

An dieser Stelle will ich dir einmal eine genaue Schritt-für-Schritt Anleitung für die Verwirklichung deiner Träume mitgeben. Denn beim Manifestieren gibt es einige Aspekte zu beachten, damit es funktioniert. Gleichzeitig auch einige Punkte, weshalb viele Menschen daran scheitern.

1. **Kenne und definiere dein Ziel.** Nutze dafür die *SMART-Methode*: Setze dir ein Ziel, das **Spezifisch, Messbar, Ambitioniert, Realistisch und Terminiert** ist.
2. **Bringe dich in eine positive Energie.** Gleiches zieht Gleiches an: Nutze **Dinge, Menschen & Aktivitäten** um dich in die *Schwingung* deiner Träume zu bringen.
3. **Achte auf deinen Fokus.** Energie folgt der Aufmerksamkeit: Beschäftige dich mit dem, was du dir wünschst anstatt mit Ängsten, Sorgen oder Mangel.
4. **Entwickle eine tägliche Routine für deine Manifestationspraxis.** Gehe *aktiv* in die Umsetzung: Setze dich gedanklich & emotional mit deinen Träumen auseinander, durch Meditieren, Visualisieren, positive Glaubenssätze und/oder Schreiben.
5. **Erschaffe dir angenehme & positive Emotionen.** Assoziiere deine Träume mit schönen Gefühlen: Verknüpfe deine Vision am besten täglich während deiner Manifestationsroutine mit positiven, kraftbringenden Emotionen.
6. **Arbeite mit deiner Vorstellungskraft und den 5 Sinnen.** Stelle dir deinen Traum so detailliert wie möglich vor: Was kannst du sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken? Visualisiere innere Bilder und festige diese auf einem *Visionboard*.

7. **Löse alte Zweifel und Blockaden auf.** Bewahre eine positive Einstellung und festes Vertrauen in dich und deine Träume: Begegne negativen Glaubenssätzen und Gefühlen mit Verständnis & Mitgefühl. Sie haben dir früher genutzt, jetzt aber darfst du heilen und daran wachsen.
8. **Verändere dein Selbstbild und erschaffe deine Identität neu.** Wer bist du, wenn du deinen Traum schon lebst? Denke, fühle und handle so, als würdest du schon jetzt dein Ziel verwirklicht haben. Nutze hierfür die beiden machtvollsten Worte "*Ich bin...*".
9. **Übe dich in Dankbarkeit.** Sei schon jetzt dankbar: Du hast alles, was du brauchst, du gehst deinen Weg und dankst für die großen und kleinen Dinge.
10. **Dranbleiben und Geduld haben.** Vertraue darauf, dass alles zum richtigen Zeitpunkt kommt: Gehe aktiv einen Schritt nach dem anderen und sei achtsam für neue Chancen & Möglichkeiten.



Deine Genussbotin Lisa