

ANJANA
GILL



20
SEKUNDEN
für deine
Wunscherfüllung

DIE UNGLAUBLICHE
KRAFT VON
MINI-VISUALISIERUNGEN

unum

Inhalt

Vorwort.....	5
Die Basics für deine 20-Sekunden-Wunder	10
20-Sekunden-Visualisierung: Eine Kurzanleitung	11
Glücksanker.....	16
Deine Glücksanker	19
Der Visualisierungstest.....	21
20 Sekunden für alles, was du dir wünschst	24
20 Sekunden für die Liebe	25
20 Sekunden für finanzielle Freiheit	38
20 Sekunden für die Gesundheit	49
20 Sekunden für die Figur	56
20 Sekunden für eine glückliche Familie	65
20 Sekunden fürs Wohnung-Finden	73
20 Sekunden gegen Lampenfieber und Aufregung.....	79

20 Sekunden für die innere Balance	86
20 Sekunden, um Einsamkeit zu vertreiben	93
20 Sekunden, um negative Gefühle loszuwerden	99
20 Sekunden, um die richtige Entscheidung zu treffen	108
20 Sekunden für deine Berufung	115
20 Sekunden, um Zweifel abzustellen	126
Herzlichen Glückwunsch!	133
20-Sekunden-Extras. Für noch mehr Erfüllung	136
20-Sekunden-Adieu-Umarmungen	137
20 Sekunden Dankbarkeit	140
Der Booster schlechthin: 20 Sekunden das Glück umarmen	143
Der Herzensweg-Test	146
Wenn Visualisieren nicht klappt - und was du dann tun kannst	149
Die Gill-Kurve: Vom Zweifel zur Manifestation	152

Die Basics für deine 20-Sekunden- Wunder



Hier bekommst du eine Kurzanleitung
für die 20-Sekunden-Visualisierungen,
wir setzen Glücksanker und machen
einen spannenden Test. Los geht's!

20-Sekunden-Visualisierung: Eine Kurzanleitung

Zuerst einmal erkläre ich dir kurz, wie so eine 20-Sekunden-Visualisierung funktioniert. Das Schöne ist, dass diese Visualisierungen ganz einfach sind. Jeder kann das. Man muss dafür eigentlich nichts lernen.

Aber von vorne: Du weißt ja wahrscheinlich, wie eine »normale« Visualisierung funktioniert, nicht wahr? Du stellst dir die Erfüllung deines Wunsches vor, mit möglichst vielen Details, und tust in Gedanken so, als hätte sich dein Wunsch bereits erfüllt. Du tauchst gedanklich in die Erfüllung ein. Solch eine Standardvisualisierung dauert in der Regel ein paar Minuten, man sagt, etwa fünf Minuten seien optimal. Der ideale Zeitpunkt für diese Wunscherfüllungsvorstellung ist der Abend kurz vor dem Einschlafen. Wenn du es schaffst, abends, wenn du dich in dein Kissen kuschelst, in die Erfüllung deines Wunsches einzutauchen, dann ist das toll und ein Meilenstein in Richtung Wunscherfüllung.

Viele haben mir allerdings berichtet, dass sie abends oft so platt vom Tag sind, dass sie häufig während der abendlichen gedanklichen Vorstellung einschlafen. Das kenne ich, das passiert mir auch immer mal wieder. Kennst du das auch?

Ab jetzt ist das zum Glück kein Problem mehr. Denn es gibt noch eine weitere wunderbare Möglichkeit zu visualisieren: in nur 20 Sekunden. Und das funktioniert folgendermaßen: Für eine 20-Sekunden-Visualisierung nimmst du einfach in Gedanken und in deiner Vorstellung eine einzelne kurze Szene aus deiner »großen« Visualisierung heraus. Das ist ein absolut toller Trick! Man nimmt sich eine einzelne Szene heraus und stellt sich diese, ich nenne sie mal 20-Sekunden-Szene möglichst häufig vor. Du glaubst nicht, was das ausmacht. Das kann man nicht beschreiben, das musst du erleben.

20 Sekunden hat man immer mal Zeit, zum Beispiel an der Kasse, an der Ampel, in Bus oder Bahn, beim Bäcker, im Aufzug und eben auch abends kurz vorm Einschlafen. Je öfter wir diese Sekunden-Visualisierung machen, umso intensiver ziehen wir die Erfüllung an.

Einfach nur wundervoll

Eine 20-Sekunden-Visualisierung ist ein ganz kurzes Eintauchen in die Erfüllung. Super effektiv! Sie bewirkt, dass wir immer und immer wieder Erfüllungsenergie erzeugen und ins Universum schicken. Dann kann das Gesetz der Anziehung für uns aktiv werden.

Und die 20-Sekunden-Visualisierung hat noch einen weiteren wunderbaren Nebeneffekt: Sie sorgt dafür, dass wir im Erfüllungszustand und im Universumsmodus bleiben. Genau das ist ja die Voraussetzung für die Erfüllung unserer Wünsche. Besser geht es also nicht. Auch wenn wir mal Ärger haben – und den haben wir alle ja immer mal wieder –, können wir so verhindern, dass wir abrutschen.

Wenn du mal merkst, dass du dich ärgerst, sagst du:
»Sorry, lieber Ärger, keine Zeit«, und wechselst sofort in
deine Sekunden-Visualisierung.

Ich gebe dir mal ein paar Beispiele für 20-Sekunden-Visualisierungen, damit du ein erstes Gefühl für sie bekommst. Wichtig ist, dass du dabei jedes Mal ein tiefes Glücksgefühl erlebst. Du weißt ja, Glücksgefühle sind neurologische Verstärker und ziehen die Erfüllung schneller in unser Leben.

Also, nehmen wir das Beispiel: Du möchtest heiraten. Du hast dir deine perfekte Hochzeits-Visualisierung kreiert mit allem Drum und Dran. Du stellst dir zum Beispiel vor, wie du in deinem atemberaubend schönen Kleid zum Altar gehst, wie die Gäste dich dabei anstrahlen. Du stellst dir die Magie vor, die du fühlst, wenn du deinem Partner gegenüberstehst und ihr euch überglücklich die Ringe ansteckt. Du siehst vor deinem inneren Auge, wie den Trauzeugen Tränen der Rührung über die Wangen laufen. Du siehst, wie die Gäste euch nach der Zeremonie mit Rosenblättern bewerfen. Du siehst, wie ihr anschließend ein rauschendes Fest feiert, tanzt und glücklich seid. Und während du dir das alles intensiv mit all deinen Sinnen vorstellst, fühlst du deine tiefen Glücksgefühle. Du fühlst sie jetzt schon.

Diese gedankliche Hochzeitsvorstellung dauert etwa fünf Minuten und ist absolut wirkungsvoll. Vielleicht hast du zusätzlich zu deiner Visualisierung sogar ein Visionboard erstellt und irgendwo aufgehängt, wo du es oft anschauen kannst. Ein Visionboard zu deinem Herzenswunsch kann ich dir nur wärmstens empfehlen. Ich kenne keines, das sich nicht früher oder später erfüllt hätte. Du musst es nur

richtig machen: Auf jedes Visionboard gehört ein Foto von dir selbst, auf dem du richtig glücklich aussiehst, und die Wörter »Glück«, »Danke« und »Ja«. Das ist wirklich wichtig.

Für die 20-Sekunden-Visualisierung nimmst du nun eine einzelne Szene aus deiner Gesamtvorstellung heraus. Für unser Beispiel Hochzeit ist das vielleicht: den Ehering fühlen. Streiche dafür mit dem Daumen deiner rechten Hand über den Ringfinger und spüre dort den Ring. Fühle ihn in deiner Vorstellung. Und, ganz wichtig: Fühle deine Freude und dein Glück. 20 Sekunden lang. Das war's schon. Es hört sich nach wenig an, aber glaube mir, diese 20 Sekunden haben's in sich. 20 Sekunden, die dein Leben verändern werden. Garantiert.

Auch diese 20-Sekunden-Visualisierung ist sehr beliebt: die Ringzeremonie. Hierbei siehst und spürst du, wie dein Partner dir den Ring überstreift und ihr euch überglücklich umarmt und küsst. Auch diese 20-Sekunden-Visualisierung ist kurz, knackig, intensiv, voller Symbolik und trifft mitten ins Herz. Perfekt. Und genauso klappt das mit allen anderen Wünschen und Themen, wie du in diesem Buch noch lernen wirst.

20 Sekunden für die Erfüllung deiner sehnlichsten Herzenswünsche

Wenn du jeden Abend fünf Minuten visualisierst, ist das toll und wird richtig viel bewirken. Wenn du dazu noch einige Male am Tag die 20-Sekunden-Visualisierung machst – ja, was soll ich sagen? Das

hat eine absolut gigantische Wirkung. Wie ein Laser, der die Erfüllung für dich vom Himmel holt. Es ist die vielleicht beste Investition in deine Zukunft. Nein, nicht vielleicht. Das ist die beste Investition in deine Zukunft – besser und wirkungsvoller geht es nicht!

Ich liebe die 20-Sekunden-Visualisierungen. Ich liebe sie sehr. Sie bringen mir tatsächlich alles in mein Leben, was ich mir wünsche. Sogar Dinge, von denen ich vorher nicht mal zu träumen gewagt hätte. Seit ich diese 20-Sekunden-Vorstellungen nutze, ist mein Leben fast atemberaubend schön. Und das wird bei dir auch bald so sein – das weiß ich.

Und übrigens: Jedes Mal, wenn sich wieder ein Wunsch erfüllt hat, dann lasse ich mir gleich einen neuen einfallen, einfach weil ich mir einen Tag ohne die Magie der 20-Sekunden-Visualisierung gar nicht mehr vorstellen kann. Sie bringt so unendlich viel Freude, Erfüllung und Abenteuer ins Leben – darauf will ich nie wieder verzichten. Ein Leben ohne die 20-Sekunden-Visualisierung ist mir inzwischen viel zu öde und langweilig. Ich könnte wetten, dass es dir bald genauso geht. Da sind wir uns alle ähnlich.

Es gibt, das ist noch wichtig, zwei Arten von Sekunden-Visualisierungen: solche, mit denen wir etwas in unser Leben ziehen. Und solche, mit denen wir etwas loswerden und aus unserem Leben vertreiben können.

Was brauchen wir mehr? Wir können mit diesem 20-Sekunden-Einsatz alles in unser Leben ziehen, was wir möchten (und noch viel mehr), und alles loswerden, was wir nicht mehr möchten.

Hätten wir das doch früher gewusst! Aber egal, jetzt ist jetzt. Und jetzt legen wir einfach los.

20 Sekunden, um die richtige Entscheidung zu treffen

Manchmal weiß man einfach nicht genau, wie man sich entscheiden soll. Kennst du das auch? Soll ich mit meinem Freund zusammenziehen oder nicht? Soll ich diese Wohnung mieten oder lieber weitersuchen? Soll ich den Job nehmen oder lieber nicht? Soll ich dies oder jenes tun? Woher weiß ich, welche Entscheidung die richtige ist? Und wie kann ich das herausfinden?

Die gute Nachricht ist: Es ist gar nicht so schwer. Und es gibt drei wunderbare 20-Sekunden-Visualisierungen dafür.

Kopf ausschalten

Ganz wichtig ist, dass wir zuerst einmal den Kopf ausschalten. Das wundert dich? Weil man Entscheidungen doch mit dem Kopf trifft? Das machen tatsächlich viele, aber genau deshalb sind auch viele

Menschen relativ unglücklich und unzufrieden. Weißt du auch, warum? Weil unser Kopf uns nicht zu unserem Glück führen kann. Könnte er es, hätte er es längst getan. Deshalb treffen wir beide, du und ich, ab jetzt Entscheidungen nicht mehr mit unserem Kopf. Und dazu müssen wir ihn erst einmal ruhigstellen, denn er ist laut und will bei allem kräftig mitmischen. Aber das ändern wir jetzt – mit der ersten Visualisierung.

Stell dir vor, dein Kopf oder dein Verstand steht mit zwei Beinen vor dir. Und nun schickst du ihn aus dem Zimmer. Sieh vor deinem inneren Auge, wie er hinausgeht. Mach nun in Gedanken die Tür von innen zu. Das war's schon. Jetzt haben wir Ruhe und können nach innen hören, denn unser Herz kennt den richtigen Weg für uns. Nur unser Herz kennt ihn.

Ins Herz fühlen

So, nachdem unser Kopf den Raum verlassen hat, sind wir endlich mit unserem Herzen allein und können hören, was es uns sagen und raten möchte. Unser Verstand ist laut, aber unser Herz spricht leise. Und deshalb ist es so wertvoll, den Verstand hinauszuschicken, damit er nicht die wichtigen Botschaften unseres Herzens übertönt.

Also, hören wir unserem Herzen jetzt mal in Ruhe zu. Atme ein und wieder aus und lausche 20 Sekunden lang in dein Herz. Das war's schon. Vielleicht hörst du zu Beginn noch nicht viel und spürst nur ein wohliges Gefühl in der Herzgegend. Das ist völlig okay und ein sehr guter Anfang.

Je öfter wir diesen kurzen Kontakt zu unserem Herzen herstellen, umso enger wird unsere Verbindung zu ihm. Und eines Tages gibt es keine Trennung mehr zwischen uns und unserem Herzen und wir wissen immer sofort, welche Entscheidung richtig ist und welche nicht. Wir folgen unserem Herzen und das ist der beste und kürzeste Weg zum echten Glück.

In deinen Bauch fühlen

Und wir haben sogar noch eine wunderbare Entscheidungshilfe, das ist unser Bauchgefühl. Unser Bauch ist wie eine unsichtbare Nabelschnur zum Universum. Auch unser Bauch ist klug, sehr klug sogar. Er spricht über das Gefühl mit uns. Ein gutes Bauchgefühl bedeutet: Dieser Weg, diese Entscheidung ist richtig. Ein ungutes Bauchgefühl dagegen ist immer eine Warnung. Immer.

Triff bitte nie, wirklich nie, eine Entscheidung, bei der du ein ungutes Bauchgefühl hast. Das ist immer der falsche Weg. Theoretisch wissen das die meisten von uns. Nur praktisch beachten wir das oft nicht. Aber das ändern wir jetzt.

Hören wir mal kurz, was unser Bauch uns sagen möchte: Denk an eine Entscheidung, die du treffen möchtest, schließe deine Augen und fühle in deinen Bauch hinein. Welches Bauchgefühl hast du, wenn du Ja sagen würdest? Ein gutes oder eher ein ungutes? Und wie ist es, wenn du Nein sagst?

Das war's schon. Jetzt weißt du, wo du lang willst. Dein Bauchgefühl ist ein wunderbarer Kompass. Folge ihm.

Die passende Affirmation: »Ich folge meinem Bauchgefühl und meinem Herzen.«

So bleibst du in Verbindung mit dem Universum: Das Herzspiel

Damit wir die Verbindung zum Universum in der Hektik unseres Alltags nicht verlieren, können wir uns auch hier Zeichen bestellen. In diesem Fall eignen sich Herzen gut: Jedes Herz, das wir im Außen sehen, ist ab jetzt ein Zeichen für uns. Bei jedem Herzen verbinden wir uns kurz mit dem Universum und wissen, dass es uns führt, genau dahin, wo wir sein sollen. Niemand kennt unseren Weg besser als das Universum. Seit ich mich darauf eingelassen habe, passieren die tollsten Dinge und echte Wunder in meinem Leben. Und das wird dir genauso gehen.

Liebes Universum, ich hab da noch eine Frage

»Wenn ich eine Entscheidung getroffen habe, bin ich oft trotzdem noch unsicher. Warum ist das so?«

Das liegt meist an zwei Dingen: Dir fehlt das Vertrauen und dein Verstand ist zurück im Raum und sät Zweifel. Genau das macht er nämlich sehr gern. Deshalb hatten wir ihn auch rausgeschickt. Wenn du merkst, dass du an deiner Entscheidung zweifelst, dann nimm den Zweifel und entsorge ihn. In die Restmülltonne damit. Zweifel

ist eine Glücksbremse. Er stellt sich wie eine hohe Mauer zwischen uns und die Erfüllung unserer Herzenswünsche.

Und auch die Sache mit dem fehlenden Vertrauen ist sehr verbreitet. Menschen, die sicher und voller Vertrauen sind, haben dies oft von klein auf gelernt. Leider aber sind viel zu viele Menschen zu kopfgesteuert, weil uns schon als Kind eingetrichtert wurde, dass wir aufhören sollen zu träumen und lieber auf unseren Verstand hören sollen. Wir sind eine Kopfgesellschaft. Das ist an sich nichts Schlechtes, besser wäre allerdings, wir würden auf ein Gleichgewicht von Kopf und Herz, Verstand und Gefühl achten. Und ganz wichtig ist auch, dass wir unseren Kopf ab und zu mal völlig ausschalten und einfach nur hören, was unser Herz uns sagt. Zumindest jeden Sonntag sollten wir uns eine »kopffreie« Zeit gönnen. Kopf aus – Herz an. Das tut nicht nur uns gut, das tut auch unserer Seele richtig gut.

Unsere innere Stimme kennt unseren Weg am besten. Wir müssen ihr nur zuhören und unserer Sehnsucht folgen. Das hat mir meine Großmutter auch schon gesagt. Und recht hatte sie. Großmütter haben oft recht. Welchen Rat hat deine Großmutter dir gegeben? Und was ist eigentlich deine Sehnsucht? Dieses Mal musst du zuerst antworten ...

Meine Sehnsucht war schon immer, Bücher zu schreiben. Und ich bin dieser Sehnsucht gefolgt. Auch wenn es am Anfang so einige Hindernisse gab. Aber soll ich dir mal etwas sagen: Es gibt Menschen, die bei Hindernissen aufgeben und sich wieder in sichere Gefilde zurückziehen, und es gibt diejenigen, die dranbleiben. Und genau das ist ein wichtiger Aspekt und ein Glücksgeheimnis: dranbleiben. Was auch immer du verwirklichen möchtest, was auch immer deine

Sehnsucht ist, bleib dran. Es wird dich glücklich machen. Und denk immer daran: Du hast das Universum an deiner Seite! Immer und überall, 24/7. Und ich bin auch für dich da.

DIE RICHTIGE WAHL

In einem kleinen Dorf lebte ein junger Mann namens Marco. Er war ein fleißiger und kluger Mensch, aber er hatte die Angewohnheit, alle seine Entscheidungen mit langen Überlegungen und endlosen Listen von Vor- und Nachteilen abzuwägen.

Eines Tages erhielt er zwei Angebote: Der reiche Händler des Dorfes bot ihm eine gut bezahlte Stelle als Buchhalter an, während ein alter Fischer, ein Freund seines verstorbenen Vaters, ihm anbot, mit ihm aufs Meer hinauszufahren und das Handwerk des Fischfangs zu lernen. Marco war hin- und hergerissen. Vernünftig betrachtet war der Job als Buchhalter sicherer, einfacher und besser bezahlt. Doch immer, wenn er an das Meer dachte, empfand er eine unerklärliche Wärme in seiner Brust. Irgendetwas in ihm zog ihn hinaus auf das Wasser.

Am Abend setzte er sich mit seiner Großmutter zusammen, die gleich spürte, dass ihm etwas auf der Seele lag. Großmütter spüren so was. Sie fragte: »Mein Junge, was bedrückt dich?«, und Marco erzählte ihr von seinem Zwiespalt und dass er nicht wusste, wofür er sich entscheiden sollte.

Die Großmutter lächelte, umarmte ihn und gab ihm den vielleicht wichtigsten Ratschlag seines Lebens: »Manchmal weiß dein Herz Dinge, die dein Verstand nicht erklären kann.« Und in diesem Moment beschloss Marco, auf sein Herz zu hören und seiner Sehnsucht nach dem Meer zu folgen.

Bring Zauber und Farbe IN DEIN LEBEN!

20 Sekunden können dein Leben verändern!

Klingt unglaublich? Funktioniert aber! Mit geringstem Zeiteinsatz kannst du Sorgen auflösen und das Tor zur Erfüllung deiner Wünsche öffnen.

Bestsellerautorin Anjana Gill zeigt alle wichtigen Arten von Mini-Visualisierungen sowie Regeln und Kniffe für erfolgreiches Manifestieren. Dazu gibt sie genaue Anleitungen für alle denkbaren Wünsche und Lebensträume. Dann braucht es nur noch deine klare Entscheidung, und schon kann's losgehen! Dein Alltag wird sich im Handumdrehen mit Zauber und Farbe füllen.

DAS GLÜCK LIEGT IN DEINEN HÄNDEN!

€ 16,00 [D]

ISBN 978-3-8338-9645-3

