jede Entscheidung ist eine Ursache und zugleich eine Chance, dass sich dein Leben in eine völlig neue Richtung entwickelt. Triff eine Entscheidung und wer weiß, vielleicht erlebst du eine überraschende Kettenreaktion ungeahnten Ausmaßes.

Natürlich weiß man nie ganz genau, was so eine Entscheidung alles nach sich ziehen kann. Was ist, wenn? Aber, wenn du dich nicht entscheidest, kann auch nichts passieren und das Leben ändert sich nicht.

Und damit du auch diese Entscheidungen treffen kannst, die dein Leben in die für dich gewünschte Richtung bewegen, brauchst du Klarheit. Klarheit über dich, über deine Wünsche und Ziele – kurzum über dein Leben insgesamt. Diese Klarheit hatten wir im vorherigen Kapitel bereits ausführlich erläutert.

**Denn: Entscheidungen prägen dein Leben!**

# MUTIGE SCHRITTE - INS GELINGEN VERLIEBT SEIN

Die einzige Möglichkeit zu leben ist in der „Gegenwart“ im „Jetzt“. Nur in diesem Moment bist du, lebst du. Die Vergangenheit war schon und die Zukunft ist noch nicht.

Und trotzdem sind so viele Menschen mit ihren Gedanken nicht im jetzigen Augenblick – in Übereinstimmung mit ihrem Handeln. Sie hängen entweder in der Vergangenheit oder sind schon in der Zukunft.

## WAS PASSIERT DENN, WENN DU SO AGIERST:

Du projizierst dir mit deinen Gedanken die Ängste und Sorgen aus der Vergangenheit in die Zukunft. Das ist doch schon etwas verrückt, oder? Der Mensch – vielleicht auch du – macht sich Sorgen und Ängste über etwas, das noch gar nicht existiert in unserem Leben. 80 – 90 % des Denkens der Menschen ist häufig negativ. Das ist pure Verschwendung von Energie – deiner Energie!



Wie willst du da in der Gegenwart sein - gegenwärtig im „Jetzt“ sein?

Mal die Hand auf's Herz. Wie viele deiner Ängste und Sorgen, die du dir machst, sind denn wirklich eingetreten? Die Hälfte, ein Drittel oder doch noch weniger?

Verschiedene Untersuchungen dazu haben ergeben, dass ca. 70% - 80% unserer Befürchtungen überhaupt nicht eintreten. Und von den letzten 20% - 30 % sind die Auswirkungen wesentlich geringer, als wir uns vorab ausgemalt hatten. Das ist doch mal eine beruhigende Aussicht, finde ich.

Richte also deine volle Aufmerksamkeit auf die Gegenwart. Sei im „Jetzt“ mit all deinen Sinnen und präsent bei dem, was du gerade machst. Zum Einen bleiben dir viele Sorgen und Ängste erspart und Du lebst dadurch wesentlich zufriedener und glücklicher.

Und zum Anderen kannst du, sollten mal „echte“ Sorgen in dein Leben treten, im „Jetzt“ in der Gegenwart immer noch darauf reagieren. So gehst du mit deiner Energie sorgfältig um und schaust auf dich.



Nur in der Gegenwart kannst du dein Leben pro-aktiv gestalten. Du genießt dein Leben in vollen Zügen nur in diesem "Jetzt".

Und damit gestaltest du auch dein Magic Life nur in der Gegenwart. Mit einer bewussten Gegenwärtigkeit triffst du eben die verbindlichen und unumstößlichen Entscheidungen – für dich und dein Leben.

Was heißt das alles nun für dich und deine Entscheidungen? Was hat das nun mit „**mutigen Schritten**“ zu tun?

Du hast Entscheidungen getroffen für dein Leben, für dich. Und nun geht es ans Umsetzen. Diese Entscheidungen auch zu Handlungen werden zu lassen.

Dafür darfst du manchmal mehr oder weniger mutige Schritte gehen. Und Mut heißt nicht, dass du keine Angst oder keine unbehaglichen Gefühle dabei haben darfst. Mut heißt, trotz dieser Angst oder dieser unbehaglichen Gefühle zu handeln. Mut heißt auch, zu handeln und Schritte zu gehen obwohl du noch nicht weißt, wo es genau hingeht.

Deine ersten mutigen Schritte können auch vermeintlich kleine Schritte sein. Es ist egal, welche Entscheidungen du zu Handlungen werden läßt. Wichtig ist nur, dass du beginnst, dass du startest und dir, deinem System, deinem Geist, deinem Herz, deiner Seele zeigst, du meinst es ernst. Beginne, starte mit den Veränderungen.

**JETZT!**

Verschiebe es nicht auf morgen, nächste Woche oder einen passenderen Zeitpunkt. Ich will dir hier etwas verraten: Der perfekte Zeitpunkt kommt nie!

Die Zeit zum Handeln ist immer Jetzt. Wenn du dir unsicher bist. Okay. Wenn dich ein mulmiges Gefühl dabei begleitet. Auch gut. Wenn deine Magengegend sich zusammen zieht. Toll. Wenn deine Fluchtreflexe greifen sollten. Noch besser. Dann weißt du zu 100% du bist auf dem richtigen Weg.

Dein Körper, dein Geist, dein Verstand wollen alles – außer Veränderungen. Veränderungen erscheinen zuerst bedrohlich. Dann brauchen sie Energie, Aufmerksamkeit und Geduld. All das will dein System nicht „verschwenden“.

Das ist ein ganz normaler menschlicher Zustand. Vor allem dein Gehirn will keine unnötige Energie verschwenden, um sie für Notfälle parat zu haben.

Aber jetzt geht es genau darum, Veränderungen durch Handlungen herbei zu führen. Deine Entscheidungen in die Tat umzusetzen. Zuerst kleine mutige Schritte gehen. Und wenn du merkst es passt alles, dann kannst du weitere mutige Schritte – auch größere Handlungen gehen. Bau dir damit selbst Vertrauen in dich und deine Handlungsfähigkeit auf. Du bekommst so immer mehr Selbstvertrauen in dich und deine Entscheidungen, Handlungen und Veränderungen.

Für eine Transformation hin zu deinem Magic Life ist es absolut unabdingbar, dass du dein ganzes System mitnimmst. Dein Körper, dein Verstand, dein Herz und deine Seele wollen abgeholt und mitgenommen werden auf diese Wandlung. Nur so wirst du auch erfolgreich diese Transformation angehen und umsetzen.

## WIE MACHST DU DAS NUN WIEDER?

Deinen Verstand nimmst du am besten mit, wenn du dir deine Notizen des perfekten Tages immer wieder laut vorliest. Ja richtig, laut vorlesen. So erzählst du dir und deinem Verstand immer wieder, wie dein perfekter Tag aussehen soll und darf. Durch das Lesen und Hören nimmst du deinen Verstand direkt auf zwei Wegen mit ins Boot. Und dein Verstand fühlt sich dadurch besser abgeholt und mitgenommen. Vor allem dann, wenn Angstgefühle und Unbehagen dich beschleichen. Hier kannst du deinen Verstand „eingreifen“ lassen und ihn nutzen. Er weiß, wo es hingehen soll und entzieht dieser Angst oder dem unbehaglichen Gefühl die Grundlage.

Nimm auch deinen Körper mit, in dem du dir deinen perfekten Tag immer und immer wieder vorstellst. Bau ein sehr gutes Gefühl dazu auf, wie es sich anfühlt. Spüre beispielhaft die Sonne auf deiner Haut, stell dir beim Aufwachen vor du bist in deinem perfekten Tag angekommen, geh Essen und tu so als ob das ein Punkt in deinem Ablauf des perfekten Tages ist. Gehe so oder ähnlich oft in deinen perfekten Tag. Spüre, fühle, nimm wahr, wie es sich jetzt schon anfühlt.

### **Hier ist der Verstand und dein Körper zusammen mit eingebunden.**

Nun nimm dein Herz mit auf diese Reise hin zu deinem Magic Life. Nimm dir ganz bewusst Zeit, um auf deine Gefühle zu achten. Insbesondere die Gefühle, die aus deinem Herzraum kommen. Leg die Hand auf dein Herz und verbinde dich ganz bewusst mit dem Motor deines Körpers. Spüre den Herzschlag deines wunderbaren Lebens.

Erweitere diese Wahrnehmung, dieses Fühlen um die Vorstellung deines perfekten Tages. Achte auf die feinen, positiven Nuancen in deinem Herzraum. Diese Veränderung ist wahrnehmbar, spürbar, fühlbar.

Mach das jeden Tag, oder zumindest so oft es geht. Die Ergebnisse werden sich dir immer schneller und besser zeigen, je öfter du dich hier verbindest.

Spüre wie sich nach einiger Zeit dein Körper, dein Verstand und dein Herz automatisch auf diesen perfekten Tag einstellen. Es entsteht eine Sogwirkung hin zu deinem Magic Life mit diesem perfekten Tag.

Die anfängliche Angst und das unbehagliche Gefühl werden immer kleiner und kleiner werden. Durch diese Verschmelzung wird auch automatisch deine Seele mit auf diese Abenteuerreise genommen. Es entsteht eine unterstützende Symbiose deines ganzen Systems, das dich wie magisch zieht.

Du kannst diese Verschmelzung und die Sogwirkung noch verstärken. Dazu verliebst du dich ins Gelingen deines Magic Life.



## WIE KANN DAS GEHEN?

Denke den ganzen Tag daran, wie du dein Leben in deiner einzigartigen Vorstellung lebst. Lasse dein Magic Life den ganzen Tag präsent sein in deinem Handeln, in deinem Denken und deinem Reden. Du musst nicht direkt jedem auf der Straße davon erzählen. In deinen Selbstgesprächen aber bist du jederzeit in deinem neuen Leben unterwegs. Stelle dir deinen perfekten Tag immer und immer wieder vor. Male in dir in Gedanken richtig bis ins kleinste Detail aus, handle immer öfter danach z. B. mit einem guten Essen in deinem Lieblings-Restaurant oder einem Frühstück am Sonntag bei einem angesagten Café. Fühle auch immer wieder, wie sich dein Magic Life anfühlt. So kommst du immer mehr in dieses Gefühl des Gelingens deines neuen, tollen, abenteuerlichen, fantastischen, grenzenlosen Lebens in Fülle, Freude und Leichtigkeit.

Bade dich in diesem Gefühl, hole es dir immer wieder her und tauche tief 22 darin ein. Spüre wie du dich damit in dein neues Leben verliebst und dich immer mehr dahin ziehen lässt. Fühle, wie es dir geht, wenn du dir dein Magic Life kreierte hast.

Tanze alleine zu lauter Musik und schwebe in Gedanken in deiner Abenteuerreise mit. Schmeiß dich voll in dieses Magic Life zu deiner Musik. Und nimm wahr, wie sich das absolut genial anfühlt.

**Liebe es, lebe es, zelebriere es – mach alles was dir einfällt und dich in gute Vibration versetzt.**

**Das verstehe ich unter „Sei ins Gelingen verliebt“!**

# 05 AUSDAUER UND DISZIPLIN

Eines ist im Leben immer gleich, egal was du erreichen möchtest. Du brauchst Ausdauer und Disziplin bei der Durchführung bzw. Umsetzung.

Deine Ausbildung für deinen Beruf oder dein Studium dauerte auch etwas länger als nur ein paar Tage. Und um dein Handwerk/Tätigkeit mit einiger Präzision zu können, hat es nochmals längere Zeit bedurft.

Wenn du sportlich etwas reißen willst, so darfst du diszipliniert und ausdauernd trainieren. Nehmen wir an, du willst mehr Kondition haben oder du möchtest Muskeln aufbauen. Dann ist es nicht damit getan, einmal zu Laufen oder aufs Fahrrad zu steigen oder ein Training mit Hanteln etc. zu absolvieren. Nein. Du musst hier regelmäßig und über einen längeren Zeitraum ran und fleißig trainieren. Dann hast du die Erfolge, die du gerne möchtest.

Auch wenn du eine Sommerfigur möchtest, hilft es dir nicht nur auf eine Mahlzeit zu verzichten. Da ist auch eine systematische Umstellung deiner Ernährung und deiner Gewohnheiten notwendig, um den Erfolg – die Sommerfigur – zu bekommen.

Willst du eine neue Sprache lernen dauert das auch seine Zeit. Du wirst Vokabeln lernen, die verschiedenen Zeitformen, den Satzaufbau und noch vieles mehr um die Sprache irgendwann zu können. Das geht auch nicht an einem Tag.

Bei Musikern ist es oftmals eine jahrelange Übung, bis Sie die Griffe, Riffs und mehr auf ihren Instrumenten fast perfekt beherrschen und wie aus dem Schlaf abrufen können. Auch um zu Ruhm und Berühmtheit zu gelangen bedarf es einer Ausdauer. Harry Belafonte antwortet in einem Interview auf eine Frage nach seinem „plötzlichen“ Ruhm sinngemäß „Ich habe 30 Jahre gebraucht, um über Nacht berühmt zu werden.“

Es gibt hier noch viele Beispiele, die ich dir aufzählen könnte. Ich will dich damit aber nicht langweilen.

Ich will dir hier nur ganz klar verdeutlichen, dass der Weg zu deinem Magic Life nicht mit einer Übung an einem Tag getan ist. Es ist vielmehr eine eigene Reise. Wie lange diese Reise allerdings dauern wird, das kann ich dir nicht beantworten. Es kann sehr schnell gehen, oder aber auch eine längere Zeit in Anspruch nehmen.



Eines ist aber sicher: Nur mit Ausdauer und einer disziplinierten Einstellung erreichst du dieses Ziel. Wie es aber auch so schön heißt: Der Weg ist das Ziel. Du lernst, erfährst und erkennst auf dem Weg zu diesem Ziel – dein Magic Life – schon sehr viel Neues und Unerwartetes. Genau das macht auch den Reiz dieser Transformation aus.

Sei dir also gewiss und absolut bewusst, dass du dir Zeit geben darfst auf diesem Weg. Wenn du einmal nicht so vorwärts kommst, wie du möchtest, dann sei milde mit dir selbst. Nimm das nicht als Grund dafür, aufzugeben oder deine Vorstellung von einem gigantischen, abenteuerlichen und exorbitanten Leben zu verwerfen. Betrachte es vielmehr als Hinweis des Lebens, des Universums, deines Unterbewusstseins etc. an dich. Ein Hinweis darauf, dass du dich jederzeit wieder und wieder an die obige Vorgehensweise erinnerst – und dann wieder umsetzt.

Manchmal kann es sein, dass du denkst, du kommst keinen einzigen Schritt weiter. Oder du hast das Gefühl, dass deine Erfolge nur sehr gering bis fast gar nicht vorhanden sind. Genau dann gilt es noch aufmerksamer dran zu bleiben. Oftmals kommt der kleine oder große Durchbruch nach einer solchen „Verzweiflung“. Bleib dran, mach weiter, du weißt nie, wann du etwas erreicht hast.

Mit absoluter Sicherheit kann ich dir sagen, dass du nichts erreichen wirst, wenn du aufgibst.

## VERBIETE DIR DAHER DIESE OPTION! VERSPRICH DIR DAS SELBST! JETZT!

Thomas Edison hat noch kurz vor seiner Erfindung der Glühbirne gesagt, dass er kurz vor dem Ziel sei. Denn nach einigen x-tausend Fehlversuchen gehen ihm die Optionen, aus, wie es nicht funktionieren kann. Er blieb dran, wie wir alle heute wissen.

Solltest du auf deinem Weg eine Abzweigung nehmen, die dich nicht weiter bringt, dann ist das noch kein Grund zum Aufgeben. Das ist vielleicht ein Scheitern auf diesem Weg – aber kein Aufgeben, wenn du wieder zur letzten Abzweigung zurückkehrst und dann einen neuen Weg wählst.

**Bleib immer dran. Versprich dir das selbst. JETZT!**

# 06 DEIN WARUM

Ein wichtiger Punkt, der dir immer wieder helfen wird, ist ein Warum zu haben.

## FINDE DAHER DEIN WARUM.

Finde deinen Grund, warum du diesen perfekten Tag immer wieder erleben willst, warum du ein Magic Life leben willst, warum du eine Abenteuerreise deines Lebens - krass, wild, und voller Fülle und Leichtigkeit- haben willst.

Schreib dir dieses Warum auf. Dann kannst du immer wieder nachlesen, wieso du dich dafür entschieden hast. Mach verschiedene Zettel mit deinem Warum. Und diese Zettel hast du in deiner Hosentasche dabei, in deinem Geldbeutel, in deiner Sporttasche, in deiner Jackentasche, in deiner Handtasche, mach ein Bild davon und verwende es als Bildschirmschoner oder Hintergrundbild deines Smartphones. Egal was dir noch einfällt. Hab dein Warum immer irgendwo in Griff- und Sichtweite.

Das unterstützt dich, Dinge zu tun, die dich deinem Magic Life näherbringen und hilft dir, die Dinge zu vermeiden, die dich davon wegbringen würden. Im Geldbeutel zum Beispiel hilft dir dein Warum, dein Geld nur dafür auszugeben, dass dich deinem Ziel näherbringt und schützt dich davor, zu viel Geld sinnlos auszugeben.

Wenn du dich mit deinem Warum in das Gelingen deines perfekten Tages verliebst, bist du schon fast unaufhaltbar auf deinem Weg.

**Auf deinem Weg zu deinem Magic Life!**



# 05 WIESO FUNKTIONIERT DAS SO? - ALLES IST ENERGIE

Der vielleicht wichtigste Aspekt an allem ist der, warum das alles auch so funktioniert. Darüber könnte ich ein eigenes Buch schreiben und würde hier den Rahmen sprengen.

Dennoch will ich dir kurz erklären, warum das so funktioniert.

Am besten kann ich dir das wahrscheinlich anhand eines Beispiels aufzeigen. Stell dir vor, du willst im Autoradio einen bestimmten Sender während des Fahrens hören. Du schaltest dein Radiogerät ein und stellst den richtigen Sender ein z.B. Antenne Bayern. Nun kannst du von diesem Sender die Musik, Beiträge, Werbung etc. hören.

## WAS KANNST DU NICHT HÖREN?

**Richtig** – die Musik, Beiträge, Werbung etc. von den anderen über 1000 Radiosendern in Deutschland. Warum ist das so? Weil du die Frequenz von eben Antenne Bayern eingestellt hast. Möchtest du nun einen anderen Radiosender hören, so musst du zuerst diese Frequenz neu einstellen evtl. sogar erst suchen. Dein Radiogerät kann zwar alle Frequenzen empfangen, aber hörbar machen für dich nur den Sender, der gerade eingestellt ist.

So ungefähr ist das bei uns Menschen auch. Du kannst aus dem Universum alle Frequenzen empfangen. Reichtum, Glück, Fülle, Leichtigkeit, Leidenschaft, Spaß, Ärger, Wut, Trauer, Unglück ...



Aber auf welche Frequenz bist du eingestellt?

Welche Energie bist du bereit zu empfangen?

Wenn du dich täglich auf Wut, Ärger, Trauer, Unglück, Schwere etc. einstellst, wirst du auch mehr davon in dein Leben ziehen. Dein „Empfang“ ist dann nur auf diese Frequenzen ausgerichtet.

Möchtest du aber mehr Reichtum, Glück, Fülle, Leichtigkeit, Leidenschaft, 29 Spaß etc. in deinem Leben haben, so stelle deinen „Empfang“ dafür ein. Dann ziehst du diese Energie in dein Feld, du empfängst die Frequenzen des Universums dafür.

Nähre deine Energiefelder für diese positiven Zuströme in deinem Leben. Und du bekommst auch das geliefert. Natürlich solltest du auch bereit für das Empfangen sein.

“  
Im Volksmund heißt es doch  
auch so schön: „Du wirst  
ernten, was du säst.“  
”

Also säe Reichtum, Glück, Fülle, Leichtigkeit, Leidenschaft, Spaß und was du noch alles in deinem Leben haben möchtest. Als Ergebnis wirst du das auch bekommen.

**Ich höre dich schon sagen: So leicht kann das doch nicht sein?**



## DOCH - KANN ES.

Gerade weil es so einfach ist, verstehen es viele Menschen nicht. Denn wir haben über die Jahrhunderte beigebracht bekommen, dass alles schwer sein muss, dass alles hart erkämpft, erarbeitet werden muss etc. Daher glauben wir nicht mehr, dass es so einfach und leicht sein kann.

Sicher, es können noch ein paar Glaubenssätze, Überzeugungen und Blockaden bei dir mitschwingen und einiges verhindern bzw. hinauszögern. Aber grundsätzlich kannst du das auch so einfach in dein Leben holen.

Wir dürfen dafür unsere blockierenden und hinderlichen Gedanken dazu über Bord schmeißen und uns Neuem gegenüber öffnen. Unsere Barrieren senken und übernommene Überzeugungen in Frage stellen.

Zwei der bekanntesten Forscher und Experten auf diesem Gebiet waren sicher Albert Einstein und Nikola Tesla. Beide haben erkannt und plausibel dargelegt, dass das Universum eine eigene Sprache hat: Energie, Frequenz und Schwingung.

Diese „Fremdsprache“ dürfen wir erlernen und dann kommunizieren wir mit dem Universum richtig. Ähnlich wie im Urlaub beim Essen gehen. Wir bestellen dann in der richtigen Sprache, werden verstanden und bekommen das Essen, was wir möchten, an den Tisch gebracht.

**Sprich die Sprache von Energie, Schwingung und Frequenz und du wirst wahre Wunder erleben bzw. selbst gestalten.**

**Es kann so einfach gehen. Wenn du es zulässt.**

Probiere es aus. Du kannst nur gewinnen. Entweder an Erfahrung oder du kreierst dir dein Magic Life!



## UNSERE TÄTIGKEIT AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Wir unterstützen und begleiten Menschen, ihren Wesenskern zu entdecken und ihre Persönlichkeit mit all ihren Fähigkeiten und Potenzialen zu entfalten - für ein exorbitant lebendiges Leben nach ihren eigenen Regeln und Vorstellungen.

# WER SIND WIR?

Wir sind Heidemarie und Alexander – Lebensveränderer, Coaches und Experten für persönliche Entfaltung. Ehepartner und Eltern von zwei wunderbaren Kids. Einst im 9-to-5-Hamsterrad gefangen, fanden wir unsere Wege heraus. Heidi, mit Wissen in Coaching und Energiearbeit, überwand persönliche Herausforderungen. Alexander, im Institut für Persönlichkeitsentfaltung, wurde Persönlichkeitstrainer und gründete "Life Unlimited". Gemeinsam legten wir neue Lebensweichen und helfen dir, dein Leben nach eigenen Regeln zu gestalten. Unser 2023-Programm hebt sich ab – voller Leidenschaft begleiten wir dich auf deiner Abenteuerreise.

### Heidemarie & Alexander - Magic Life Unlimited

📍 Kranzhornstraße 5 83135 Schechen

☎ +49 8039 - 400 78 87

✉ [info@magic-life-unlimited.com](mailto:info@magic-life-unlimited.com)

🌐 <https://magic-life-unlimited.com/>

**Kontakt**

