



TIPPS & BEISPIELE FÜR EIN LIFESCRIPT



**„Dieser großartige Traum, dieses unumstößliche, dynamische Ding,
das für die ganze Welt unsichtbar ist, außer für die Person, die ihn träumt,
ist für jeden großen Fortschritt der Menschheit verantwortlich.“**

– EARL NIGHTINGALE

C-ZIEL

Typ C-Ziele sind die Wünsche, die Du wirklich willst. Was willst Du wirklich? Was möchtest Du so sehr sein, tun oder haben, auch wenn Du zurzeit vielleicht fühlst, dass es – aus dem einen oder anderen Grund – weit außerhalb Deiner Reichweite liegt?

Erlaube Dir, Dich zu entspannen und Deiner Fantasie freien Lauf zu lassen. Fantasiere!

Während Du darüber fantasierst, verschwende keinen einzigen Gedanken daran, wie Du dieses Ziel erreichen wirst. Kümmern Dich nicht darum, woher das Geld, die Zeit und die Hilfe, die Du brauchst, kommen werden. Der Versuch, an das „Wie“ zu denken, begrenzt oder zerstört die Fantasie. Denke nur daran, was Du Großartiges willst. Bitte nicht begrenzen – das wäre für den Prozess kontraproduktiv.

Wenn Du vorab schon weißt, wie Du Dein Ziel erreichen kannst, wirst Du nicht den gleichen Effekt haben! Und diesen Fehler begehen die meisten!

Wenn Du wirklich etwas erreichen willst, musst Du Dich inspirieren lassen, indem Du etwas findest und freilegst, das Du wirklich willst; es muss von innen kommen

- ▶ Ein Ziel ist etwas Neues, das Du erreichen willst.
- ▶ Ein C-Ziel macht Dir Angst und Du kommst Dir größenwahnsinnig vor.
- ▶ Ein C-Ziel lädt Dich elektrisch auf – aber Du weißt kein bisschen, wie es gehen könnte.
- ▶ Ein Ziel ist dazu da, Dir beim Wachsen zu helfen. Es veranlasst Dich, etwas in Dir selbst zu finden, von dem Du nicht einmal wusstest, dass es da ist.
- ▶ Wenn Du schon vorab weißt, wie Du Dein Ziel Erreichen kannst, wirst Du nicht den gleichen Effekt haben.
- ▶ Wenn Du wirklich etwas erreichen willst, musst Du Dich inspirieren lassen, indem Du etwas findest, das Du wirklich willst; es muss von innen kommen.
- ▶ Ziele vom Typ A sind etwas, was Du bereits kannst. Typ B-Ziele sind das, was Du denkst, was Du tun kannst. Ziele vom Typ C sind Deine Wünsche. Sie sind das, was Du wirklich willst. Ziele vom Typ C kommen aus Deinen Fantasien und entstehen durch den effektiven Einsatz Deiner Vorstellungskraft.

Bitte stelle sicher, dass Dein größter beruflicher Wunsch und Dein größter persönlicher Wunsch C-Ziel-Qualität hat.

Übertrage nochmals hier Deine beiden großen Ziele. Wenn Sie noch keine C-Ziele sind, dann gehe nochmals in Deine Phantasie und mache sie viiiiel größer, phantastischer, verheißungsvoller, elektrisierender

C-Ziel beruflich:

C-Ziel persönlich:

DU BIST DIE REGISSEURIN DEINES LEBENSFILMS – SCHREIB JETZT DEIN EIGENES NEUES LEBENSSCRIPT!

Du weißt sicher schon lange, dass Worte, dass Sprache und vor allem unsere **inneren Dialoge** entweder **für uns** oder aber **gegen uns** arbeiten können.

Mach Dir bewusst, dass es unsere bewussten – vor allem aber auch die vielen **unbewussten inneren Worte und Dialoge** sind, die über unsere Zukunft entscheiden. Worte und Dialoge sind Sprache – und Sprache ist kein Zufall – sie ist unglaublich machtvoll, und wir können sie beeinflussen, wenn wir wissen, wie es geht.



WARUM IST DAS SO?

Deine Worte und Deine inneren Dialoge fungieren wie ein „Drehbuch“, dem Dein Leben folgt. Dieses Drehbuch der Worte, Bilder und Dialoge formt unsere Gedanken. Unsere Gedanken formen unsere Emotionen. Unsere Emotionen formen unsere Handlungen – und diese wiederum führen zu den Ergebnissen in unserem Leben.

Wenn wir nun also aufbrechen wollen und unsere wahren, sinnhaften und wunderbaren Wünsche und Ziele endlich verwirklichen wollen, dann müssen wir an genau diesem Punkt ansetzen: Wir müssen unser NEUES und ganz zu uns passendes Lebensscript schreiben.

In der Regel kommen Menschen zu uns, die spüren, dass sie etwas Wertvolles zu geben haben und noch größere Wünsche und Ziele verwirklichen wollen in ihrem Leben, die aber irgendwie feststecken in einer viel zu kleinen Spurrille – und das oft seit vielen Jahren.

Sie spüren, dass es da etwas gibt – eine Idee, einen Traum, ein großes Ziel, das aus mysteriösen Gründen immer wieder wegzuflutschen scheint. Sie schaffen es einfach nicht, diese feste Brücke zu bauen, zwischen dem, wo sie heute sind und dem, wo sie eigentlich hinwollen.

Wenn wir dann ins Gespräch kommen, ist es erstaunlich, mit wie viel Überzeugung und Leidenschaft Menschen immer auf ihre Begrenzungen verweisen. Sie wiederholen wortreich, warum etwas nicht möglich ist, nicht realistisch ist, nicht real werden kann. Diese Dauerschleife müssen wir unterbrechen.

STOP sagen! Wir alle müssen uns bewusst machen, dass die meisten von uns eben durch ihre beständigen und begrenzenden inneren Dialoge an den Glauben des Misserfolgs gewöhnt sind. Dieser Glaube hat sich unbemerkt im Unterbewusstsein eingenistet und kontrolliert von dort unser Verhalten und Tun.

Im Gegensatz dazu sprechen wir leider viel zu oft und scheinbar völlig „normal“ über unsere Träume, als wären sie Fabelwesen aus einem Märchen. Wir wiederholen uns dadurch immer und immer wieder, dass sie nicht umsetzbar seien. Ein großer Irrtum.

DAS WOLLEN WIR JETZT ÄNDERN – UND DAS KÖNNEN WIR ÄNDERN. JEDE EINZELNE VON UNS BESITZT DIE FÄHIGKEIT ZUR ERBAUERIN IHRER EIGENEN ZIELE ZU WERDEN.

Du wirst erleben, was passiert, wenn Du anfängst, so über Deine Träume zu sprechen, als ob sie möglich und bereits verwirklicht sind! Ja, als ob sie bereits verwirklicht SIND!

Glaub uns eines: Du bist Dir noch gar nicht bewusst darüber, wie groß und stark die Kraft in Dir ist, die Dir hilft, Deine wahren Ziele zu verwirklichen, sie selbst zu kreieren und danke des Gesetzes der Anziehung zu manifestieren.



STELL DIR BITTE KURZ EINE WICHTIGE FRAGE:

Wer wärest Du, wenn Du die Begrenzungen, die Beschwerden, die negativen Überzeugungen ausstoppen und **nicht weiter wiederholen würdest?**

Wer wärest Du, wenn Du an diese Stelle (D) ein **neues Modell** pflanzen würdest und das alte gleichzeitig immer schwächer würde?

Ohne den Ärger in Dir, ohne die Angst, ohne die Skepsis – wer wärest Du DANN?

„Wenn ich meine eigene Story kreieren könnte,
wer wäre ich dann?“

WAS IST EIN LIFESCRIPT? WAS IST DEIN EIGENES LEBENDREHBUCH?

Kurz gesagt – Dein Lifescrypt ist eine schriftliche Beschreibung des Lebens, das Du wirklich leben willst. Punkt.

Du nutzt dabei ausnahmslos und NUR positive, kreative und starke beschreibende Worte, die Dich dazu führen und einladen, Dich selbst real in Deinem idealen Leben zu SEHEN und zu EINZUFÜHLEN. So, als sei es bereits verwirklicht!

Es geht dabei um die wunderbarste, glücklichste und erfüllteste Version Deines Lebens. Frag Dich ganz tief in Deinem Inneren, wie Du wirklich leben willst.

Anders ausgedrückt:

Wenn es keine Einschränkungen gäbe, was Du erreichen kannst, wie würdest Du dann Dein Traumleben beschreiben? Was würdest Du tun? Wie würdest Du Dich fühlen? Mit was würdest Du Dich betätigen? Würdest Du die Hauptrolle in Deinem Leben spielen? Welche Position würdest Du einnehmen?



ALL DAS FLIESST IN DEIN LIFESCRIPT EIN.



WARUM FUNKTIONIERT DAS LIFESCRIPT?

Überzeugungen bestimmen Ergebnisse. Unsere Paradigmen und Überzeugungen, geben den Ausschlag darüber, was und wie wir denken, sprechen, fühlen und tun. Wir müssen unsere Überzeugungen neu programmieren, um neue Ergebnisse zu erzielen.

Dein Lifescrypt wird eines der Werkzeuge sein, um Deine Überzeugungen zu verändern, neu zu programmieren – und damit neue Ergebnisse in Dein Leben zu bringen.

Anmerkung:

Das Lifescrypt ist ohne Frage ein sehr machtvolles Werkzeug. Wir selbst nutzen unser Lifescrypt jeden Tag, und Du wirst schon bald erleben, warum das Lifescrypt eine so große Bedeutung in Deinem Leben und in unserem gemeinsamen Up-LIFT-Prozess hat.

WIE IST ES AUFGEBAUT, WIE ERSTELLE ICH ES UND WAS MACHT ES BESONDERS WIRKSAM? – DIE WICHTIGSTEN SCHRITTE UND ANLEITUNGEN:

Deine Ziele (Deine beruflichen und persönlichen) finden sich – bereits erfüllt! – in Deinem Lifescrypt wieder. Du hast alle Ziele erreicht und bewegst Dich nun in Deinem Tag, Deiner Woche, Deinem Jahr. Du bist in Deinem eigenen Film. Du verbringst den Tag, Du genießt Deinen Erfolg und die Früchte Deines Lebens, Du gestaltest Deine Abläufe, Du verreist, Du erschaffst und arbeitest ... wie tust Du das? Was siehst Du? Wo wohnst Du? Wie und wo arbeitest Du? Mit wem? Schmücke Deinen Film lebendig aus!

- 1) Hast Du Herzklopfen, einen wohligen Schauer im Nacken und Gänsehaut, wenn Du Dir die Sätze durchliest? Bist Du darin die Person, die Du immer sein wolltest? Siehst Du in Deinem eigenen Film eine Person, die Du bewunderst? Also Dein zukünftiges ICH? Dann hast Du es richtig gemacht.
- 2) Mache jetzt eine Audioaufnahme deines Lifescrypts [digitale Datei, so dass Du sie über Dein Telefon, Laptop, Tablet, etc. immer wieder hören kannst]. Mit einer Loop-App kannst Du es so aufnehmen, dass Du es immer wieder „in Schleife“ hören kannst.

- 3) Höre die Aufnahme mehrmals am Tag an. Höre die Datei, wenn Du morgens aufwachst, den ganzen Tag über und kurz bevor Du ins Bett gehst.
- 4) Wiederholen, wiederholen, wiederholen, wiederholen, wiederholen, wiederholen ... höre es JEDEN Tag. Aktualisiere das Lifescrypt, wenn Du das Gefühl hast, Du kannst es noch schöner, prickelnder, toller formulieren. Wenn Du das Gefühl hast, dass noch Dinge hinzugekommen sind.

HILFESTELLUNGEN

- ▶ Schreibe es in der Gegenwartsform – Du bist schon im Film!
- ▶ Beginne Dein Lifescrypt mit den Worten:
„Ich bin so glücklich und dankbar, dass jetzt ...“
- ▶ Verwende Wörter, die für Dich mit einem starken positiven Gefühl verbunden sind.
- ▶ Schreibe so **bildhaft** wie möglich. Wenn jemand anderes die Worte lesen würde, könnte er sich alles ganz genau vorstellen. Gehe ins Detail. So ausführlich wie möglich. Wie umfangreich es sein soll? Das liegt an Dir! Verwende so viele Wörter und Sätze, wie es bedürfen, um Dich in Deinen eigenen Film zu werfen. So viele Wörter und Sätze, wie Du brauchst, um Deinen eigenen Film als „gelingen“, „wunderschön“, „gefühlvoll“ zu empfinden.
- ▶ Zum Schluss bedanke Dich nochmal für alles. „Ich bin so dankbar und glücklich, dass ich so ein wundervolles, gewinnträchtiges Online-Business habe, das es mir ermöglicht in meinem Appartement am Meer zu arbeiten ...“
- ▶ Committe Dich nun. Gehe mit Dir selbst einen Deal ein und halte ihn. Höre täglich mehrfach Dein Lifescrypt.
- ▶ Werde Dir nochmals über die Macht der Worte bewusst. Auch jetzt hast Du Worte in Dir, die Dich in den Film katapultiert haben, den Du jetzt gerade erlebst.

Kreiere die neuen Worte und Sätze, die Dich in Deinen neuen Film katapultieren!
Starke Worte mit Zugkraft.

TIPPS & BEISPIELE FÜR EIN LEBENSCRIPT

GRATULATION!

Bevor Du Dich nun daran begibst, Dein Lifescrypt intensiv und persönlich niederzuschreiben, wollen wir Dir erst einmal gratulieren. Gratulieren dazu, dass Du beim UP-Lift dabei bist und damit zu denjenigen Menschen gehörst, die sich dazu entschieden haben, ihr Lebensdrehbuch ab jetzt selbst zu schreiben.

Jetzt ist die Zeit! Nutze Deine Vorstellungskraft dafür, das Drehbuch zu Deinem zukünftigen Leben zu schreiben. Für alle Lebensbereiche und genau so, wie Du es Dir wünschst.

**Wir haben hier noch einmal unsere Trickkiste geöffnet,
um Dir einige unserer besten Tipps und Beispiele für Dein
Lifescrypt zu schenken.**

Nimm Dir ganz viel Zeit – nur wenn Du lustvoll über Dein perfektes Leben nachdenkst, werden schöne dreidimensionale Bilder in Dir aufsteigen.

Schreibe in der Gegenwartsform.

Verwende Wörter, die Dich emotional berühren.

Bitte nur positiv (nicht: ich bin nicht krank – sondern: ich habe einen gesunden Körper und bin fit).

Beschreibe Deinen Tag, Deine Woche, Dein Jahr so plastisch, so bildhaft, so sinnesfreudig wie möglich.

Ein Regisseur, der DEINEN Film drehen soll, müsste genau wissen, wen er castet, wo das Ganze spielt, wie die Komparsen sind, die Lichtstimmung, die Tonspur, die Filmmusik ...

Wie lang das Script ist? Du bestimmst! Es gibt kein „zu lang“. Wichtig ist, dass emotional aufgeladene Bilder entstehen, die Dich positiv berühren.

Überlege immer parallel – und notiere die Sinneseindrücke:

- ▶ Was sehe ich? (Details? Umgebung?)
- ▶ Was fühle ich? (Wie ist die Stimmung in mir und um mich herum?)
- ▶ Was höre ich? (Welche Musik würde zu den Szenen passen?)
- ▶ Was rieche ich? (Welcher Duft fällt Dir ein?)
- ▶ Was schmecke ich?

Es hilft, den perfekten Tag / Woche / Jahr vor Deinem inneren Auge ablaufen zu lassen.
Dann spürst Du, was Dir wirklich etwas bedeutet im Jahreskreis und an jedem Tag.
Schließe das Drehbuch mit den Worten

„Ich bin so froh und dankbar, dass ...“





BEISPIEL- WOHNEN

Die Küche in meinem neuen Haus ist mehr als nur eine Küche. Sie erfüllt meinen Traum vom Leben insgesamt. Sie ist groß, die großen Fenster zeigen nach Süden und Westen und wenn die letzten Sonnenstrahlen hineinfallen, werden die Küchenmöbel aus altem Pinienholz in ein honigfarbenes Licht getaucht. Die Lampen über dem großen Esstisch aus dicken Eichenplanken stammen von einem Flohmarkt in Isle-sur-la-Sorgue. Als ich sie während unseres letzten Provence-Urlaubs bei einem Trödler entdeckt habe und mich sofort in sie verliebte, verhandelte ich gar nicht über den Preis. Sehr zum Erstaunen des Händlers.

Aber ich hatte keine Lust darauf zu feilschen – ich wollte die hübschen Emaillé-Lampen einfach haben und habe es so genossen, sie einfach mitzunehmen – ohne zu rechnen und nachzudenken – aus purer Lust. An seinen Blick denke ich noch oft – Bewunderung und Erstaunen – ich habe mir in diesem Moment auch gefallen, weil es für alle ein glücklicher Moment war – das strahlen die Lampen immer noch für mich aus. Die Lampen erinnern mich jetzt täglich an meine Herzensgegend, ebenso wie das große Gemälde, das ich mir von einer südfranzösischen Malerin anfertigen ließ – mit meinen liebsten Farben. Es berührt mich immer wieder, sie hat in unseren stundenlangen Vorbereitungsgesprächen alles aufgefangen, was mir wichtig war, und es in diesem für mich immer noch atemberaubenden Bild festgehalten.

Alles, was ich in dieser Küche sehe, entspricht ganz mir. Wenige, aber kostbare Gegenstände verzieren den Sims des großen, offenen Kamins. Die Kaffeemaschine von Vibiemme aus glänzendem Chrom hat einen Festwasseranschluss – ein großer Traum, den ich mir verwirklicht habe, als ich zum ersten Mal mit meinem Business einen sechsstelligen Gewinn eingefahren habe. Die frisch gemahlten Kaffeebohnen duften mit dem Rosen-Lavendel-Strauß um die Wette. Die Vorfreude auf den Espresso nach dem Mahl mit meinen Freundinnen ist riesig. Wir haben einen unfassbar körperreichen, komplexen Châteauneuf-du-Pape aus unserem Studien-Abschlussjahr aufgezogen und feiern damit das Band unserer tiefen Freundschaft. Wir trinken aus hauchzarten Gläsern von Zalto – ein sinnliches Vergnügen. Sie kosten ein kleines Vermögen – aber sie sind es wert. Und ich nutze sie täglich. Weil „für gut“ für mich schon lange nicht mehr „an Weihnachten“ heißt, sondern „täglich & immer“. Ich freue mich, dass die beiden tollen Frauen nachher in meinem großen Gästezimmer mit eigener Dusche schlafen können. Auch wenn die Kinder zu Besuch kommen, haben sie dort einen Rückzugsort.

Ich bin so froh und dankbar, dass ich beim Aufschließen der Haustür immer ein so intensives Gefühl von „ZU HAUSE“ habe.



BEISPIEL- GESUNDHEIT & KÖRPER

Ich ziehe das meiner Figur schmeichelnde Kleid über den Kopf und schlüpfe in meine bequeme Yoga-Hose. Es fühlt sich so gut an, dass meine Muskeln an Oberarmen und Beinen fühlbar stark und straff sind. Die tägliche Einheit Yoga auf meiner neuen Flauschmatte zeigt Spuren. Vor der Anfangsentspannung lasse ich meine Hände den Körper hinuntergleiten und ich spüre ein Gefühl von „Im-Reinen-Sein“. Es fühlt sich ein bisschen an wie das jugendliche „Unbezwingbarsein“ in der richtigen Jeans am Samstagabend, aber es ist noch viel schöner, weil eine tiefe Sicherheit hinzugekommen ist. Die sonntägliche Wanderung auf dem Rheins-teig lässt mich innerlich immer jubeln, weil ich meinen Füßen und Beinen so dankbar bin, dass sie mich tragen, dass ich auf ihnen meinem Glück entgegenlaufe. Ich fühle mich leicht und erleichtert, frei und befreit und wenn ich auf die ausgeschnittene Illustration von Frida Kahlo neben meinem Schreibtisch schaue, die mit „pasion por la vida“ betitelt ist, möchte ich laut „JAAAAAA“ schreien. Ich fühle meine Weiblichkeit, meine Sexualität und die Lust auf das Leben. Überall im ganzen Körper.

Aus einem riesigen Angebot an Fahrrädern habe ich mir das schönste eBike ausgesucht und den schönen Rattan-Korb am Lenker mit dem rot-weiß gepunkteten Innenfutter. Wenn ich zum Einkaufen auf den Markt fahre, packe ich alles, worauf ich Lust habe, in diesen Korb.

Letztes Jahr hat mich sogar der Ehrgeiz gepackt, ich habe beim Saint Tropez-Viertelmarathon mitgemacht und habe die Startnummer an die Innenseite meiner Schranktür geklebt.

Seitdem sehen die Bleistiftröcke, die ich so gerne trage, noch schöner aus – aber sie fallen auch deshalb so gut, weil ich nur allerbeste Qualität kaufe. Stoffe, die sanft fließen und fühlbar gut sind. Aus Manufakturen, die faire Stoffe verarbeiten, von Designern, die Frauen lieben ... Ich genieße die bewundernden Blicke meines Mannes.

Mein neues Lieblingsparfum riecht so edel und erinnert mich an den Duft der marokkanischen Souks. Sandelholz, Rose und Orangenblüten – wenn ich bei einer Yoga-Entspannungsübung einen Hauch in die Nase bekomme, muss ich lächeln.



BEISPIEL- REISEN

Ich sammle die schönsten Orte der Welt in meinem Herzen. Deshalb wähle ich mit großer Lust meine Reiseziele aus. Wichtig ist mir immer, dass die Unterkunft mit Liebe eingerichtet wurde und ich das gute Gefühl habe, dass jemand sein Zuhause mit mir teilen möchte: Indem der Gastgeber mein „Daheim auf Zeit“ mit den dortigen typischen Materialien dekoriert, indem er mir in seiner Küche die Spezialitäten des Landstrichs zeigt, indem er mir sogar etwas beibringt – wie zum Beispiel damals beim Kochkurs in Marrakesh. Wichtig ist mir diese Herz-Qualität, weniger der Eurobetrag. Ich genieße schon die in Etappen aufgeteilte Reise zu meinen Traumzielen, indem ich mich für ein Bahnticket der 1. Klasse entscheide. Schon auf dem Weg sehe ich kleine mittelalterliche Städtchen, von deren Existenz ich nichts ahnte, die ich aber jetzt auf meiner Seelen-Festplatte gespeichert habe.

Die Ruhe in meinem Bahnabteil stimmt mich auf meinen Urlaub ein. In meinen kleinen, wendigen Rimowa-Koffer und den bequemen Rucksack passt alles hinein, was ich für meine Reise brauche: Flipflops, leichte Kleider, Bücher und die Kreditkarte, mit der ich mir das kaufe, was eventuell fehlt. Ich freue mich auf das geschmackvolle Zimmer mit Balkon und eigener Sonnenterrasse sowie privatem Pool in meinem kleinen exquisiten Bed & Breakfast in Andalusien. Das Lächeln der Gastgeberin ist mit nichts zu bezahlen. Sie nimmt sich Zeit, uns das weitläufige, nach Zimt duftende Haus, das einem orientalischen Palast ähnelt, die atemberaubend schöne Suite, den Frühstückssalon sowie den zum Haus gehörenden Orangerie zu zeigen. Sie nimmt sich viel Zeit, mir die Badestrände und das kulturelle Angebot an der Costa de la Luz zu erklären. Sie verrät mir ihre Lieblingsrestaurants, wie ich an Karten für das Off-Theaterfestival komme, sowie viele andere Geheimtipps. Darunter auch der marokkanische Hammam, wo ich mir, ohne eine Sekunde zu überlegen, einen halben Tag Verwöhnprogramm buche, um am nächsten Tag so richtig strahlend schön zu sein.

Es ist der Geburtstag meines Partners und ich habe als Geschenk für ihn abends zwei berühmte Flamenco-Gitarristen engagiert, die in der Burgruine des Städtchens ein exklusives Konzert für ihn spielen. Seine absolute Lieblingsmusik, die ihn an seine Jugend erinnert. Er ahnt nichts – und ich freue mich so auf sein Gesicht.

Schon vorab habe ich eine Esel-Wanderung zu einem Ein-Tisch-Restaurant gebucht, wo Maria Dolores für uns kochen wird. Von dort aus wandern wir zu einem Fischerdorf, wo ein Boot auf uns wartet, das uns zu einer einsamen Bucht bringt. Romantik pur.

Ich genieße es so, alle Ideen einfach umzusetzen, die mir in den Sinn kommen. Ich bin so froh und dankbar, dass ich Opulenz und Sonne in die Welt bringen darf.



BEISPIEL- DEIN HERZBUSINESS

Ich bin so glücklich und dankbar, dass ich in meinem Herzbusiness täglich Kundinnen anziehe, die sich schon freuen, meine Dienstleistungen (oder Produkte) in Anspruch zu nehmen.

Ich ziehe meine Kundinnen mit Leichtigkeit an, denn ich habe meine absolut beste Expertinnen-Position eingenommen und gehöre zu den bekanntesten Anbieterinnen in meinem Markt.

Mit meiner Arbeit bringe ich viel Gutes in die Welt und mit meiner Hilfe schaffen es die Menschen, die mit mir arbeiten, in ihre finanzielle Unabhängigkeit zu gelangen.

Ich habe ein Buch geschrieben zum Thema xxx und bin damit Best-Seller-Autorin geworden. In der Öffentlichkeit bin ich als Expertin für mein Thema bekannt und es macht mir Spaß, Interviews zu geben und in Talkrunden als Speakerin dabei zu sein.

Ich bin eine erfolgreiche Unternehmerin. Großzügig, gelassen und mit großer Empathie für die Kundinnen, mit denen ich arbeite. Meine Kundinnen machen alle Quantensprünge in ihrem Wachstum.

Ich bin so dankbar dafür, dass ich mit meiner Arbeit Menschen ermutige und dabei begleite, einen wichtigen und wunderbaren Neu-Start in ihrem Leben erfolgreich hinzulegen. In der Zusammenarbeit mit mir, die sowohl offline als auch ganz stark online stattfindet, erkennen meine Kundinnen, wer sie wirklich sind und wie sie ihre Wünsche realisieren.

Ich verdiene mit Leichtigkeit xxxx Euro im Monat und ich bin zu einem wahren Kundenmagneten geworden. Die Kundinnen, die zu mir kommen, haben sich bereits dafür entschieden, mit mir zu arbeiten und wissen, wie wichtig es ist, in sich selbst zu investieren.

Ich habe ein wundervolles Sales-Team, das mit der Zeit auf xx Personen angewachsen ist. Jede Sales-Mitarbeiterin verdient xxxxx pro Monat und wir alle harmonieren auf tolle Art und Weise, weil wir viel Spaß miteinander haben und mit ganzer Leidenschaft unser Thema in die Welt bringen wollen. Wir alle wissen, wie wichtig unsere Arbeit ist, und wir sind alle in einem guten Geist miteinander verbunden.

Ich habe ein wunderschönes Büro (Praxis, Behandlungsraum, Produktionsraum) in xxx und in diesem Gebäude aus der Gründerzeit haben auch andere interessante Unternehmerinnen und Unternehmer ihre Geschäftsräume. Montags, mittwochs und freitags arbeite ich dort und mit allen habe ich ein freundschaftliches und gutes Verhältnis.

Mein Selbstbewusstsein ist stark und ich starte jeden Morgen mit einer wundervollen Morgen-Routine. Ich weiß nun, dass ich die Fähigkeit besitze, all das in meinem Leben zu erreichen, was ich mir vorgenommen habe, und habe gelernt, mir alle meine Wünsche zu manifestieren.

BEISPIEL- SICHTBARKEIT

Ich bin Best-Seller-Autorin mit meinem Buch zum Thema xxx und ich gehöre zu den bekanntesten Expertinnen im deutschsprachigen Markt.

Als Speakerin liebe ich es, mein Thema in die Welt zu bringen und vor großen Zuschauermengen zu sprechen. Ich fühle mich auf der Bühne sehr wohl, weil ich weiß, dass ich in diesen Momenten die Gelegenheit habe, zu den Herzen der Menschen zu sprechen, die im Raum sind, und eine lebensbejahende Veränderung für diese Menschen anzustoßen. Gerade wenn der Raum voller Menschen ist, laufe ich zu Höchstform auf. Ich habe eine wundervolle Art und Weise gefunden, mein Thema auf der Bühne anderen Menschen näherzubringen, und mit jedem Auftritt werde ich immer sicherer und sicherer.

Nach meinen Auftritten / Key notes erhalte ich regelmäßig Standing Ovationen und es sind diese Momente, in denen ich fühle, dass jeder Wachstumsschritt, zu dem ich mich mutig entschlossen habe, die richtige Entscheidung war.

Ich werde regelmäßig zu Kongressen, Online-Kongressen und Talkrunden eingeladen und fliege zu diesen Einladungen immer Business-Class.

Ich bin dankbar dafür, dass ich meine Berufung leben kann und meine Talente und Gaben der Menschheit zur Verfügung stellen darf. Dass ich auf diese Art und Weise mein Geld verdienen und meinen Wohlstand genießen kann, ist ein großes Geschenk.

BEISPIEL- GESELLSCHAFTLICHES MITEINANDER

Jeden Dienstagnachmittag treffe ich junge Migrantinnen im „Café International“. Seit mein Online-Business so gut läuft, habe ich mir den Dienstag freigeschaufelt und leite das hiesige „Café Mondial“, wo junge Frauen einen Anlaufpunkt haben, wenn sie Hilfe in Schule oder Beruf brauchen oder kulturelle Anregung wünschen. Wir lesen zusammen, gehen zusammen ins Theater und lernen zusammen Deutsch. Die Miete für den Treffpunkt und die Theatereintrittskarten zahle ich aus meiner Schatulle, so dass die gesamte Energie in die Arbeit statt in Bürokratie fließen kann. An den anderen Tagen hat sich ein liebevolles Team zusammengefunden, die wiederum ihre Passionen mit den jungen Frauen teilen: Musik, Werken/Basteln und einen „Schönheitssalon auf Gegenseitigkeit“, dort geben sich die jungen Frauen gegenseitig Maniküre oder Handmassagen.

Ich liebe diese Arbeit und stelle beglückt fest, dass ich dies ohne das Schielen auf Gegenleistung oder Dankbarkeit tue. Ich kann das happy annehmen, was an Rückmeldung kommt, aber bin wirklich auch völlig entspannt, wenn sie nicht kommt. Dieses Maß an Unabhängigkeit und Souveränität begrüße ich sehr in mir. Ich bin so stolz darauf, dass ich an dieser Stelle stehe, und empfinde diese gedankliche Freiheit als wunderschönen Nebeneffekt meiner Persönlichkeitsentwicklungsarbeit in den letzten Jahren.

Sonne verbreiten, Liebe vermehren, Liebe teilen. Ich bin so dankbar, dass ich auf Menschen getroffen bin, mit denen ich dieses „Café Mondial“ zu einem besonderen Ort machen konnte, wo die Idee von #spreadlove mehr und mehr gelingt.

BEISPIEL- DEIN GESCHENK (TRAUMAUTO)

Vor wenigen Tagen war ich im xxx-Autohaus und habe dort mein neues xxx-Cabriolet abgeholt. Ein Cabrio zu fahren war schon seit Langem einer meiner Träume. Jetzt liebe ich es, nach der Arbeit in mein Auto einzusteigen, die Musik anzumachen und durch die Gegend zu fahren, während der Fahrtwind mit meinen Haaren spielt.

Jeden Morgen, wenn ich in mein Traumauto einsteige, liebe ich es, den Geruch des Leders in der Nase zu haben. Das Motorengeräusch ist satt und rund – und ich freue mich immer wieder darüber, dass ich mir diesen Traum erfüllt habe, denn mein Auto macht mir einfach unglaublich viel Spaß.

BEISPIEL- FAMILIE & PARTNERSCHAFT

Meine Kinder sind mein größtes Glück und ich respektiere und liebe sie von ganzem Herzen. Ich verbringe gute Qualitätszeit mit allen meinen Kindern und freue mich zu sehen, wie jedes von ihnen seinen ganz eigenen Weg geht. Mit viel Freude und Zuversicht, Selbstvertrauen und Integrität. Sie sind alle stark verbunden mit ihren Seelen und gehen gestärkt, bestärkt und voller Neugier durch das Leben.

Sie alle sind perfekte Persönlichkeiten und wir haben alle eine harmonische und gesunde Beziehung miteinander.

Ich bin in einer wunderbaren, liebenden, gesunden und unterstützenden Beziehung mit meinem Partner (meiner Partnerin). Wir unterstützen uns bei unseren jeweiligen Wachstumschritten und genießen die Zeit, die wir miteinander verbringen. Wir haben alle unseren Platz im Leben und in unserer Familie gefunden und sind unendlich dankbar für die Zeit, die wir miteinander verbringen, und den Weg, den wir gemeinsam gehen dürfen.

Wir lieben es, gemeinsam zu kochen und dabei in der Küche Musik zu hören.

Gerade auch wenn die Tage länger werden, stehen wir oft gemeinsam hinter dem Herd und probieren besondere Rezepte mit außergewöhnlichen Zutaten und Gewürzen aus, denn wir lieben beide gutes Essen.

BEISPIEL- SEXUALITÄT

Ich erlebe eine wundervolle Zeit mit meinem Partner. Wir genießen unsere Sexualität in vollen Zügen. Ich liebe und schätze ihn von ganzem Herzen. Seine warmen Hände und seine Haut mag ich besonders. Ich verspüre eine tiefe Lust in mir. Die Lust, die aus der Tiefe meines Beckens langsam aufsteigt. Ein schönes Gefühl der Wärme und ein Kribbeln ist im ganzen Körper spürbar.

Ich konzentriere mich auf dieses Gefühl. Ich atme tief in meinem Bauch ein und bei der Ausatmung lasse ich immer mehr los. Meine Lust wird immer mehr. Ich merke, wie ich entschlendere, wie ich entspanne, wie ich immer tiefer sinke.

Bei meinem Partner kann ich mich total fallen lassen und bin angenommen, genauso, wie ich bin. Ich kann meine Bedürfnisse immer besser aussprechen, damit mein Partner weiß, was er tun kann, um mir das höchste Wohlfühl zu verschaffen.

Unsere Körper bewegen sich rhythmisch ganz von allein. Meine Atmung und das Kribbeln werden intensiver und mein Körper gibt mir den Impuls: „Weiter so, so sind wir auf dem Weg zur Sonne. Ja, ich darf heute Harmonie in mir spüren, ich darf Entspannung, und pure Liebe fühlen. Meine Lebensenergie durchflutet mich und bringt mich in ungeahnte Höhen. Mein Partner ist so zärtlich und fein zu mir, dass ich mich total für ihn öffnen kann. Ich liebe es, ihn zu spüren. Ich liebe ihn von ganzem Herzen. Ich atme zufrieden ein und aus und genieße den Augenblick des Zeitstillstandes. Ich genieße mein Leben, meine neu entfachte Lebensenergie, die mich von innen heraus strahlen lässt. Für dieses wundervolle Erleben bin ich von Herzen dankbar.

Verfasst von den UP-Lifterinnen Stephanie Menz und Doris Blaser.
Herzlichen Dank an beide!

BEISPIEL- EINE MENTALITÄT DER FÜLLE & DES WOHLSTANDES

Geld kommt zu mir einfach und leicht. Ich bin dankbar für jede Form des Reichtums in meinem Leben – in Geld bemessen, aber auch in anderen Formen und Merkmalen, die man mit Geld nicht kaufen kann.

Ich lebe das Leben meiner Träume und bin offen für alle Fülle, die das Leben mir schenken möchte. Ich bin offen für Fülle in allen positiven Aspekten, wie Gesundheit, Glück, innerem und äußerem Reichtum. Ich habe erkannt, dass der äußere Reichtum meinem Gefühl des inneren Reichtums folgt und ich dafür dankbar sein darf.

Ich entscheide mich dazu, ein Leben in Frieden, guter Gesundheit, balancierter Beziehungen und Freude zu führen. Dadurch bin ich in meinem Inneren und Äußeren mit so viel Reichtum beschenkt worden.

Ich achte immer darauf, in allem, was ich tue, integer und ehrlich zu sein und niemals etwas zu tun, was anderen zum Nachteil gereichen könnte.

Mein Einkommen wächst kontinuierlich und ich bin so dankbar dafür, dass Geld in immer größeren Mengen und aus unterschiedlichen Quellen zu mir kommt – und das kontinuierlich.

MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN / GRÖßERES SELBSTWERTGEFÜHL

- ▶ Ich bin wertvoll und glaube an mich.
- ▶ Ich habe das Recht dazu, erfolgreich zu sein.
- ▶ Ich bin eine attraktive Frau in den besten Jahren.
- ▶ Ich bin großzügig und lebensbejahend.
- ▶ Ich habe absolutes Vertrauen in die Entscheidungen, die ich treffe, und stehe zu den Entscheidungen, die ich getroffen habe.
- ▶ Ich bin in jeder Hinsicht gesund.
- ▶ Ich bin so glücklich und zufrieden. Ich lache viel und oft und andere lachen mich zurück an, weil ich sie mit meiner Freude anstecke.
- ▶ Ich spüre die Kraft im Inneren, die es mir erlaubt, alles zu kreieren, was ich mir wünsche.
- ▶ Ich bin mir selbst so unendlich dankbar für alle Wege, Entscheidungen und Erfahrungen, die ich in meinem Leben erleben durfte.
- ▶ Ich liebe und schätze mich selbst für die Unermüdlichkeit, die ich im Einsatz für das Gute in meinem und dem Leben anderer zeige.
- ▶ Ich fühle mich stark und mit meiner Seele verbunden.
- ▶ Ich weiß, dass das Leben mich immer gehalten hat und immer halten wird.
- ▶ Ich bin dankbar dafür, dass ich gelassen bin, geduldig bin, verständnisvoll und empathisch. Dadurch gelingt es mir, Menschen in ihrer Tiefe zu begegnen und zu verstehen.
- ▶ Ich weiß, dass ich immer und zu jeder Zeit lernen kann – vom Leben und von anderen Menschen.

SPIRITUALITÄT

Ich weiß, dass ich Gottes höchste Form der Schöpfung bin und dass meine spirituelle DNA perfekt ist. Ich bin ein Teil des Großen und bin jederzeit mit allem und allen verbunden.

Ich habe erkannt, dass, was auch immer sich vorrangig in meinen Gedanken befindet, sich im Außen manifestieren muss.

Für die Menschen um mich herum strahle ich Liebe, Verbundenheit, Respekt und guten Willen aus. Ich weiß, dass das Leben mich hält und dass ich nie tiefer fallen kann als in Gottes Hand.