

1) Überprüfung

*„Wir sind nicht Menschen die spirituelle Erfahrungen machen,
wir sind spirituelle Wesen die menschliche Erfahrungen machen.“*

Da du dich ja jetzt schon etwas mit dir auseinander gesetzt hast, dir die Frage gestellt hast:

Was will ich wirklich, wirklich vom Leben?

Lass uns dein was will ich wirklich etwas überprüfen und die Ziele die damit in Verbindung stehen. Frage dich dabei auch, was möchte mein spiritueller Wesenskern erfahren, welche Erfahrungen möchte ich mitnehmen?

Schreibe jetzt also **dein „Was will ich wirklich“** kurz und prägnant hin, mit den wichtigsten Zielen die damit in Verbindung stehen:

.....

Überprüfung 1

Oft haben wir Wünsche, Träume, Ziele die eigentlich nicht unsere sind. Sondern Wünsche aus deiner Umgebung, vor allem Vater und Mutter. Überprüfe ob es wirklich dein „Was will ich wirklich“ ist.

Ist dieses wirklich mein „Was will ich wirklich“, oder wurde es auf mich vom Umfeld(Familie) geprägt?

.....



Überprüfung 2

Überprüfe auch ob es wirklich aus dir kommt, oder ob du hier Vater, Mutter oder sonst jemanden im Außen was beweisen möchtest. Weil du vielleicht geliebt werden möchtest, anerkannt werden möchtest, oder sonst irgendeine Bestätigung im Außen suchst, die du dir selbst nicht gibst.

Suche ich durch dieses „Was will ich wirklich“ eine Bestätigung im Außen, oder möchte ich jemanden was beweisen (Außer mir selbst)?

.....

Überprüfung 3

Jeder Mensch ist wertvoll, jedes Leben ist wertvoll einfach dafür, dass es ist.
Jeder Mensch ist würdig! Würde zeigt also den Achtung gebietenden Wert eines Menschen.
Wenn du dich also als würdig siehst, siehst du dich als Wertvoll, voll mit unendlichen WERT!

Frage dich also, ist dieses „Was will ich wirklich“ meiner würdig?

.....

Überprüfung 4

Mache dir bewusst, du bekommst jeden Tag 86400 Geschenke. Du bekommst jeden Tag 86400 Sekunden geschenkt wie du deine Lebenszeit nützen kannst. Für alles was du tust, oder nicht tust, gibst du deine Lebenszeit hin.

Ist dieses „Was will ich wirklich“ meiner würdig, dass ich meine Lebenszeit dafür hingebe?

.....



Überprüfung 5

Ich sehe das Leben als heilig an. Und da wir das Leben sind, du das Leben bist, welches alles belebt bist du aus meiner Sicht auch heilig. Heil sein, heißt für mich auch Vollkommen sein.

Würde ich mir dieses Ziel setzen, wenn ich mich als Heilig sehen würde?

(Heil sein = Vollkommen sein!)

.....

Überprüfung 6 = Übung

Stelle dir jetzt vor, du hast dieses „Was will ich wirklich“ schon JETZT erreicht. Wie fühlt sich das an? Gerade um dein Herz herum. Beginnt es vor Freude zu springen?

Schließe also deine Augen,

stelle dir vor du bist jetzt schon dort,

bist schon der Mensch der dieses Was will ich wirklich lebt.

Was nimmst du wahr, fühlst du? Gerade ums Herz!

Bleibe da ruhig ein paar Minuten oder länger in dieser Vorstellung!

Schreibe deine Erfahrung auf:

.....

Gut, jetzt solltest du dir über dein „Was will ich wirklich“ noch klarer sein, oder du hast gerade wieder alles überworfen, was auch super ist! Denn stell dir vor, du würdest diesem „EGO“ Ziel jetzt Jahre nachlaufen, und wenn du es erreicht hast, kommst du drauf, dass du es gar nicht von Herzen wolltest.

Wenn es noch nicht so klar ist, oder du überhaupt keinen Plan hast, ist das auch ok. Lasse dir ruhig Zeit, lass die Antwort zu dir kommen! Habe **Vertrauen und Geduld!**

Erkenne, das Leben ist immer für dich und mit diesem Gefühl, fragst du dich gleich nach dem Aufstehen: „Was will ich wirklich, wirklich?“ und dann **lasse die Antwort** zu dir kommen, **aus dir heraus kommen!** Du kannst dir dein „Was will ich wirklich“ nicht erdenken!

Dann frage dich während des Tages auch immer wieder „Was will ich wirklich“ und vor dem Schlafen gehen auch wieder. Und wenn du dran bleibst, wirst du Antworten bekommen. Achte auch auf die Antworten, Impulse die dir das Leben sonst schickt. Vielleicht bekommst du Bilder, vielleicht begegnest du einem Menschen der dir was sagt, siehst etwas in einer Zeitschrift,... **sei offen, wie dir das Leben die Antwort schickt!** Fixiere dich jetzt nicht darauf, dass es jetzt genau Bilder, Gedanken sind die direkt auf die Frage kommen. Bleibe offen!

2) Triffst du deine Entscheidungen aus deinen Resultaten, oder aus dem was du möchtest?

"Solange du Entscheidungen aufgrund der Resultate im Außen triffst, wird die Vergangenheit über dich entscheiden. Nur wer wirklich verpflichtende Entscheidungen aus sich heraus trifft wird bleibende Veränderungen bewirken."

René Samuel Hillbrand

Dies ist wohl eines der Konzepte wo sich vermutlich sehr viel in dir aufbäumen wird, aber genau deshalb ist es so wichtig dass du es verstehst. Denn genau das was sich aufbäumt, ist deine innere Programmierung, dein Autopilot, dein Paradigma welches den Status Quo aufrechterhalten möchte, dich weiter in deinem selbsterschaffenen mentalen Gefängnis halten möchte!

Sieh dir dafür am besten vorher das **Video: „Wie funktioniert das Leben? –Stick Person“** an.

Dies ist ein Konzept was so gegen den Strom der Masse geht, dass es wirklich eine Weile dauert bis man beginnt es zu begreifen und zu glauben. Auch ich habe Monate dafür gebraucht und bin immer noch nicht voll in der Tiefe! Weil mein Paradigma auch immer



wieder mit Dingen kommt, was für ein Blödsinn, das Funktioniert doch nie, blablabla.
Es ist also so wichtig, dass du deine Entscheidungen nicht aus den Resultaten=Vergangenheit machst, sondern von dem was du wirklich möchtest!

Die selbstverpflichtende Entscheidung für das WAS kommt vor dem WIE!

Ich möchte das noch etwas erläutern mit diesem Zitat:

"Du darfst niemals Deiner derzeitigen finanziellen Situation erlauben, DICH von dem abzuhalten was du wirklich willst. Weil wozu solltest Du den Weg gezeigt bekommen, dort hinzu gelangen, wenn es keine Notwendigkeit gibt."

Alexander Mark

Der fest entschlossene Wunsch = selbstverpflichtende Entscheidung schafft den Bedarf!

Er schafft die Notwendigkeit!

Erst danach wirst du wirklich deine Wahrnehmung, dein Gewahrsein, sein Bewusstsein so verändern, das du auch diesen Wunsch erfüllen kannst. Du siehst plötzlich Möglichkeiten wie du dieses Geld in dein Leben ziehen kannst. Siehst Chancen und ergreifst sie. Erkenntst Menschen um dich herum, mit denen du Kooperationen eingehen kannst. Usw.

Erst nach diesem Entschluss bist du wirklich bereit etwas zu TUN und zu VERÄNDERN. Denn du musst etwas in deinem Leben verändern, damit du das in dein Leben ziehen kannst was du möchtest. Denn wenn du schon das tun würdest was NOTWENDIG ist um das in dein Leben zu ziehen, dann hättest du es schon längst!

Hier ist der **größte Fehler** den die meisten Menschen machen, **sie lassen die Umstände entscheiden**. Und die Umstände sind durch die Vergangenheit entstanden, und somit sind wir Gefangene der Vergangenheit.

Ein paar Beispiele, wie hier dein Selbstbild=Autopilot sich seinen Kurs beibehalten möchte, also dich dort halten möchte wo du im Moment bist.

Wenn ich das Geld habe, entscheide ich mich zu kaufen.

Wenn ich dann die Zeit habe, dann kann ich mich entscheiden was für mich zu tun.

Wenn ich das und das habe, dann kann ich mich für dieses Projekt entscheiden.

Wenn ich weiß wie, dann...

Oder einer meiner Lieblinge im spirituellen Bereich, wo ich auch selbst gefangen war, bzw. teilweise immer noch getäuscht werde.

Wenn es sich stimmig anfühlt, dann.... bzw. dass fühlt sich nicht stimmig an.

Dieses nicht stimmig anfühlen ist oft unser Paradigma, was nicht aus der Komfortzone gehen möchte. Dieses nicht stimmig ist die Angst vor dem Neuen außerhalb unserer Komfortzone.

Dieses nicht stimmig ist das selbsterschaffene Weltbild was nicht sterben möchte.

Aber nur außerhalb von unserer Komfortzone können wir wirklich wachsen und uns entwickeln!

Anmerkung: Achte also darauf, spricht hier mein Herz, oder mein Autopilot verbunden mit Angst?

Hier einfach fühlen, was ist der Unterschied. So wie du auch weißt, es ist deine Mutter, wenn du ihre Stimme am Telefon hörst. So einfach auch deine "Telefon-Stimmen" zuordnen, damit du eine innere Orientierung hast. Trainingssache!

Entscheide dich also immer für dein „Was will ich wirklich“ auch wenn du überhaupt keinen Plan hast, wie das überhaupt möglich ist.

Denn genau durch diese selbstverpflichtende Entscheidung dieses Ziel wirklich zu erreichen, begibst du dich auf eine neue höhere Frequenz. Auf die Frequenz deines Zieles.

Denn dieses Ziel ist dann meist auf der höheren Frequenz und nach dem Prinzip „gleiches zieht gleiches an“ kommt es in dein Leben!

Du musst also auf die Frequenz deines „Was will ich wirklich“ kommen um es anzuziehen.

D.h. du musst schon der sein, der es innerlich schon hat, bevor er es hat.

Und hier kommt auch wieder das Wort Glück ins Spiel.

Glück heißt für mich: „Ich nehme die Chance wahr, ich sehe sie und bin gleichzeitig auch vorbereitet dieses Glück, diese Chance zu empfangen!“

Glück ist also KEIN Zufall!

Nein, wenn du eine verpflichtende Entscheidung getroffen hast, dann bist du auf einer neuen Frequenz und hast somit eine andere Wahrnehmung, ein anderes Gewahrsein, ein anderes Bewusstsein um diese Chance überhaupt zu sehen! Denn wir werden ständig vom Leben mit unendlichen Chancen beschenkt, aber wir nehmen sie nicht wahr. Und selbst wenn wir sie wahrnehmen, so nützen wir die Chance oft nicht, weil wir uns nicht darauf vorbereitet haben.

Wenn du dich also für eine WAS WILL ICH WIRKLICH entscheidest, du da immer wieder mit deiner Imagination rein gehst, es in deiner Vorstellung schon lebt, in dir lebt, dann erschaffst du Tag für Tag mehr Klarheit was du möchtest. Durch diese Klarheit von dem was du möchtest, kannst du die Chancen auch nützen, kannst du das Glück empfangen!

Wenn du immer in diesen „Wenn blablabla, dann blablabla!“ drinnen bist, wirst du dieses Glück in deinem Leben nicht sehen und nicht nützen können!

Stelle dir also folgende Frage:

Wo mache ich meine Entscheidungen von den jetzigen Resultaten (Bankkonto, Gesundheitszustand, Lebensumstände, Umfeld,...) abhängig?

d.h. wo hältst du dich durch die nicht getroffenen Entscheidungen, weil du nicht weißt wie, weil du nicht daran glaubst zurück?

→ schreibe in Gegenwartsform und sieh dich sehr detailliert wie du es jetzt in deiner Vorstellung schon lebst!

z.B.: *Gesund & voller Vitalität mit meinen Enkelkindern auf den Grimming (Berg) gehe.*

Ich am Strand von Bali mit meiner Frau tanze.

Ich mein Gesundheit-Business mit Leichtigkeit führe und mit meinem Dienst tausenden Mensch helfe gesund zu sein.

...irgendein Traum von dir, wo jede Zelle in dir wieder lebendig, kribbelig, zappelig wird, zu springen beginnt, voller Begeisterung tanzt, strahlt. → dich wieder zum Leuchten & Strahlen bringt. Etwas wofür du gerne morgen aus dem Bett springst und sagst Ich liebe mein Leben.

Um meine Vision der Gesundheit zu erreichen, was ich von tiefsten Herzen heraus möchte, verspreche ich mir

alles dafür zu TUN,

alle nötigen Veränderungen in meinen Leben zu machen,

mich allen Herausforderungen des Lebens mutig zu stellen,

mit Vertrauen & Mut durch diese Ängste zu gehen,

um wieder vollkommen Gesund zu sein.

2) Was gebe ich ab, um meine Gesundheit zu empfangen?

(Was glaubst du, hält dich davon ab?)

- Ich weiß, nur in dem ich 100% Selbstverantwortung für mein Leben übernehme, kann ich wieder in meine volle Kraft, Vitalität und Gesundheit gehen.
Deshalb entscheide ich die Rolle des Opfers abzugeben und hole mir meine Macht zurück, in dem ich sage ICH KANN. *(Bin ich ein Opfer, dann gebe ich meine Macht an das Außen, andere Menschen, Lebensumstände, "höhere Macht" ab)*
Deshalb nehme ich all die Schuldzuweisungen zurück und ich entscheide wie ich mich fühle. *(Bei Schuld geben wir dem Beschuldigten die Kontrolle darüber wie wir uns fühlen)*
Ich verzeihe allen Beteiligten, doch vor allem mir Selbst *(ich war unwissend)* und übernehme mutig meine Verantwortung über meinen Körper, meine Emotionen, mein Denken, meine Sichtweisen,...
- Krankheiten, Beschwerden, Unordnung, Disharmonie,... selbst
(Welche Krankheiten, Beschwerden, Unordnung, Disharmonie, zeigen sich bei dir? Schreibe diese auf!
d.h. ich identifiziere mich nicht mehr damit. Sehe objektiv was ist(Diagnose) aber die Prognose ist immer meine Verantwortung)

Ich gebe folgenden Krankheiten, Beschwerden, Un-Ordnungen, Disharmonien.... ab:

.....

*Die Krankheiten bitte nicht jeden Tag neu lesen, nur einmal bewusst machen, dann am besten fest durchstreichen! **KRANKHEIT***

- **Vorteile der Krankheit = sekundär Gewinn(meist unbewusst):**
*(finanzielle Unterstützung, spezielle Zuwendung des Partners, Ausreden, Behinderten
Parkplatz, kann/muss nicht arbeiten...)*

Ich bin bereit folgende Vorteile/sekundäre Gewinne der Krankheit für meine Gesundheit abzugeben:

.....

- **Glaubenssätze**
*z.B.: Ich bin es nicht wert, gesund zu sein.
Ich habe es verdient krank zu sein.
Ich habe schon alles probiert.
Mir hilft nichts und niemand
Nur wegen Ihr/Ihm/Dem bin ich krank
Gott bestraft mich...
Nur wenn ich(bewusste Verstand) weiß warum ich krank bin, kann ich heilen
Ich bin unheilbar
Diese Krankheit ist unheilbar*



4) Selbstverpflichtende Entscheidung

Ich weiß, durch meine jetzige Entscheidung wieder gesund zu sein, bin ich auf einer neuen Frequenz, werde neue Gedanken und Impulse empfangen um diesen Zustand der Gesundheit zu empfangen → Ich ERLAUBE mir Gesund zu sein!

Weshalb ich mich entscheide diesen Herzens-Impulsen immer zu folgen, auch wenn ich diese nicht verstehe, diese mir Angst machen, außerhalb meiner Komfortzone sind, so gehe ich dennoch mutig, FÜR MICH, für meine Gesundheit durch diese Ängste.

Bsp. Impulse wie:

- *neue gesunde Gewohnheit (viel Wasser trinken, ausgewogen vegetarisch ernähren, jeden Tag Bewegung, täglich 30 min spazieren)*
- *gehe zu diesem Arzt, Therapeuten, ...*
- *gehe zu diesem Event*
- *rufe René für einen Termin an*
- *lese dieses Buch*
- *rufe diesen Freund jetzt an*
- *hole dir um 21 Uhr ein Pizza genau dort*
- *höre auf Fleisch zu essen*
- *umarme dich jeden Tag selbst*
- *umarme deine Familie jeden Tag*
- *schau dir diese Youtube Video an*
- *gehe durch dieses Gefühl durch, verdränge es nicht länger*
- *fühle diesen Schmerz, Zorn, Wut, Ärger, Scham*
- *Erkenne deine höhere Vernunft und vergebe...*
- *entspanne dich in die Angst hinein und erkenne sie hat keine Macht über dich*

Ich weiß, das Leben liebt mich, also vertraue ich diesen Impulsen und komme ins TUN, weil ich so mit jedem Schritt meiner Gesundheit näher komme.

5) Ich stelle mir jeden Tag Fragen wie:

- Was kann ich heute Schönes für mich tun um mir zu zeigen, dass ich mich liebe?
- Wie kann ich heute meinen Körper, mir als Seele (*emotionale Bedürfnisse*), mir als Geist (*lernen & lehren, Bewusstsein erweitern, meditieren*) und meinen Verstand (*Meditieren, Mindset-Arbeit, ...*) pflegen?
- Wie kann ich mir & meinen Visionen dienen?
- Wie kann ich der Welt heute dienen?
- Wofür bin ich heute dankbar?
- Welche Inspiration hast du heute für mich mein geliebtes Universum?
- Bin ich heute willig meinen Träumen nachzugehen?

6) Selbstverpflichtung

Ich werde diesen Vertrag mit meinem Namen unterzeichnen, verpflichte mich ihn einmal am Tag für die nächsten 35 Tage im vollen Glauben laut vorzulesen, so dass dieser nach dem Prinzip der Auto-Suggestion meine Gedanken und Handlungen so beeinflussen wird, dass ich wieder vollkommen gesund & vital bin und das Leben lebe das ich liebe.

Datum

Unterschrift

4) Abschluss Workbook 3

Wie schon gesagt, ist dieses Konzept des Denkens für die meisten Menschen so neu, dass es meist etwas Zeit braucht dieses Wissen zu verinnerlichen. Weshalb wir dieses Thema auch die nächsten Wochen immer wieder ansehen werden, von verschiedenen Blickwinkeln betrachten werden und natürlich die 6 mentalen Muskeln trainieren und eigene Erfahrungen machen :)

Bleib einfach mit Freude bei der Sache und habe Spaß daran dein Leben neu zu gestalten. Habe Spaß daran dein Leben so zu gestalten, dass du so richtig aufblühst!

Dein

René Samuel Hillbrand