



MANIFESTATION IN 9 SCHRITTEN

Eine Anleitung für eine "Speed Manifestation"
und eine große Vision deines Lebens.

By Katja Barnasiow
www.katja-barnasiow.de



WELCOME

Liebe Frau,
ich danke dir von Herzen das du hier bist
und für dein Vertrauen.
Herzlichen Glückwunsch, dass du dir dieses
magische Workbook herbeigezaubert hast.

Ich wünsche dir viele besondere und
wundervolle Momente auf dieser Reise.
Du bist bestimmt schon etwas aufgeregt
und möchtest gleich starten. Also, dann
lass uns gleich mal in Lichtgeschwindigkeit
loslegen





ABOUT

Manifestieren war nie ein Thema für mich. Ich habe mich nie bewusst damit beschäftigt. Eines Tages, als mich mein Marketing Manager mit der Nase darauf stupste, stellte ich fest, dass ich, seit ich denken kann, mein Leben auf ganz natürliche Art und Weise manifestierte. Das geschah nach meinem Burn out 2012, als ich mich mit meiner Persönlichkeit, Heilung & meiner Mission, die sich heute zu meinem Business entwickelt hat, auseinandersetzte. Mein Ziel ist es, dass Frauen diese "natürliche" Manifestation, deren Auswirkungen Wunder, magische Momente und ein erfülltes Leben mit einem Soulbusiness ist, lernen.

Contact

By email:
info@katja-barnasiow.de

Website:
www.katja-barnasiow.de

Homecoming & Ready for more

CHAPTER I



DEINE REISE STARTET....

Ich starte mit dem Beispiel vom Manifestieren einer Reise, damit du besser nachvollziehen kannst, wie es sich anfühlen muss für dein Beispiel.

Du möchtest dir also eine Reise manifestieren. Die Ausgangssituation ist, dass du die nötigen finanziellen Mittel noch nicht hast, keinen Urlaub bekommst oder nicht weißt, wo du anfangen sollst zu organisieren, etc.

Homecoming & Ready for more

Ein Beispiel für deine Manifestation

Beispiel:

Du möchtest nach Australien für 2 Monate

Das wichtigste am Manifestieren ist, dass wir ein realistische Simulation gestalten, denn unser Gehirn kann nicht zwischen Realität und Vorstellung unterscheiden. Wir greifen quasi energetisch vor und fügen dem ganzen noch das Geheimrezept von Endorphinen zu, damit beides ineinander greift. Manifestieren ist der Fokus und aus der Klarheit wird eine Entscheidung. 1 % ist immer die Entscheidung und 99 % sind Energie, die der Entscheidung folgen.



Die Frequenz von Dankbarkeit

Was du brauchst:

Visionboard (Du kannst dir alles im Computer erstellen aber auch auf Papier)

Nimm dir Zeit und Raum, als Zeichen der Dankbarkeit und Wertschätzung.

Die Frequenz von Dankbarkeit ist das Fundament, auf dem alles aufbaut. Liste dir mind. 10 Dinge in deinem Leben auf, für die du dankbar bist, damit du in diese Frequenz kommst.

Du hast jetzt 2 Möglichkeiten

1. Die "Speed Manifestation" für ein kleines Projekt (z.B. eine Massage, Buch, Tasse etc.)
2. Die größere Vision (Reise, neuer Job, Auto, Haus etc.) die mehr Aufmerksamkeit braucht und Personality braucht

Warum der Unterschied?

Ein kleiner Wunsch wird schneller erfüllt, da er Vertrauen aufbauen soll, dass alles möglich ist. Weil eine größere Vision einen größeren Rahmen braucht und du hineinwachsen darfst. Ein Samen wird gesetzt und muss gepflegt werden.



CHAPTER 2



DIE ENERGIE FOLGT

Das erste ist die Entscheidung, dass du diese Reise machen wirst, auch wenn du noch nicht weißt wie und Zweifel oder Ängste damit verbunden sind. Du vertraust dem Universum, dass es möglich ist und zu dir kommt. Prüfe, ob es ein Herzenswunsch ist, der aus der Fülle und nicht aus dem Mangel (Flucht vor etwas) kriert wird.

Homecoming & Ready for more

01

FUNDAMENT & ORGANISATION

Step 1

Du solltest den Ort in Australien genau kennen. Beispielsweise du möchtest nach Sydney.

- Schreibe dir die Stadt auf dein Visionbaord
- Suche nach Bildern im Internet und Drucke sie dir aus
- Pinne sie dir an ein Visionboard
- Schau dir auf Google Maps und im Internet auch die Orte drumherum an

2

STEP 2

- Denke dir ein Datum aus, an dem du gerne nach Australien möchtest (unabhängig davon ob es dir möglich erscheint oder nicht)
- Setze dich an den Computer und schaue nach Flügen zu diesem Datum
- Wo möchtest du im Flieger sitzen (Sitzplatznummer)?
- Welche Fluglinie?
- Direkter Flug oder Gabelflug?
- Wie kommst du zum Flughafen und zur Unterkunft (Bus, Taxi, Zug)
- Welches Unternehmen und Kosten?
- Organisiere, als wäre es real

02

STEP 2

- Setze dich detailliert damit auseinander, dass fixiert deine Manifestation
- Schreibe dein exaktes Flugdatum und Uhrzeit auf (Papier)
- Entscheide welche Unterkunft du haben möchtest und suche dir diese aus
- Wenn du eine Unterkunft über Airbnb oder Booking.com suchst, schreibe dir die exakten Daten + Check in und Check out + Preis + Host auf
- Wenn du eine private Community oder Work and Travel suchst, dann fühle dich rein, wie die Menschen dort sind, was du dort machst und alle anderen Einzelheiten, sozusagen die Beschreibung, die du dort gern lesen würdest um dich einzubuchen

3

STEP 3

- Möchtest du diese Reise allein machen?
- Wenn jemand mit soll, überprüfe, ob es nur aus der Angst heraus ist nicht allein zu sein
- Ob es nicht gut für dich wäre, dich nur auf dich konzentrieren zu können und keine Kompromisse eingehen zu müssen, auch wenn dir das Angst macht
- Wenn du nicht allein reist, wer geht mit?
- Wie verbringt ihr die Zeit?

04

STEP 4

- Packe (in Gedanken) Koffer
- Schreibe eine Reiseliste was du alles benötigst, was mit muss
- Welche Anziehsachen brauchst du für die Temperaturen in Australien?
- Notiere konkret was du einpackst, was notwendig ist (ergänze täglich was dir noch einfällt, so als wäre die Vorbereitung real)
- Welche Bücher dürfen mit
- Welche Papiere, Kranken-Versicherung benötigst du evt.

Achte mal auf deine Gefühle, was es mit dir macht wenn du das jetzt tust Bauchkribbeln, Vorfreude?

Mega, du bist in der richtigen Frequenz. Freu dich. Super gemacht.

5

MANIFESTATION INS FELD GEBEN UND ABSENDEN

- Jetzt kommt der Punkt, für den du die richtige Frequenz zum Manifestieren benötigst
- Was du bis jetzt gemacht hast ist, eine klare Entscheidung zu treffen und genau zu wissen wie deine Reise organisiert werden muss
- Bitte lege dir all die Punkte zurecht, damit du mit dem einfühlen starten kannst
- Schaffe dir einen entspannten Rahmen, einen guten Duft

05 STEP 5

- z.B. Äth. Öl Lavendel - Orange / Stimmungsaufhellend
- Lorbeer - Myrte Anden / Öffnet drittes Auge & Visionen
- Schließe die Augen und visualisiere einen Lichtfaden von deinem Herz bis zum hellsten Punkt im Universum
- Gehe nun in Gedanken deine ganze organisierte Reise durch
- Von dem Punkt an dem du deinen Koffer gepackt hast bis zum Zielort
- Als nächstes stellst du dir vor wie du in diesem Land aufwachst
- Was ist das erste was du tust?
- Wie ist dein Tagesablauf?

6

BLOCKADEN, DIE DER MANIFESTATION IM WEG STEHEN AUFLÖSEN

- Beobachte und notiere alle negativen Gedanken, Zweifel und Ängste
- Gib diese ins Licht und Atme dich frei davon
- Stelle bewusst noch einmal deine Herzverbindung zum Universum her
- Weiter gehts ...

7

BLOCKADEN, DIE DER MANIFESTATION IM WEG STEHEN AUFLÖSEN

- Plane, welche Ausflüge du dort machst
- Wie sieht dein Wunschalltag dort aus?
- Erstelle einen provisorischen, knappen Kalender
- Was macht dir dort Freude?



08

DIE HOHE FREQUENZ FÜRS MANIFESTIEREN

- Damit du dein Unterbewusstsein überlistest und neu programmierst erhöhst du deine Frequenz mit folgenden Übungen:
- Ziehe deine Mundwinkel bis zum Anschlag zu einem Grinsen für eine Minute, das setzt Endorphine frei
- Tanze zu fröhlicher Musik
- Hab gute und witzige Gespräche
- Tu alles um in guter Stimmung zu sein
- Dann wiederholst du in dieser Stimmung (Fülle)

09

21 TAGE UMPROGRAMMIEREN / DEIN GANZEN SYSTEM LERNT GERADE ETWAS NEUES, HAB GEDULD MIT DIR

- Richte dein Manifestations Material zu einem Altar mit schönen Steinen, Blumen etc. her
- Suche dir täglich einen neuen Ort um Sydney herum aus und füge ihn dazu
- Gehe täglich Step 4 in Gedanken durch und sprich deine Freude dazu aus
- Es wird dir von Tag zu Tag leichter fallen und du wirst so stolz auf dich sein, wenn du es wenigstens ein paar Tage umgesetzt hast
- Sei geduldig und liebevoll mit dir aber kämpfe auch für dein Ziel

Ich hoffe, du hattest eine wundervolle Reise und wünsche dir viel Erfolg und Durchhaltevermögen mit deinen großen Träumen.

Du schaffst das!

RÜCKMELDUNG

Ich würde mich so sehr freuen eine Rückmeldung zu diesem Workbook von dir zu erhalten. Wie ist es dir ergangen mit dem Workbook? Ist es dir leicht gefallen? An welchen Punkten hast du Schwierigkeiten gehabt oder warst frustriert? Was hat die Manifestation mit dir gemacht? Was hat sich seither getan? Konntest du so eine Art von Manifestation bis ins Detail bereits?

Katja Barnasiow

[CLICK HERE](#)