

INHALT

Glaubst du an Wunder?	8
EINFÜHRUNG: DIE GRUNDLAGEN DES MANIFESTIERENS – VERSTEHEN, WIE VERÄNDERUNG MÖGLICH WIRD	15
Wunder deines verborgenen Selbst: das Unterbewusstsein ...	16
Die Wunderkraft deiner Gedanken	24
Wie dein Selbstbild entsteht	27
Die Aufgabe deines Egos oder warum Veränderung so schwerfällt	39
Wer du wirklich bist	46
Wünsch dir was	48
DIE WUNDERWOCHE – TAG FÜR TAG ZU DEINEM NEUEN SELBST	55
Wunderwoche Tag 1: Erlaube dir, von einem schlanken Leben zu träumen	57
Alles ist möglich, was du für möglich hältst	61
Konzentriere dich zunächst auf das »Was« und überlasse das »Wie« dem Universum	62
Entwickle heute eine präzise Zukunftsvision	66
Wunder-Workbook Tag 1: Gestalte deine wundervolle Zukunftsvision	71
Wunder-Ritual #1: Starte den Tag mit einer wundervollen Intention	74
Wunder-Ritual #2: Das Wunder eines regulierten Nervensystems	75
Wunderwoche Tag 2: Erlaube dir, an deinen Wunsch zu glauben und dich von sabotierenden Gedanken zu befreien	80
Erkenne deine sabotierenden Gedanken	84

Wunder-Workbook Tag 2: Verwandle deine sabotierenden Gedanken in kraftvolle Wundergedanken	107
Wunder-Ritual #3: Tägliche Wundersätze	110
Wunder-Ritual #4: Das Wunder der Emotionalen Freiheit (EFT)	111
Wunderwoche Tag 3: Erlaube dir zu fühlen	113
Der Vorstellungs-Realitätseffekt	114
Das Gesetz der Schwingung	115
Wie ich, ohne es zu wissen, meinen beruflichen Erfolg manifestierte	116
Setze deinen Körper und Geist auf seine Werkeinstellungen zurück	119
Wunder-Workbook Tag 3: Erstelle dein persönliches Wunder-board	123
Wunder-Ritual #5: Visualisiere deine wundervolle Zukunft	127
Wunder-Ritual #6: Wunder-Manifestationssong – ich strahle hell wie ein Star	128
Wunderwoche Tag 4: Erlaube dir heute schon, der Mensch zu sein, der du sein willst	130
Die magische Wirkung der Worte »Ich bin«	130
Wunder-Workbook Tag 4: Erlebe das Wunder des Loslassens deines falschen Selbst	132
Wunder-Ritual #7: Ich bin – erwecke das Wunder deines wahren Selbst	134
Wunder-Ritual Alternative: Das Wunder der Neuroplastizität	138
Wunder-Ritual #8: Ein weiteres Wunder für dein Nervensystem	139
Wunderwoche Tag 5: Erlaube dir, glücklich zu sein	141
Glück ist dein Geburtsrecht	141
Hör auf, dich selbst zu bestrafen	142
Lass Scham und Schuldgefühle los	145
Wunder-Workbook Tag 5, Teil 1: Erlebe das Wunder der Selbstvergebung	147
Wunder-Ritual #9: Das Wunder der täglichen Selbstvergebung	150

Bonus-Wundermittel: Das Wunder der Vergebung gegenüber anderen	150
Glücklich sein ist nicht egoistisch	158
Wunder-Workbook Tag 5, Teil 2: Das Wunder der Fähigkeit, gesunde Grenzen zu setzen	158
Wunder-Ritual #10: Das Wunder der Reflexion	167
Wunderwoche Tag 6: Erlaube dir, dich selbst zu lieben	168
Der Weg zur Selbstliebe beginnt mit der Veränderung deines inneren Dialogs	172
Wunder-Workbook Tag 6, Teil 1: Erlebe das Wunder eines liebevollen Selbstdialogs	175
Wunder-Ritual #11: Ein wundervoller Satz zum Einschlafen	177
Kurzfristige Lustbefriedigung ist keine echte Selbstliebe	177
Wunder-Workbook Tag 6, Teil 2: Das Wunder langfristiger Selbstfürsorge anstelle kurzfristiger Lustbefriedigung	179
Wunder-Ritual #12: Das Wunder der kleinen Schritte	181
Selbstliebe bedeutet, vom richtigen Sein ins Tun zu kommen	183
Wunder-Workbook Tag 6, Teil 3: Das Wunder eines einfach umsetzbaren Lifestyle-Plans	186
Wunder-Ritual #13: Das Wunder eines neuen Lifestyles	196
Wunder-Ritual #14: Das Wunder der Kombination aus Atmung, Musik und Bewegung	197
Wunderwoche Tag 7: Erlaube dir, dankbar zu sein	199
Der Manifestationsbooster Dankbarkeit	199
Die zwei Formen von Dankbarkeit	203
Wunder-Ritual #15: Das Wunder, die bereits vorhandene Fülle in deinem Leben zu erkennen	204
Bonus-Wundermittel: Dankbarkeit für mehr Genuss beim Essen	205
Wunder-Ritual #16: Bedanke dich für die wundervollen Wunder, die das Leben noch für dich bereithält	206
Wunder-Ritual #17: Das Wunder eines bewussten Gedanken-Detox	208
Ein wundervolles Leben voll neuer Möglichkeiten	211
Über die Autorin	216

Danksagung	217
Deine Wunderwoche im Überblick	218
Übersicht Podcast Empfehlungen	221
Quellen	222