

30-Tage-Kurs

Bewusste Schöpfung & Manifestation

Dein Wegweiser zur bewussten Gestaltung deiner Realität

Medium Autorin Eva

Zielsetzung

Dieser weiterführende Kurs vertieft die Arbeit mit der eigenen Energie und dem bewussten Gestalten der Realität. Er baut auf den Grundlagen des 21-Tage-Kurses auf und integriert die Prinzipien der Transformationsalchemie – Achtsamkeit, emotionale Intelligenz, Kreativität und einen ganzheitlichen Ansatz – sowie die praktischen Übungen aus dem Buch. Die Teilnehmenden lernen, zum Schöpfer ihres Lebens zu werden und nachhaltig Fülle und Leichtigkeit zu manifestieren.

Hinweise zur Umsetzung

- **Tempo anpassen:** Wenn ein Tag mehr Zeit benötigt, bleibe flexibel. Ziel ist eine nachhaltige Integration der Übungen, nicht das „Abarbeiten“ von Aufgaben.
- **Reflexion schriftlich festhalten:** Tagebuchführung verstärkt Erkenntnisse und macht Fortschritte sichtbar.
- **Emotionale Sicherheit:** Einige Übungen (z. B. das Schreiben und Verbrennen von Blockaden) können starke Emotionen hervorrufen. Sorge für einen geschützten Rahmen und ausreichend Ruhezeiten.
- **Begleitung suchen:** Bei tiefen Themen oder körperlichen Beschwerden kann es hilfreich sein, fachliche Unterstützung hinzuzuziehen.

Tagesübersicht

Tag 1:

Commitment zur Transformation

Starte mit der Entscheidung, dich voll auf diesen Weg einzulassen. Die Autorin lädt die Leser ein, Teil einer außergewöhnlichen Reise zu werden. Schreibe auf, warum du diese Reise jetzt antrittst.

Meine Intention für diesen Kurs:

Tag 2:

Die unsichtbare Kraft der Absicht

Erforsche, wie Absicht als unsichtbare Kraft deine Realität formt. Formuliere eine übergeordnete Absicht für die kommenden 30 Tage.

Meine übergeordnete Absicht:

Tag 3:

Wünsche in Absichten verwandeln

Reflektiere, welche Wünsche bisher unklar geblieben sind, und wandle sie in klare Absichten um, wie im Buch beschrieben.

Von Wunsch zur Absicht:

Tag 4:

Energie checken

Beobachte dein Energiefeld: Welche Menschen, Orte oder Gedanken nähren dich, welche rauben dir Energie? Beginne zu unterscheiden und Grenzen zu setzen.

Energiegeber/Energieräuber:

Tag 5:

Achtsamkeit kultivieren

Praktiziere Achtsamkeit, indem du deine Gedanken, Gefühle und Handlungen ohne Urteil beobachtest. Dies ist einer der Grundpfeiler der Transformationsalchemie.

Meine Beobachtungen:

Tag 6:

Emotionale Intelligenz stärken

Erlerne, negative Emotionen wie Angst oder Wut bewusst in Mut und Mitgefühl zu verwandeln. Schreibe einen Ärger auf und überlege, welche positive Qualität sich daraus entwickeln lässt.

Transformation:

Tag 7:

Kreativität entdecken

Suche innovative Lösungen für aktuelle Herausforderungen. Führe eine kreative Tätigkeit aus, die dich inspiriert (Malen, Schreiben, Musik).

Kreative Erkenntnisse:

Tag 8:

Ganzheitlicher Ansatz

Achte auf den Zusammenhang von Körper, Geist und Seele. Das Buch empfiehlt gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung. Wähle eine physische Aktivität, die dir Freude bereitet.

Meine ganzheitliche Aktivität:

Tag 9:

Ursprung deiner Programme

Ergründe, welche persönlichen oder kulturellen Erfahrungen deine Grundüberzeugungen geprägt haben. Notiere drei familiäre oder gesellschaftliche Prägungen.

Prägungen:

Tag 10:

Blockaden transformieren

Nutze Journaling, um einschränkende Programme zu identifizieren, und verwende die Loslass-Übung (Tag 13 des 21-Tage-Kurses), um sie aktiv zu lösen.

Identifizierte Blockade:

Tag 11:

Heilung zulassen

Wähle einen Bereich deines Lebens, der Heilung braucht (z. B. Gesundheit, Beziehungen) und formuliere eine heilende Absicht. Erinnerung dich daran, dass Absicht und Handlung gemeinsam wirken.

Heilende Absicht:

Tag 12:

Stabilität der neuen Realität

Baue tägliche Routinen auf, die deine neue Ausrichtung stützen. Reflektiere, welche Gewohnheiten förderlich sind und welche dich zurückhalten.

Förderliche Gewohnheiten:

Tag 13:

Loslassen vertiefen

Erneuere die Schreib-Übung, diesmal fokussiert auf eine tief verwurzelte Angst oder alte Geschichte. Zerreiße oder verbrenne das Papier und spüre die Erleichterung.

Losgelassene Angst/Geschichte:

Tag 14:

Verbinde dich mit deiner inneren Quelle

Setze das Ritual zur Stärkung der inneren Quelle ein. Stelle eine Frage zu deinem Lebenszweck und notiere die Antwort.

Antwort der inneren Quelle:

Tag 15:

Vision & Raum der Möglichkeiten

Nutze die Visualisierung des Energiefelds: Gehe durch die imaginäre Tür und erlebe deine ideale Zukunft. Beschreibe anschließend die Gefühle, Bilder und Gedanken in deinem Tagebuch.

Meine Vision:

Tag 16:

Atme Vertrauen ein

Führe die Atemübung für Vertrauen und Loslassen durch. Integriere sie als tägliche Morgenroutine.

Reflexion zur Atemübung:

Tag 17:

Meditation & Intuition

Vertiefe die Meditation, indem du eine Frage stellst und offen für Bilder, Gedanken oder Gefühle bleibst. Vertraue deinen inneren Antworten.

Intuitive Antwort:

Tag 18:

Natur als Heilerin

Gehe täglich in die Natur, lege die Hand auf einen Baum und lass alte Energie abfließen, wie im Buch beschrieben. Nimm bewusst neue Energie auf.

Erfahrung in der Natur:

Tag 19:

Abendliche Reflexion

Übernimm die drei Reflexionsfragen und verfolge deinen Fortschritt. Diese Praxis hilft, bewusst zu bleiben und Muster zu erkennen.

Meine Reflexion:

Tag 20:

Affirmationen vertiefen

Wiederhole die vorgeschlagenen Sätze (z. B. „Ich lasse alles los, was mir nicht mehr dient“, „Ich bin im Einklang mit meiner wahren Natur“) und ergänze eigene kraftvolle Aussagen.

Meine kraftvolle Affirmation:

Tag 21:

Entscheidungen und Beispiele

Widme diesen Tag der bewussten Entscheidung. Lies die Beispiele im Buch (Fortbildung, Gesundheit, Beziehung) und überlege, wo du heute mit einem klaren Entschluss neue Türen öffnest.

Meine klare Entscheidung:

Tag 22:

Realität formen

Verinnerliche, dass deine Realität aus Gedanken, Gefühlen und Absichten entsteht. Die Autorin betont, dass Absichten wie ein Magnet wirken und Möglichkeiten anziehen. Formuliere eine Absicht für deine berufliche oder private Zukunft.

Absicht für die Zukunft:

Tag 23:

Kraft der Visualisierung

Erweitere die Visualisierungsübung: Stelle dir lebhaft vor, wie du in deiner neuen Realität handelst und fühlst. Notiere Details für alle Sinne, um die Vision zu verankern.

Details meiner Vision:

Tag 24:

Risiken und Vertrauen

Erkunde deine Angst vor dem Unbekannten. Erinnerung dich an Momente, in denen du trotz Risiko einen Schritt gewagt hast und gewinne Vertrauen für aktuelle Herausforderungen.

Gewonnenes Vertrauen:

Tag 25:

Dankbarkeit kultivieren

Schreibe jeden Abend drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Dankbarkeit erhöht deine Schwingung und öffnet dich für Fülle.

Dinge, für die ich dankbar bin:

Tag 26:

Beziehungen bewusst gestalten

Setze klare Grenzen und kommuniziere deine Bedürfnisse. Das im Buch beschriebene Beispiel zeigt, wie ehrliche Gespräche Beziehungen transformieren können.

Gezogene Grenze/Kommunikation:

Tag 27:

Energievampire erkennen

Identifiziere Personen oder Situationen, die deine Energie rauben, und übe dich darin, Nein zu sagen oder Abstand zu schaffen. Schütze deine Schwingung.

Schutz meiner Schwingung:

Tag 28:

Handeln im Einklang

Bringe deine täglichen Handlungen konsequent in Einklang mit deinen Absichten. Jede Entscheidung sollte deiner Vision dienen.

Handlung im Einklang:

Tag 29:

Feiern & Teilen

Feiere deine Fortschritte und teile sie mit anderen. Du stärkst dein neues Selbstbild und inspirierst dein Umfeld.

Gefeierter Fortschritt:

Tag 30:

Vollendung des Kreises

Schließe den Kurs ab, indem du deine höchsten Wahrheiten lebst. Das Buch erinnert daran, dass alles, was du brauchst, bereits in dir liegt. Formuliere ein persönliches Manifest für deinen weiteren Weg und verpflichte dich, die erlernten Werkzeuge langfristig anzuwenden.

Mein persönliches Manifest:

Dein Weg geht weiter

Herzlichen Glückwunsch zur Vollendung dieses 30-Tage-Kurses! Die Transformation ist ein fortlaufender Prozess. Wende die erlernten Werkzeuge weiterhin an, um deine Realität bewusst zu gestalten. Wir wünschen dir Fülle und Leichtigkeit auf deinem weiteren Weg.