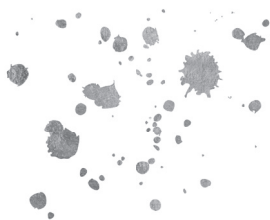


GABRIELLE BERNSTEIN
Das Universum schenkt dir alles


arkana

GABRIELLE BERNSTEIN

DAS
UNIVERSUM
SCHENKT
DIR
ALLES



In 11 Schritten zu einem freien,
erfüllten und verbundenen Leben

Aus dem Englischen von Claudia Seele-Nyima



arkana

Die englische Originalausgabe ist 2019 unter dem Titel *Super Attractor – Methods for Manifesting a Life Beyond Your Wildest Dreams* bei Hay House, Inc., in New York, USA, erschienen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2020 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Originalausgabe Copyright © 2019 by Gabrielle Bernstein

Published by Arrangement with Gabrielle Bernstein, INC.

Lektorat: Dr. Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Quellennachweis: In der deutschen Übersetzung wurden Zitate und sinngemäße Wiedergaben entnommen aus dem Werk *Ein Kurs im Wundern**,

© 1994, 2007, erschienen im Greuthof Verlag, www.greuthof.de, Herausgeber der Originalausgabe *A Course in Miracles*®: Foundation for Inner Peace, www.acim.org, *Ein Kurs im Wundern*®, *EKIW*®, *A Course in Miracles*® und *ACIM*® sind als Marken eingetragen. Die in diesem Buch vorgestellten Gedanken stellen die persönliche Meinung und Interpretation sowie das persönliche Verständnis der Autorin dar und nicht die der Rechteinhaber von *Ein Kurs im Wundern*®.

Satz: Satzwerk Huber, Germering

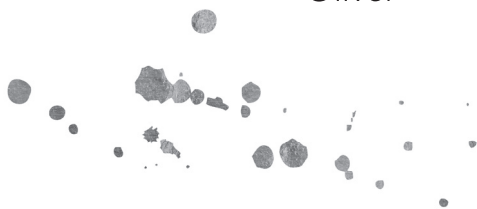
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34258-7

www.arkana-verlag.de

Für meinen Sohn
Oliver



INHALT



Einleitung: Du bist ein Super Attractor	9
---	---



1. Das Universum liefert immer	29
2. Es ist gut, sich gut zu fühlen	57
3. Es ist mehr als genug da	87
4. Hab Spaß auf dem Weg	115
5. Heb den Schleier	141
6. Eine unsichtbare Führung steht dir zur Verfügung	165
7. Weniger tun, mehr anziehen	195
8. Handeln mit spiritueller Ausrichtung	215
9. Dankbar wertschätzen – immer mehr	237
10. Lass das Universum deine Träume erfüllen	257
11. Unerschütterliches Vertrauen in das Universum	283



Nachwort	305
Dank	309
Anmerkungen	311



Einleitung: Du bist ein Super Attractor

Schon immer habe ich gewusst, dass es eine nichtphysische Präsenz jenseits dessen gibt, was ich mit den Augen sehen kann. Mein ganzes Leben habe ich mich intuitiv auf diese Präsenz eingestimmt und sie als Quelle für Gutes genutzt. Ich habe aus dieser grenzenlosen machtvollen Quelle geschöpft, um körperlich zu gesunden, meine Beziehungen zu fördern, meine Karriere zu lenken und in den Dienst anderer zu stellen und um mir meine größten Wünsche zu erfüllen.

Es gibt viele Bezeichnungen für eine solche geistig-spirituelle Präsenz. Ich nenne sie – die Begriffe sind austauschbar – Universum, Gott, *Spirit*, innere Führung, Liebe. Du hast vielleicht dein eigenes Wort, das dich anspricht. Oder vielleicht bist du ein Neuling im Bereich der Spiritualität und hast noch keine speziellen Begriffe dafür. Es spielt keine Rolle. Wie wir es nennen, ist unerheblich. Zwingend erforderlich ist dagegen, dass wir eine Verbindung dazu aufbauen. Die Tatsache, dass du dieses Buch gerade jetzt liest, ist ein Beweis dafür, dass du bewusst oder unbewusst auf die göttliche Führung gehört hast, die dich hierher geleitet hat. Es zeigt, dass du bereit bist, dich auf diese Verbindung zurückzubedenken.

Für deine Bereitschaft möchte ich dir Anerkennung zollen. Dass ich meine Verbindung zur Präsenz dieser Macht in Anspruch nehme, hat den Lauf meines Lebens mitbestimmt. Die einfache Entscheidung, mich auf diese Quelle der Liebe einzustimmen, hat mir geholfen, Sucht und Abhängigkeit zu überwinden, eine posttraumatische Belastungsstörung zu heilen, ängstliche Glaubenssätze aufzulösen und mit einem klaren Ziel



zu leben. Meine Verbindung zur Präsenz der Liebe hat mich geführt, beschützt und als Partner mein Leben mitgestaltet. Dass ich mich in meinem Leben täglich dieser nichtphysischen Quelle der Macht zugewandt habe – und noch zuwende – hat mich zu einem Super Attractor gemacht.

Ein Super Attractor zu sein bedeutet: Das, was ich glaube, empfangen ich auch. Ich kann die Welt, die ich gern hätte, mitgestalten, indem ich mich mit positiven Gefühlen in Einklang bringe und diese wiederum auf meine Wünsche richte. Ich kann aus einer grenzenlosen Quelle kreativer Energie schöpfen und inspirierte Ideen einbringen, Weisheit weitergeben, Fülle empfangen und mich frei fühlen. Und das Beste von allem: Ich kann mir diese Kraft zunutze machen und sie in eine Kraft für das Gute in der Welt verwandeln.

Ein Super Attractor zu sein bedeutet nicht, dass ich mich nicht auch echten Herausforderungen hätte stellen müssen. Aber ich erkenne klar, dass meine Kämpfe Teil eines größeren Plans waren, der mir helfen sollte, mein Vertrauen in die Super-Attractor-Verbindung zu stärken. Ich habe beschlossen, schwierige Lebenserfahrungen als spirituelle Aufgabe aufzufassen, durch die ich persönlich wachse und heil werde. Ich habe akzeptiert, dass nichts zufällig geschieht. Und ich weiß: Solange ich nicht vergesse, dass ich ein Super Attractor bin, kann ich schwierige Erfahrungen als Gelegenheiten annehmen, meine innere Kraft feiner abzustimmen und bewusster zu werden. Hemmnisse und Widrigkeiten geben mir Gelegenheit, den Kristall, der ich bin, zum Leuchten zu bringen. Ein Super Attractor zu sein bedeutet zwar nicht, dass alles perfekt ist – doch es bedeutet, dass ich dem Leben vertrauensvoll entgegenrete, egal was passiert. Dass ich meine Super-Attractor-Macht in

Anspruch nehme, hat mir geholfen, schwierige Zeiten mit viel mehr Leichtigkeit, Ehrlichkeit und Mitgefühl durchzustehen, als ich es sonst vermocht hätte.

So zu leben hat mir das gebracht, was ich mir am meisten wünsche: Freiheit. Ich fühle mich frei in dem Wissen, dass in mir und um mich herum eine allgegenwärtige Energie der Liebe ist. Ich bin frei in dem Wissen, dass ich stets geführt werde und die Macht habe, die Welt, so wie ich sie gern hätte, mitzugestalten. Freiheit ist das größte Geschenk von allen. Nichts hält mich zurück. Ich gehe nicht mehr jedem kleinsten Risiko aus dem Weg. Seit über zehn Jahren lebe, liebe und lehre ich mit dieser Freiheit. Sie hat mir die Erfahrung ermöglicht, eine ungebundene Kraft des Lichts in der Welt zu sein.

Wenn du dich in Einklang mit deiner Super-Attractor-Energie bringst, hast du nicht mehr das Gefühl, von Angst blockiert zu sein. Du weißt wieder, dass du ein spirituelles Wesen bist, das eine menschliche Erfahrung macht. Der *Spirit* in dir ist die Präsenz der Inspiration, der Freude und deiner wahren Natur. Beim Praktizieren der dafür nötigen Schritte erinnerst du dich daran, dass du ein weiser, mächtiger, gesunder und heiliger *Spirit* bist. Wenn du das akzeptierst, kannst du frei sein. Das Gefühl der Freiheit stellt sich unweigerlich ein, wenn du deine Energie auf die Präsenz deiner wahren Natur einstimmst. Vielleicht bist du nicht die ganze Zeit mit dieser Wahrheit in Verbindung, aber je öfter du dich ihr zuwendest, desto einfacher wird es, dich frei zu fühlen.

Als spirituelle Lehrerin habe ich gesehen, wie Hunderttausende von Menschen auf der ganzen Welt allmählich zur inneren Freiheit erwachten. Ich sehe solche Transformationen täglich. Doch ein solches Erwachen ist zwar schön, aber nicht



ausreichend. Zu oft behandeln wir es als Endpunkt, obwohl es in Wirklichkeit erst der Anfang ist. Vielleicht wissen wir: Wir können uns besser fühlen und deshalb auch mehr anziehen, aber wir müssen noch weiter gehen und diese Wahrheit ganz verkörpern, um frei zu sein. Das beginnt damit, dass wir die Glaubenssysteme der Angst auflösen, die uns daran hindern, ein Super Attractor zu sein. Wir müssen bereit sein und uns fest vornehmen zu ändern, wie wir denken, handeln und leben.

In meinem Fall musste ich diese Verbindung nicht im Außen suchen; ich brauchte nur langsamer zu werden und mich daran zu erinnern. Ich habe mein Leben dem Prozess gewidmet, langsamer zu werden und mich wieder mit der inneren Kraft in Einklang zu bringen. Bei jeder Meditation schwinge ich auf einer höheren Frequenz; bei jedem Gebet überantworte ich mich einer Macht, die größer ist als ich. Dass ich der geistigen Welt so zugewandt bin, hat mir die Freiheit gegeben, die ich mir wünsche. Ich bin keine Ausnahme. Auch du hast diese Verbindung, und es ist vergnüglich und auch leicht, sie in Anspruch zu nehmen. In diesem Buch will ich dir zeigen, wie du dich mit dieser Macht verbinden kannst.

Ich möchte, dass du weißt: Du bist ein Super Attractor.

Wenn dir das im Moment noch seltsam erscheint, ist das in Ordnung. Ich weiß jedoch, dass du diese Macht nach der Lektüre dieses Buches mit absoluter vertrauensvoller Zuversicht und mühelos geltend machen wirst. Du wirst ohne den Hauch eines Zweifels wissen, dass du ein Super Attractor bist.


Im Jahr 2016 habe ich ein Buch mit dem Titel *Das Univer-
sum steht hinter dir. Wie wir Angst in Vertrauen verwandeln* veröffentlicht. Leserinnen und Leser auf der ganzen Welt haben die Lehren des Buches befolgt, um ihr Vertrauen in das Uni-

versum zu stärken. Sie besannen sich wieder auf ihre Verbindung zu einer höheren Macht und stellten ihren Glauben an die Liebe wieder her. Als ich mich nun darauf vorbereitete, ein neues Buch zu schreiben, wusste ich intuitiv, dass es an der Zeit war, diese Lehren auf die nächste Stufe zu heben. Diese nächste Stufe ist das vorliegende Buch. Mit den Praktiken, die ich in den kommenden Kapiteln darlege, werde ich die spirituelle Grenze erweitern und dir beibringen, wie du deine spirituelle Verbindung feiner einstimmen kannst, um das, was du willst, mühelos in dein Leben zu ziehen. Wenn du *Das Universum steht hinter dir* nicht gelesen hast, sei unbesorgt. Es wird nicht vorausgesetzt. Vertrau darauf, dass du aus gutem Grund zuerst hierhergeführt worden bist.

Möglicherweise bist du schon auf einem spirituellen Weg, praktizierst das Manifestieren und lebst nach dem Gesetz der Anziehung. Oder aber diese Konzepte sind dir völlig neu. So oder so wird dir dieses Buch helfen, dass sie dir zur zweiten Natur werden. Im weiteren Verlauf stelle ich dir meine persönlichen Methoden vor, wie du dich mit deiner Super-Attractor-Präsenz in Einklang bringen kannst. Einige dieser Praktiken sind stark von meinen Lehrern Abraham-Hicks, Dr. Wayne W. Dyer und dem metaphysischen Text *Ein Kurs in Wundern* beeinflusst. Die größte Lehrerin von allen war und ist für mich jedoch meine Lebenserfahrung. Jeder Tag bietet neue Gelegenheiten, dem Universum näherzukommen und meine Super-Attractor-Macht zu stärken. Jede Schwierigkeit im Leben schenkt uns neue Wunder und Lektionen. Im Lauf des Buches werde ich immer wieder auf Beispiele meiner persönlichen Erfahrung zurückgreifen, um zu verdeutlichen, wie es ist, sich darauf auszurichten, ein Super Attractor zu sein, und entsprechend zu leben.



Sich wieder auf die Super-Attractor-Macht besinnen

 Um mit unserer Super-Attractor-Macht umgehen zu können, müssen wir zunächst verstehen, wie wir – wahrscheinlich – von ihr getrennt worden sind. In nahezu fünfzehn Jahren als spirituelle Lehrerin ist mir sehr klar geworden, auf welche Weise Menschen diese Macht normalerweise missbrauchen und blockieren. Ich gehe davon aus, dass du dich in eini-
gen (oder allen) der häufigsten Typen wiedererkennst.

Hast du deine Macht vergessen?

Selbst ein Mensch auf einem spirituellen Weg kann vergessen, dass er ein Super Attractor ist. Es ist allzu leicht, sich in die angstbasierten Geschichten der Welt hineinziehen zu lassen und das Vertrauen zu verlieren. Wenn Angst die Oberhand gewinnt, gerät man in eine Art Komazustand. Wir vergessen dann buchstäblich, wer wir wirklich sind, und bauen Glaubenssysteme des Getrenntseins, des Mangels, des Urteilens und der Negativität auf. All diese falschen Wahrnehmungen verleugnen die Macht in unserem Inneren und blockieren unsere Super-Attractor-Macht. Dieses Buch soll ein Weckruf sein, der dich daran erinnert, wer du wirklich bist. Allein dadurch, dass du diese Einführung mit einer offenen Einstellung gelesen hast, wachst du nun allmählich auf und erinnerst dich.

Bist du ein »manischer Manifestierer«?

Viele lesen Bücher über Persönlichkeitsentwicklung, besuchen Seminare, meditieren, beten – und haben trotzdem das Gefühl, sie seien festgefahren. Oft höre ich Äußerungen wie diese:

»Gabby, ich mache alles richtig und habe trotzdem immer noch das Gefühl, dass etwas nicht stimmt. Ich bete, meditiere und benutze positive Affirmationen, aber ich ziehe einfach nicht das an, was ich will. Was läuft da falsch?« Falsch ist, dass diese Leute das tun, was ich »manisches Manifestieren« nenne. Sie vertrauen zwar auf das Universum und verfügen über viele spirituelle Hilfsmittel, blockieren aber ihre Verbindung energetisch. Statt sich auf ihre wahre Macht auszurichten, wollen sie das Universum austricksen. Manisches Manifestieren findet statt, wenn jemand zwar alle geistigen Werkzeuge hat und die gängigen Termini beherrscht, aber vergisst, was am wichtigsten ist, um etwas anzuziehen: sich auf das Universum einzustimmen. Du kannst jeden Tag Affirmationen aufsagen, beten und meditieren und trotzdem nichts anziehen, weil deine Energie falsch ausgerichtet ist. Denn statt einfach zuzulassen, dass du empfängst, willst du etwas »haben«. Dieses Buch wird dir zeigen, dass das wichtigste Element, um mit dem Universum zu manifestieren, darin besteht, die Energie der Liebe zu verkörpern. Wenn du dich im manischen Manifestierer wiedererkennst, dann bist du hier richtig! In diesem Buch werde ich dich auf den Geschmack einer ganz neuen Daseinsweise bringen.

Bist du ein Pusher?

Pusher sind Menschen, die sich ins Zeug legen und alles zu kontrollieren versuchen, um ihre Ziele zu erreichen und sich sicher zu fühlen. Sie glauben, je mehr sie tun, umso mehr werden sie erreichen. Sie wollen »Dinge möglich machen«, statt zuzulassen, dass sie etwas ganz natürlich anziehen. Sie haben vergessen, dass es eine Unterstützung gibt, die über ihr eigenes Handeln und ihren eigenen Willen hinausgeht. Pusher glau-



ben, sie müssten bewirken, dass etwas passiert. Sich auszurichten und Führung zu empfangen haben sie dabei nicht auf dem Schirm. Sie haben vergessen, wo ihre wahre Macht liegt. Das ist ein häufiges Charakteristikum – eines, das offenbar in vielen Kulturen belohnt wird. Pusher haben den angstbasierten Glauben, wenn sie sich nicht hyperproduktiv bemühen, täte sich nichts für sie. Sie sind sich kaum dessen bewusst, dass diese drängende Energie ihre Anziehungskraft blockiert. Das Universum reagiert nicht so gut auf eine solche fieberhaft bemühte Energie – vielmehr ist seine Schwingung positiv. Um mit dem Universum etwas kreieren zu können, muss sich deine Energie darum mit dieser Frequenz in Übereinstimmung bringen.

Die Übungen in diesem Buch werden dir helfen, langsamer zu werden, still zu sein und geschehen zu lassen. Ich werde dich die Kunst des Zulassens lehren, damit du nicht mehr zu pushen brauchst, dich sicher fühlst und ganz natürlich empfangen kannst.

Hat Angst dich fest im Griff?

Jeder Tag bringt neue Möglichkeiten, sich entweder der Angst oder der Liebe zuzuwenden. Und obwohl wir stets die Wahl haben, entscheiden wir uns oft (ganz unbewusst) automatisch für die Angst – und zwar in vielen verschiedenen Formen, angefangen bei den Fernsehsendungen, die wir schauen, über unsere Gespräche bis hin zu unseren Gedanken. Angst ist ein sicheres Zeichen dafür, dass wir uns von der liebenden Gegenwart des Universums abgekoppelt haben.

Im Lauf des Buches gebe ich dir praktische Werkzeuge und spirituelle Prinzipien an die Hand, um Angst aufzulösen und dich wieder auf die Liebe zu besinnen. Angst aufzulösen muss

nicht schwer sein. Es kann sogar viel leichter sein, als du je gedacht hättest. Mach dich bereit, in kürzester Zeit radikale Veränderungen zu bewirken!

(Ver-)urteilst du?

Zu verurteilen, zu vergleichen, andere anzugreifen und uns selbst von ihnen getrennt zu sehen, koppelt uns vom Universum ab. Wenn du dich darin wiederer kennst, dass du urteilst (über andere oder dich selbst), dann nimm dir einen Moment Zeit, um zu erkennen, wie du dich damit fühlst. Sei dabei ehrlich und sanft zu dir. Du magst zwar das Gefühl haben, im Recht zu sein, oder dein Urteil rational begründen, doch es ist unbestreitbar, dass es sehr negative Gefühle in dir auslöst. Wenn du ein Super Attractor bist, geht es jedoch darum, dich gut zu fühlen.

In diesem Buch stelle ich dir viele wunderbare Hilfsmittel und spirituelle Übungen vor, die dir helfen, dich zu freuen und Spaß zu haben. Wenn du die Bereitschaft entwickelst, nicht mehr zu verurteilen, und dich stattdessen für Mitgefühl und Frieden entscheidest, kannst du dich wieder mit deiner Macht verbinden.

Dies sind nur einige der häufigsten Wege, wie wir unsere Super-Attractor-Macht blockieren. Die gute Nachricht ist, dass diese Macht dich nie verlassen hat. Du hast sie nur vergessen. Dieses Buch möchte dich anleiten, sie zu erkennen, einzufordern und zu nutzen, um das anzuziehen, was du willst, und eine Kraft für das Gute in der Welt zu sein.

Lass mich dich anleiten, ein Super Attractor zu werden – durch wirkungsvolle Schritte, die in den nächsten Kapiteln er-



klärt werden. Die darin präsentierten spirituellen Methoden und Lektionen bauen aufeinander auf, sodass dir am Ende deine Macht wieder ganz zugänglich ist. Jede Methode in diesem Buch kann unabhängig angewendet werden, doch ich habe sie in einer Reihenfolge angeordnet, die die Wirkung steigert. Übe jede Methode wie beschrieben, damit du das Beste aus diesem Transformationsprozess herausholen kannst. Vielleicht sprechen dich einige Lektionen mehr an als andere. Das ist in Ordnung. Sobald du alle Kapitel durchgegangen bist, kannst du die Übungen in beliebiger Reihenfolge und in deinem eigenen Tempo anwenden. Am wichtigsten ist der Spaß dabei! Je mehr Spaß du hast, umso mehr verstärkt sich deine Super-Attractor-Macht. Spaß verwandelt dich in einen Magneten für Wunder.

Und hier das Versprechen: Wenn du akzeptierst, dass du ein Super Attractor bist, wird das Leben fantastisch! Dann bist du voller Freude, inspiriert, zielstrebig und im Vollbesitz deiner Macht. Du hast nicht mehr das Bedürfnis zu kontrollieren, zu vergleichen oder zu pushen, und fühlst dich immer wohler und leichter. Und das Beste: Du wirst ein überzeugendes Vorbild für andere – und schwingst auf einer so hohen, liebevollen Frequenz, dass deine Energie weit und breit spürbar ist.

Hier die Aufteilung des Buches:


Kapitel 1: Das Universum liefert immer



Mit jedem Gedanken, den wir haben, schicken wir eine Botschaft an das Universum. Das Universum sagt immer Ja zu unseren Gedanken, Energien und Gefühlen. Deshalb kommt das, was wir aussenden, stets zu uns zurück – ob wir es

wollen oder nicht. Im ersten Kapitel werde ich dich anleiten, dir bewusst zu machen, worum du bittest. Ich helfe dir zu erkennen, wie oft du um etwas bittest, was du *nicht* willst, und zeige dir, wie du deine Anfragen an das Universum bewusst kommunizieren kannst. Das ist ein unerlässlicher Schritt, um ein Super Attractor zu werden, denn dadurch entsteht ein klarer Dialog mit dem Universum. In diesem Kapitel erläutere ich dir meine Methode, wie du deine Super-Attractor-Macht nutzen kannst, statt auf die Stimme der Angst zu hören, und ich zeige dir, wie du das zu einer Gewohnheit machen kannst, die leicht aufrechtzuerhalten ist.

Kapitel 2: Es ist gut, sich gut zu fühlen


 Eines der größten Hindernisse, um ein Super Attractor zu werden, ist unser Widerstand dagegen, dass es uns gut geht. Wir alle haben es uns im Lauf der Zeit in einem Zustand der Angst viel komfortabler eingerichtet als in einem der Freude und der Zuversicht. Wir haben gelernt, uns auf die Angst zu verlassen, um uns vor Enttäuschung, Verletzung oder davor, dass unangenehme Reaktionen in uns getriggert werden, zu schützen. Wir haben uns sehr an die angstbehafteten Projektionen der Welt gewöhnt und glauben deswegen nicht mehr daran, dass auch einfach mal alles gut sein kann. Unterschwellig haben wir das Gefühl, wir würden, wenn wir uns auf das Gute konzentrieren, die Kontrolle und die Sicherheit verlieren.

Im zweiten Kapitel lernst du, anders über deine Ängste zu denken, und erfährst, wie du es dir zur Priorität machen kannst, dich gut zu fühlen. Dieser Schritt bereitet dich auf das künfti-




ge Manifestieren vor, denn um alles, was gut ist, anzuziehen, musst du zuerst glauben, dass du es wert bist. Die Übungen in diesem Kapitel sollen dir helfen, dieses Gefühl, es wert zu sein und glücklich sein zu dürfen, anzunehmen. Es wird dich darauf vorbereiten, alles Gute, das du anziehst, auch tatsächlich für dich zu beanspruchen.

Kapitel 3: Es ist mehr als genug da


 Die Angst, nicht genug zu haben, ist eine bedeutende Blockade für deine Super-Attractor-Macht. Die Energie des Mangels bewirkt, dass du auf einer niedrigen Frequenz schwingst und dadurch genau das, was du eigentlich willst, abwehrst – und so noch mehr Mangel erzeugst.

Deshalb werde ich dir im dritten Kapitel meine Methode zeigen, wie du Mangelgefühle und das Vergleichen mithilfe deiner positiven Absicht überwinden kannst. Diese Praxis führt dich dahin, dafür zu beten, dass andere mehr von dem haben mögen, was du für dich selbst willst. Du wirst schnell sehen, wie dich der Wunsch, andere mögen mehr haben, in eine Energie der Fülle versetzt. Es ist ein gutes Gefühl zu wollen, dass es anderen gut geht. Die einfache Praxis, dir zu wünschen, dass andere etwas empfangen, versetzt dich selbst in eine Energie der Empfänglichkeit, und dieses Gefühl der Fülle zieht schon sehr bald mehr von dem, was du willst, in dein Leben. Wenn du anderen wirklich Fülle wünschst, vervielfacht sich dein eigenes Glück.

Kapitel 4: Hab Spaß auf dem Weg


 Hier sollst du die unglaubliche Macht kennenlernen, die im Spaß steckt. Freude ist die ultimative Schöpferkraft und die mächtigste Schwingung, die wir verkörpern können. Wenn du deine Energie auf das Gefühl der Freude einstellst, wirst du ein Magnet für alles, woran du denkst. In diesem Kapitel werde ich dich eine Methode lehren, die dir hilft, schnell von negativen Gedanken und Energien mit niedriger Schwingung zu einem positiveren Zustand zu gelangen. Ich werde dich anleiten, auf die Kraft deiner Gedanken und deiner Energie zu vertrauen, damit du Herausforderungen leichter bewältigen und dich dem Leben in einem Zustand der Freude stellen kannst. Mithilfe der Praktiken im vierten Kapitel wirst du erkennen, dass du geführt wirst, wenn du dich der Freude zuwendest.

Kapitel 5: Heb den Schleier


 Hier werde ich dich anleiten, deine wahre Kraft zu verstehen und anzunehmen. Es handelt sich dabei nicht um irgendeine Qualifikation, einen Status oder eine Leistung. Ich werde dir zeigen, dass deine wahre Macht in deiner Fähigkeit liegt, dich auf die Energie der Liebe und die innere Vision des Lichts einzustellen. In *Ein Kurs in Wundern* heißt es: »Wunder werden im Licht gesehen.«¹ In diesem Kapitel erfährst du, was es bedeutet, im Licht zu sehen und Licht mitzubringen, wohin du auch gehst. Außerdem zeige ich dir meine Meditation »Den Schleier heben«, in der du die Energie dieser Welt transzendierst und an einen Ort der Liebe gelangst.



Kapitel 6: Eine unsichtbare Führung steht dir zur Verfügung

 Im sechsten Kapitel weite ich die metaphysische Grenze aus und lade dich ein, dich für neue Formen des Geführtwerdens zu öffnen. Um dir zu helfen, eine spirituelle Beziehung *nach deinem Verständnis* aufzubauen, möchte ich dir meine eigenen Überzeugungen in Bezug auf geistige Führer vorstellen. Solche Führer sind weise, liebevoll und mitfühlend und können dir in jedem Bereich deines Lebens helfen. Ich werde dir verschiedene geistige Führer vorstellen, darunter Engel und Erzengel, dein Höheres Selbst, die Liebe des Universums und bereits verstorbene Familienmitglieder und Freunde. Ich werde dir zeigen, wie du dich mit diesen Geistführern verbinden und von ihnen Wegweisung und Hilfe erhalten kannst.

Kapitel 7: Weniger tun, mehr anziehen

 Wie ich bereits erwähnt habe, ist das Pushen eines der größten Hindernisse, um ein Super Attractor zu werden. Ein Super Attractor zu sein bedeutet, dein Vertrauen zu stärken, dich auf die Energie der Liebe einzustimmen und zuzulassen, dass das Universum mit deinen Träumen gleichzieht. Um die Praxis des Zulassens zu beginnen, müssen wir den Weg frei machen und das Leben fließen lassen, sodass wir als Super Attractor wirklich Erfolg haben können.

Im siebten Kapitel zeige ich dir, wie du deine Wünsche in die Obhut des Universums geben oder sie einer höheren Macht nach deinem Verständnis überantworten kannst. Die tägliche

Praxis, deine Pläne einer höheren Macht zu übergeben, wird dir helfen, still zu werden und den gegenwärtigen Moment anzunehmen. In Stille empfangen wir. Du wirst eine immense Erleichterung, einen Rückgang der Angst und einen Anstieg der Energie spüren, wenn du all deine mentalen, emotionalen und sogar körperlichen Bemühungen nicht mehr in das Pushen und Kontrollieren investierst und aufhörst, krampfhaft bewirken zu wollen, dass etwas Bestimmtes geschieht. Ich helfe dir, darauf zu vertrauen, dass es genügt, dich auf das Universum auszurichten, um die Welt, die du sehen willst, mitzugestalten.


Kapitel 8: Handeln mit spiritueller Ausrichtung



Bis zum achten Kapitel hast du bereits tiefe Transformationen durchlaufen. An diesem Punkt schwingst du auf einer Super-Attractor-Frequenz und bist bereit zu lernen, wie du deine starke Energie auf deine Wünsche ausrichten kannst. Du bist bereit, zusammen mit dem Universum mithilfe vernünftiger, kreativer und aufschlussreicher Praktiken etwas hervorzubringen. Ich zeige dir, wie du deine Wünsche durch die Kraft der Absicht klären kannst. Deine positiven, begeisterten Absichten bereiten dich in Kombination mit deiner frei fließenden Energie darauf vor, spirituell ausgerichtet zu handeln. Du wirst sehen, wie deine Wünsche Form annehmen – klar, konkret und manchmal überraschend schön. In diesem Kapitel wirst du in die tolle Praxis einsteigen, deine Wunder-Momente und Manifestationen zu feiern.




Kapitel 9: Dankbar wertschätzen – immer mehr

 Sobald du dich daran begeben hast, dich mit Freude auf das Leben einzulassen und mit spiritueller Ausrichtung zu handeln, bist du bereit, alles in deinem Leben voll und ganz wertzuschätzen. Wertschätzung löst alles auf, was die Präsenz unserer Macht blockiert. In einem Zustand der Wertschätzung kreieren wir aktiv mehr von dem, was wir wollen. Wir befinden uns dann auch in einer Energie der Akzeptanz, ohne Widerstand. Und wenn kein Widerstand vorhanden ist, sind wir ein Super Attractor.


In diesem Kapitel führe ich dich durch die Übungen der Wertschätzung, die dein Herz mit Begeisterung und Freude am Leben erfüllen werden. Sobald du in einem Zustand der Wertschätzung bist, leite ich dich an, immer mehr davon hervorgerufen zu werden. Und sobald du in den Wertschätzungs-Flow gelangt bist, willst du sogar noch mehr Impulskraft dahinter erzeugen. Du lernst, wie du dir dankbare Wertschätzung zur Gewohnheit machst, sodass du mühelos einen starken positiven Anziehungspunkt aufrechterhalten kannst.

Kapitel 10: Lass das Universum deine Träume erfüllen

 Das Geheimnis der Anziehung liegt darin, deinen Wunsch dem höchsten Wohl zu überantworten. Das zehnte Kapitel hilft dir, das Heft immer mehr aus der Hand zu geben und dich mehr und mehr darauf zu verlassen, dass


dir eine höhere Kraft die nächste richtige Handlung zeigt. In diesem Kapitel erfährst du, wie du dich entspannen und den Prozess des Manifestierens genießen kannst. Das Beste am Super-Attractor-Dasein ist, dass man nicht alles herausfinden und verstehen muss. Du kannst deinen Fokus ausrichten, in der Spaßenergie verweilen und deine Wünsche dem Universum überantworten. Ich werde dich anleiten, auf deine innere Weisheit und die Zeichen des Universums zu achten. Vor allem geht es in diesem Kapitel darum, das, was du willst und dir wünschst, einer höheren Macht zu überantworten, sodass du es einfach geschehen lassen und erleben kannst, wie Wunder sich ganz natürlich entfalten.

Kapitel 11: Unerschütterliches Vertrauen in das Universum

 In diesem Kapitel zeige ich dir, wie du die überbordende Liebe des Universums fließen lassen kannst. Du lernst, Angst als einen Weg zurück zur Liebe zu sehen, und machst Bekanntschaft mit Techniken, die dir helfen, im Fluss des Wohlbefindens zu bleiben und deine positiven, angenehmen Gefühle zu schützen. Du entwickelst ein vertrauensvolles Wissen und siehst, dass positive Erwartungen den Weg für Lösungen in allen Lebenssituationen frei machen, auch in schwierigen. Wenn wir unser Denken und unsere Energie mit spirituellem Vertrauen in Einklang bringen, können wir Wunder erwarten. Vertrauen hofft nicht, dass Gott hilft; Vertrauen *weiß*, dass Hilfe auf dem Weg ist.




Ein spirituelles Leben führen

 Dieses Buch wird dir helfen zu verstehen, wie wichtig es ist, in Einklang mit dem Universum zu leben und nicht nur ein bisschen hier und da zu praktizieren, wenn es gerade mal passt. Ich möchte nicht, dass dein spirituelles Leben auf einen gesonderten Bereich begrenzt und von deinen alltäglichen Erfahrungen getrennt bleibt. Ich möchte, dass du immer ein spirituelles Leben führst. Ich möchte, dass du jeden Tag ein Gefühl der Ehrfurcht empfindest, wenn du siehst, wie sich Wunder entfalten. Ich möchte, dass du dich mit einer spirituellen Kraft verbunden fühlst, auf die du dich verlassen kannst. Ich möchte, dass du das anziehst, was du dir wünschst, und ein Leben voller Sinnhaftigkeit, Glück, Fülle und Frieden kreierst. Ich möchte, dass du dich frei fühlst.

Wenn du akzeptierst, dass du ein Super Attractor bist, ändert das alles. Du vertraust dann darauf, dass es sicher ist, die Vergangenheit loszulassen, und fürchtest die Zukunft nicht mehr. Du schöpfst aus einer unendlichen Quelle der Fülle, der Energie, der Freude und des Wohlbefindens. Dieses Wohlbefinden wird für dich zum Normalzustand, und du wirst es mit der Zeit als dein Geburtsrecht ansehen. Und am wichtigsten: Du weißt intuitiv, wie du dein Leben führen und mehr Licht in die Welt um dich herum bringen kannst.

Dieses Buch ist ein Weg, in dessen Verlauf du dich erinnerst, wo deine wahre Macht liegt. Du lernst, das Leben, das du willst, mitzukreieren. Du akzeptierst, dass das Leben fließen kann, dass es Spaß macht, Dinge anzuziehen, und dass du gar nicht so hart zu arbeiten brauchst, um das zu bekommen, was du willst. Und das Beste: Du fühlst dich gut.

Werde zu einer Kraft der Liebe in der Welt

 Sobald du auf deine Super-Attractor-Macht zurückgreifen kannst, stellt sich die Frage: *Was fängst du damit an?* Wenn du dich gut fühlst, verströmst du Freude, die jeden um dich herum positiv beeinflusst. Dadurch, dass du dich auf deine wahre Macht besinnst, hilfst du anderen, das ebenfalls zu tun. Die hier vorgestellten Übungen versetzen dich in die Lage, deinen Lebenssinn zu verwirklichen, und sie vermehren für jeden, mit dem du in Kontakt kommst – und noch darüber hinaus – Fülle, Glück, Gesundheit und Frieden. Am Ende dieses Buches wirst du deinen höheren Lebenssinn besser verstehen. Du wirst wissen, wie du deine Aufgabe erfüllen kannst: eine Kraft der Liebe in der Welt zu sein.

Es ist an der Zeit, deine Macht geltend zu machen. Gehen wir zum ersten Kapitel und fangen wir an.





DAS UNIVERSUM LIEFERT IMMER

Ich freue mich so, an meinem Schreibtisch zu sitzen und dieses Buch zu schreiben! Mitten in der Nacht wache ich auf und überlege mir, was ich dir alles sagen möchte. Ich will diese Worte unbedingt zu Papier bringen. Ich finde es toll, dass du hier bist, freue ich mich aber genauso auch für mich. Denn, weißt du, ich brauche dieses Buch mehr, als du dir vorstellen kannst. Bei einem Vortrag, den ich kürzlich gehalten habe, sagte jemand aus dem Publikum zu mir: »Gabby, ich bin ein Life Coach und fühle mich, als würde ich die Leute betrügen. Ich bin voller Angst, mache mich wegen jeder Kleinigkeit verrückt und habe immer noch an vielen persönlichen Problemen zu arbeiten. Wie kann ich denn anderen helfen, ihre Träume zu verwirklichen, wenn ich selbst so viele Baustellen habe?«

Ich lachte und sagte: »Schatz, ich schreibe mein siebtes spirituelles Buch und bin immer noch ziemlich verdreht!« In diesem Moment gestand ich mir selbst und einem öffentlichen Publikum ein, dass ich nicht mit meiner Super-Attractor-Macht in

Einklang stand. Ich gab zu, dass ich, obwohl mein Name und mein Gesicht auf Buchcovern zu sehen sind und ich diejenige mit dem Mikrofon in der Hand bin, immer noch dringend einen spirituellen Tritt in den Hintern brauchte. Und deshalb freue ich mich so, dieses Buch zu schreiben. Wenn ich hier in meinem Büro sitze, geht es mir schon besser. Ich fühle mich gestärkt durch die Worte, von denen ich weiß, dass sie sich einstellen werden. Ich bin voller Energie, weil ich mir vorgenommen habe, diese Seiten zu schreiben, und fühle mich einfach deswegen wohl, weil ich weiß, dass die Antworten in mir sind.

Dass mich dieses Buchprojekt so begeistert, ist für das Universum eine massive Aussage. Es ist meine Art zu sagen: Ja, ich will mich gut fühlen. Ja, ich möchte von meinen falschen Auffassungen geheilt werden. Und ja, ich möchte wirklich frei sein und mich am Leben freuen. Das Universum nimmt immer das auf, was wir aussenden. Und heute strahle ich eine Energie der Freude aus – Freude über alles, was sich auf diesem wunderbaren Weg des Schreibens, der vor mir liegt, noch ergeben wird.

Während ich dieses Buch schreibe, kommt die spirituelle Cheerleaderin in mir zum Vorschein, und ich bin so dankbar. Denn die vorhergehenden Monate waren alles andere als erfreulich. Ich war überhaupt nicht mehr mit der Energie der Freude in Einklang und völlig von meiner Super-Attractor-Macht abgekoppelt. Es war mitten in der Phase, in der ich mein Buch *Judgement Detox* der Öffentlichkeit vorstellte. Das Schreiben des Buches war eine schöne Erfahrung, doch als es an der Zeit war, es zu lancieren, ließ ich mich dadurch völlig unter Stress setzen. Angstvolle Gedanken überwältigten mich, weil ich meinem Empfinden nach keine Kontrolle hatte, keine Unterstützung erhielt und unter Druck gesetzt wurde zu »funktionie-

ren«. Immer wieder geriet ich ins manische Manifestieren und versuchte, das Universum zu zwingen, mir die Ergebnisse zu liefern, die ich haben wollte. Meine Arbeit und meine persönlichen Beziehungen litten unter meiner falschen Ausrichtung. Und es ergaben sich viele negative Situationen, die sich ständig wiederholten. Diese negativen Geschichten entwickelten eine starke Dynamik, so stark, dass ich körperlich krank und depressiv wurde. Das Schlimmste war, dass ich mich sehr schuldig fühlte, weil ich so sehr von der wahren Quelle der Macht getrennt war, auf die zu vertrauen ich doch inzwischen gelernt hatte. Jeder negative Gedanke, jede kontrollierende Handlung und jede angstbasierte Reaktion sagte dem Universum weiterhin, dass ich das Chaos bejahte.

Wir verlieren unsere Ausrichtung, wenn wir uns von angstbasierten Gedanken mit niedriger Energie mitreißen lassen. Der metaphysische Text *Ein Kurs in Wundern* lehrt: »Es gibt keine nichtigen Gedanken. Alles Denken bringt Form auf irgendeiner Ebene hervor.«² Von jedem Gedanken, den wir haben, geht Energie aus. Diese Energie bringt uns entweder dem unterstützenden Fluss des Universums näher oder steht ihm entgegen. Die Energie hinter unseren Gedanken wirkt sich unmittelbar auf unsere Erfahrungen aus. Wenn sich ein angstbasierter Gedanke mit niedriger Schwingung immer aufs Neue wiederholt, erzeugt er energetische Impulse, die sich schließlich in unserem Leben manifestieren. Zum Beispiel wiederholte ich während der Buchvorstellung von *Judgement Detox* immer wieder den Gedanken: »Wenn ich es nicht tue, tut es niemand.« Solche Reaktionen kenne ich nur zu gut von mir. Ich wiederholte diesen Gedanken bis zum Geht-nicht-mehr, und schließlich wurde er zu meiner Realität. Ich kontrollierte jedes Detail



und fühlte mich nicht unterstützt, weil ich mich von niemandem unterstützen ließ. Meine Gedanken, nicht unterstützt zu werden, wurden zu meiner Erfahrung.

Dass ich nicht mehr richtig ausgerichtet bin, erkenne ich immer, denn dann konzentriere ich mich auf äußere Ziele und Anliegen und nicht auf Freude am Leben. Wenn ich falsch ausgerichtet bin, versuche ich, die Umstände zu kontrollieren. Ich bin verärgert, meine Energie ist niedrig, und ich fühle mich körperlich krank. Es ist ein Kampf, Dinge zu erledigen, und ich bin vom Fluss der Inspiration abgeschnitten.

Im Gegensatz dazu fühle ich mich, wenn ich im Einklang mit dem Universum bin, wohl und voller Enthusiasmus, unabhängig von den äußeren Umständen. Ich bin hoffnungsvoll und positiv gestimmt, selbst angesichts von Schwierigkeiten. Ich bin nicht besorgt, gestresst oder auf Probleme fokussiert. Gutes fließt mir zu, und ich fühle, wie Kreativität mich durchströmt. Andere wollen mich unterstützen, und ich finde einen Weg durch jede Blockade.

Zwei Wochen vor Ende meiner Buchtour für *Judgement Detox* wurde mir klar, dass ich die Ausrichtung ganz und gar verloren hatte. Mit meinen negativen Gedanken und Verhaltensmustern war ich an einem Tiefpunkt angelangt. Es war, als würde ich die Buchpräsentation energisch abwürgen. Ich versuchte, den Prozess zu kontrollieren, fixierte mich wie besessen auf das Ergebnis und ließ zu, dass Stress die treibende Kraft hinter allem war, was ich tat. Ich fühlte mich elend und konnte so nicht weitermachen. Mir blieb keine andere Wahl als eine Kehrtwende. Eines Abends sagte ich zu meinem Mann: »Ich bin durch mit dem Drama. Jetzt ändere ich die Geschichte. Ich erhalte mehr Hilfe und schaffe Platz, um mich auf meine