

DU UND DAS UNIVERSUM
- DA GEHT WAS!



BESTSELLERAUTORIN

Anjana Gill

LIEBES UNIVERSUM,
ERFÜLL MIR
MEINEN HERZENS
WUNSCH



Omega



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Omega-Verlag ist ein Imprint des Verlages »Die Silberschnur« GmbH
Copyright © 2020 Verlag »Die Silberschnur« GmbH; 1. Auflage erschienen unter dem Titel »Sprichst du schon Kosmisch?« mit der ISBN 978-3-89845-654-8

ISBN: 978-3-96933-074-6

1. Neuauflage 2025

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © Chipmunk131; shutterstock.com und Designed by Freepik
Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © redchocolate, stock.adobe.com;
© Pylypchuk, shutterstock.com; © pixabay.com; © vecteezy.com;
© designed by www.freepick.com
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



INHALT

Vorwort. Oder: Das wird ja immer besser!	11
Für die einen ist es ein Zufall, für uns ist es Kosmisch. Oder: Kosmisch-Deutsch/Deutsch-Kosmisch	17
Mal das Tempo rausnehmen. Oder: Eine Auszeit, bitte!	23
Das Universum und dein Herzenswunsch. Oder: Da haben sich zwei gefunden	31
Der liebe Verstand. Oder: Ein Krieger der Vergangenheit	49
Was hat Buddha mit einem Radio zu tun? Oder: So bleiben wir im Universumsmodus	57
Dein Potenzial. Oder: Zeig dich, Frequenz!	61
Die Energie deiner Gedanken. Oder: Wie wir lernen, in Kosmisch zu denken	76
Gedankendiener. Oder: Hol mir ein Glas Champagner!	82
Ein Gedanke wird Wirklichkeit. Oder: Wir gehen ins Kopfkino	91
Weg damit. Oder: Flieg, Luftballon, flieg!	95
Die Shaolin-Mönche. Oder: Kosmische Möglichkeiten	100

Gefühlskunde. Oder: Wir zeigen Gefühl – wird es etwa romantisch?	102
Das 5-Sekunden-Geheimnis. Oder: 5 Sekunden, die dein Leben verändern	113
Autsch! Jemand hat dir wehgetan oder dich verletzt. Oder: Das Gesetz von Aktion und Reaktion	122
Kleiner Trick gegen Selbstmitleid, wenn dich jemand verletzt hat. Oder: Geh mal online	125
Feinfühlinger werden. Oder: Die Achtsamkeitslupe	127
Der Wunscherfüllungserwartungsmodus. Oder: Vom anderen Stern	134
Das Universum will nicht wissen, was du NICHT möchtest. Oder: Bestellen für Anfänger	137
Der Bereich der Möglichkeiten. Oder: Was kann ich mir vorstellen?	140
Aufregung. Oder: Der Ursprung liegt in der Quelle, nicht in der Mündung	144
Der Vertrauensmodus. Oder: Du bist gesegnet	148
Leicht kann jeder – das hier ist eine Kategorie höher. Oder: Willkommen in der Oberstufe	150
Der Rückblick. Oder: Was rätst du dir selbst?	153
Zweifel. Oder: Hört das denn nie auf?	155
Der Perspektivwechseltrick. Oder: Spieglein, Spieglein an der Wand	157
Lass deine Ängste los. Oder: Der Kampf ist vorbei	162

Kollektive Glaubenssätze. Oder: Die Ü-90-Party	165
Namasti Kunari – es gibt Gerechtigkeit. Oder: Überlassen wir das dem Universum	169
Glaub doch, was du willst. Oder: Du hast immer Recht	171
Unser Selbstbild – führe mich nicht in Versuchung. Oder: Du »strahlst« ja so	172
Geheimnis der Körpersprache. Oder: Leuchtende Augen	177
Zeichensprache. Oder: Der Botschaftenmodus des Universums	183
Verstehen lernen. Oder: Zwei Sichtweisen	185
Erfolgreich manifestieren. Oder: Das Wunschkilemma	190
Die magische 7. Oder: Das 7-Phasen-Programm – in 6 Monaten	193
Den Seinen gibt's der Herr im Schlafe. Oder: Die 5 wichtigsten Minuten des Tages	197
Schlusswort. Oder: Alles ist gut	211
Lösungen	213
Über die Autorin	215



VORWORT. ODER: DAS WIRD JA IMMER BESSER!

Hallo, ihr Lieben!

Die letzte Zeit war wirklich spannend. Das Universum läuft zur Hochform auf. Wir alle haben Delfine und Flamingos, Giraffen und Kängurus gesehen. Das Universum hat uns Kuchen gebracht und Geschenke, Reisen und »Zufälle«. Wir haben Geld gefunden und Menschen getroffen, die wir lange nicht gesehen hatten.

Wir haben bestellt und das Universum hat geliefert. 😊 Das Universum hat so viele von uns erstaunt und glücklich gemacht und die Magie endlich wieder zurück in unser Leben gebracht.

Aber jetzt wollen wir noch einen Schritt weitergehen, liebes Universum.

Wir wollen alles!

Wir möchten alles manifestieren können. Wir möchten uns unsere tiefsten Herzenswünsche erfüllen. Wir möchten unseren Seelenplan leben.

Aber dazu müssen wir das Universum noch besser verstehen lernen. Im Moment ist es ja so, dass wir die Sprache des Universums

häufig noch nicht richtig oder sogar falsch interpretieren. Dadurch kommt es noch viel zu oft zu Missverständnissen.

Manchmal fühlt es sich so an, als würden du und ich und das liebe Universum etwas aneinander vorbeireden. Du weißt, was ich meine, nicht wahr? Das Universum scheint manchmal Spanisch oder Chinesisch zu sprechen. Oder sagen wir mal so, die Antwort kommt uns spanisch vor. Liebes Universum, manchmal sprichst du wirklich in Rätseln. 😊

Wir haben ja alle in der Schule gelernt, dass Sprachen der Schlüssel zur besseren Verständigung der Kulturen sind. Wir haben Englisch, Französisch oder Spanisch geübt. Alles schön und gut.

Aber warum hat uns eigentlich niemand die wichtigste Sprache überhaupt beigebracht?

Die Sprache, die uns mit unserem Ursprung verbindet – die Sprache, die uns mit den Wundern des Universums verbindet. Das kann doch eigentlich nicht wahr sein!

Was nutzen uns zwei oder drei Fremdsprachen, wenn wir die Sprache des Universums nicht verstehen? Wenn wir aber das Universum verstehen, dann betreten wir einen völlig neuen Bereich.

Der Kontakt zum Universum ist eine ganz natürliche Angelegenheit. Das Universum spricht den ganzen Tag – und auch nachts über unsere Träume – mit uns, rund um die Uhr. Das Problem ist nur: Wir merken es oft nicht. Als würde das Universum eine Geheimsprache sprechen ...

Hinzu kommt, dass die Magie und der Zauber des Universums leider immer wieder im Alltag verloren gehen – irgendwo zwischen Hamsterrad, Wohnung abbezahlen, Freizeit durchtackern, irgendwo zwischen Rewe und Aldi, Netflix und Instagram. Kennst du bestimmt auch, nicht wahr?

Aber das Universum spricht weiter den **ganzen Tag** mit uns, rund um die Uhr. Wie gesagt, wir bemerken es meistens nur nicht. Das Universum versucht, mit uns zu kommunizieren, doch die Kommunikation gestaltet sich schwierig: Es ist, als würde das Universum Chinesisch sprechen und wir aber nur Spanisch verstehen:

Ni hui shuo xibanya yu ma?

Que has dicho? (Was hast du gesagt?)

Oder als würde das Universum Englisch sprechen und dich fragen:

How do you do?

Und du antwortest: Hau du zuerst!

Suboptimal – aber so läuft die Kommunikation mit dem Universum im Moment eben oft ab.

Das wird sich jetzt ändern, liebes Universum. Wir werden endlich deine kosmische Sprache lernen!

Du glaubst uns nicht? Du wirst schon sehen. 😊

Jeder weiß und jeder fühlt – oder sagen wir besser: Viele Menschen, und es werden immer mehr, wissen und fühlen:

Da ist etwas jenseits der sichtbaren Welt, das immer für uns da ist.

Da ist etwas, das uns zu leiten versucht.

Da ist etwas, das uns den Weg zu unserem Seelenplan, zu unserem Herzensglück zeigen möchte.

Du fühlst das doch auch, nicht wahr?

Wir spüren, dass da mehr ist – und was machen wir? Wir laufen trotzdem weiter im Hamsterrad und verstehen die Zeichen und Hinweise nicht, weil wir die Sprache des Universums nicht »lesen« und nicht verstehen können. In dieser Beziehung sind wir genau genommen noch Analphabeten. Was nützt uns das ganze Schulwissen, wenn die das wichtigste Fach weglassen – nämlich wie wir uns unsere Wünsche erfüllen? Höchste Zeit für einen Break!

Es ist eine interessante und spannende Zeit gerade – die Grenzen zwischen Mensch und Maschine verschwimmen immer weiter. Wir Menschen werden mehr und mehr zu roboterähnlichen Wesen umgestaltet.

Hilfe, Universum! Das wollen wir nicht – dazu habe ich gar keine Lust.

Wir wollen genau das Gegenteil.

Wir wollen nicht berechenbar und vorhersagbar sein.

Wir wollen Wunder. Wir wollen Magie.

Ich will kein Opfer der Algorithmen sein (auch wenn ich das natürlich längst bin – und du auch, wir alle).

Aber wir wollen manifestieren lernen und Schöpfer sein – der Schöpfer unseres Traumlebens. Mit Hilfe des Universums. Ich meine ... wenn es sich schon die Mühe macht, uns rund um die Uhr zu führen, uns Zeichen zu senden und wer weiß was noch alles.

Also, Universum, wir möchten – nein, wir werden unsere Wünsche zusammen mit dir verwirklichen.

Machst du mit?

Möchtest du auch rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr Zeichen vom Universum bekommen? Möchtest du auch zu der Erfüllung all deiner Herzenswünsche geführt werden?

Also ich will. 😊

Ich weiß, dass wir dem Universum blind vertrauen können – es wird uns zu unserem Seelenplan führen, es wird uns unsere Wünsche erfüllen. Das geht gar nicht anders – wenn wir zuhören.

Na dann – lasst uns das Universum besser verstehen lernen!

Eigentlich müsste die Sprache des Universums ja »Universisch« heißen – aber das klingt nicht so schön, finde ich. Deshalb nenne ich unsere »Geheimsprache mit dem Universum« Kosmisch – wir »sprechen« mit dem Kosmos/dem Universum. Ich hoffe, du bist mit der Wortwahl einverstanden.

Kosmisch zu lernen ist übrigens ganz einfach, es liegt uns sozusagen im Blut. Warum? Weil es in Wahrheit unsere Muttersprache ist. Denn von irgendwo kommen wir ja her – und irgendwohin gehen wir auch wieder zurück. Kinder erinnern sich manchmal noch, woher sie kommen. Aber mit der Zeit vergessen wir.

Fest steht trotzdem: Die angebliche Geheimsprache des Universums ist uns nicht ganz unbekannt, und deshalb ist sie auch nicht schwierig zu erlernen.

Okay, wir müssen ein paar Kommunikationstipps beachten, einige Muster umschiffen, Hindernisse überspringen und einige kosmische Gesetze beachten, aber das kriegen wir locker hin, das machen wir mit links. 😊

Na dann, los geht's ... Wir halten unser Hamsterrad an.

Mal sehen, was alles möglich ist mit diesem wunderbaren Universum!



FÜR DIE EINEN IST ES EIN ZUFALL, FÜR UNS IST ES KOSMISCH. ODER: KOSMISCH-DEUTSCH/ DEUTSCH-KOSMISCH

Was passiert, wenn du z. B. nur Deutsch und Englisch kannst, aber weder Kosmisch sprichst noch Kosmisch verstehst?

Dein ganzes Leben wird anders verlaufen!

Warum?

Schau selbst:

Das Haus mit Garten

Du formulierst deinen Wunsch:

Ich würde so gern in einem Haus mit Garten leben. Deutsch

Du übersetzt ihn:

I would like to live in a house with a garden. Englisch

Und was passiert jetzt? Nicht viel. Vielleicht findest du dein Traumhaus mit Garten, vielleicht auch nicht. Ob du dir das Haus auf Englisch oder Deutsch wünschst, spielt keine Rolle.

Nehmen wir mal an, du hättest den Wunsch sogar zusätzlich dem Universum übergeben. Reicht das nicht?

Es reicht, **aber** nur, wenn du zusätzlich noch »Kosmisch« verstehst und danach lebst. Wenn du die Zeichen des Universums bemerkst und erkennst, sie richtig deuten kannst und ihnen dann folgst.

Wenn du Kosmisch sprichst und verstehst, dann bemerkst du auf dem Weg zu deiner Freundin, die ein Haus im Grünen hat, dass gerade jemand ein Schild »Zu verkaufen« an einem Haus mit Garten in der Nachbarschaft aufhängt. Wenn du Kosmisch sprichst, dann erkennst du, dass da das Universum seine Finger im Spiel hat.

Wenn du beim Universum die perfekte Stelle für dich bestellst und du Kosmisch verstehst, dann wunderst du dich nicht, dass du drei Tage später »zufällig« eine Bekannte triffst, die du schon sieben Jahre nicht gesehen hast, die dir aber ganz ungefragt davon erzählt, dass in ihrer Firma gerade eine Stelle frei wird.

**Für die einen ist es ein glücklicher Zufall – für uns ist das Kosmisch.
Die Geheimsprache des Universums.**

Du wunderst dich nicht mal mehr. Du sagst innerlich danke und genießt deine Verbindung zum Universum.

Manche werden sagen: »Was für ein glücklicher Zufall.« Aber ein »Zu-fall« ist die Art des Universums, dir etwas »zu-fallen« zu lassen. Tief in dir weißt du das längst.

Also: Kosmisch sprechen – dann klappt's auch mit der Wunscherfüllung.

Was würde geschehen, wenn **du** beginnst, Kosmisch zu sprechen?
Du kennst die Antwort. Du verzauberst dein Leben ...

»Liebes Universum, manchmal sprichst du in Rätseln!« Und was ist überhaupt – »Kosmisch«? Nun, Kosmisch ist die Sprache, die uns mit dem Universum verbindet. Mit Kosmisch lernen wir, das Universum zu verstehen. Denn das Universum spricht ja mit uns. Es spricht mit uns, den ganzen Tag. Ja, auch mit dir. 😊

Beginnen wir, diese *Geheimsprache* zu entschlüsseln.

Das Universum spricht über viele verschiedene Kanäle mit uns.

Es spricht über unseren Körper mit uns, also über unser Körpergefühl: Wenn du dich z. B. schlecht fühlst, dann ist das eine Bitte des Universums, dass du deine Gedanken ändern sollst. Schlechte Gedanken und Gefühle, schlechte Laune und dicke Luft entfernen uns vom Universum und führen nur dazu, dass wir uns schlecht fühlen.

Sobald du ein Gefühl der Schwere fühlst, betrachte es als Zeichen des Universums, deine Gedanken/Gefühle zu ändern, damit deine Energie wieder ansteigen kann. Ein Gefühl der Schwere ist ein Zeichen des Universums: Richtung ändern!

Das Universum spricht über unser Bauchgefühl mit uns: Wenn du ein ungutes Bauchgefühl hast, dann ist das ein Wink des Universums, dass du einen anderen Weg einschlagen solltest. Wenn du ein gutes Bauchgefühl hast, dann stimmt die Richtung/Entscheidung. Achte daher **IMMER** auf dein Bauchgefühl – es ist so was von schlau. Kein Wunder, es ist unsere unsichtbare Nabelschnur mit dem Universum, es ist neben unserem Herzen der vielleicht beste Berater, den wir haben. Achte also immer auf dieses wertvolle

Gefühl. Dein Bauch weiß, was gut für dich ist – dein Bauch ist mit dem Universum verbunden.

Das Universum spricht über unser Herz mit uns: Wenn du tust, was dein Herz dir sagt, dann tust du, was das Universum möchte. Dein Bauchgefühl ist mit dem Universum verbunden – dein Herz ist es noch mehr. Dein Herzgefühl zeigt dir den richtigen Weg.

Das Universum spricht über Türen mit uns: Wenn du bemerkst, dass eine Tür verschlossen ist, dann versuche nicht, sie mit Gewalt zu öffnen.

Wenn du das Gefühl hast, du würdest ständig gegen eine geschlossene Tür laufen, dann ist das ein Zeichen des Universums, dass diese Tür nicht gut für dich ist bzw. dass das, was dich hinter dieser Tür erwartet, nicht gut für dich ist. Verschlossene Türen halten dich von etwas ab. Verschlossene Türen schützen dich.

Aber das Universum führt dich zu einer Tür, die besser für dich ist. Da ist eine Tür, die offen für dich ist – und dieser Weg ist richtig für dich.

Türen, die sich leicht öffnen, sind ein Zeichen des Universums: Komm hier entlang ...

Das Universum spricht über Gelingen und Nichtgelingen mit uns: Wenn etwas nicht klappt, dann ist das kein Misserfolg, sondern ein Zeichen des Universums, dass es einen anderen, besseren Weg für dich gibt. Es gibt keinen Misserfolg. Es gibt nur Botschaften.

Vielleicht brauchtest du eine bestimmte Erfahrung. Vielleicht hast du diese Erfahrung durch deine Gedanken unbewusst angezogen nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung. Vielleicht würde dein Leben in eine verkehrte Richtung laufen, wenn du in

diesem Bereich jetzt erfolgreich gewesen wärest. Was wissen wir schon?

Das Einzige, was absolut sicher ist, ist, dass das Universum weiß, welches das richtige Leben für uns, für dich und für mich, ist.

Das Universum spricht über »Zu-fälle« mit uns: Das Universum sorgt immer dafür, dass wir die richtigen Informationen erhalten. Manchmal muss es den Zufall zu Hilfe nehmen, um uns etwas »zu-fallen« zu lassen, denn ein Zufall ist die Art des Universums, dir etwas »zu-fallen« zu lassen. Für die einen ist es nur ein Zufall, die anderen verstehen.

Das Universum spricht über Menschen mit uns: Ist dir auch schon mal aufgefallen, dass oft die genau richtigen Menschen in deinem Leben auftauchen? Menschen, die dir genau den Hinweis, den Rat oder die Info geben, die für dich in dem Moment von Bedeutung ist? Auch das ist kein Zufall.

Die hat das Universum geschickt. Warum sonst seid ihr euch begegnet? Das Universum schickt gerne die »richtigen« Menschen zu uns: Entweder sie spiegeln uns etwas oder sie helfen uns zu wachsen – wobei jedes Spiegeln auch ein Wachsen ist. 😊

Das Universum spricht über Plakate, Werbeanzeigen, Zeitungen, Posts, Regenbögen, Zeichen, Lieder mit uns: Du bekommst alle Informationen und Hinweise, die du brauchst. Das Universum nutzt dafür alle Möglichkeiten. Sei einfach offen. Das Universum schickt Luftballons, Giraffen und wer weiß was noch alles. Nur für dich. Du wirst dich wundern ...

Das Universum sendet uns plötzliche Einfälle, Ideen und Geistesblitze: Oder was denkst du, woher du plötzlich diese Eingebung hattest? Das Universum hat dir etwas »ein-gegeben«. Du

hast übrigens viel öfter Geistesblitze, als du denkst. Aber du geht's ihnen manchmal nicht weiter nach. Sie gehen im Alltag verloren. Erinnerst du dich?

Das Universum spricht durch Träume mit uns: Den Seinen gibt es das Universum im Schläfe ... Das Universum sendet uns in unseren Träumen wichtige Botschaften. Und wir denken, wir schlafen ...

Das Universum spricht durch unsere Intuition mit uns: Oft hast du eine bestimmte Intuition, und je mehr du dich im Universumsmodus befindest, umso klarer hörst du deine Intuition. Es ist deine innere Stimme, dein siebter Sinn , wie immer du es nennen möchtest – in Wahrheit ist es das Universum. Du kennst diese Stimme – sie warnt dich ja manchmal oder gibt dir Hinweise. Dann hast du auf einmal dieses »Gefühl« und weißt, was zu tun ist.

All das ist Kosmisch! Und das sind nur einige Beispiele, wie das Universum versucht, uns zu führen.

Kosmisch ist bunt, tiefgründig und vielfältig.

Kosmisch ist magisch und aufregend.

Kosmisch ist einfach Kosmisch. 😊

Die Sprache des Universums ist einfach wundervoll und sie ist auch nur scheinbar geheimnisvoll.

In Wirklichkeit spricht das Universum ganz offen mit dir (und mir).



MAL DAS TEMPO RAUSNEHMEN. ODER: EINE AUSZEIT, BITTE!

Was wir alle gut gebrauchen können, sind etwas Ruhe bzw. kleine Auszeitmomente. Die tun jedem von uns gut. Ruhe und Entspannung, um einen Moment aus dem Alltag und dem täglichen Wahnsinn herauszutreten. Denn diese immer größer werdende Schnelligkeit nervt. Und die ewige Erreichbarkeit stresst mich auch – zumindest zeitweise. Nervt dich das auch alles immer öfter?

In Wirklichkeit ist die Ruhe, sind Momente der Auszeit das Spannendste, was es gibt – denn wenn wir still werden, können wir endlich das Universum hören. Und das hat uns eine Menge zu erzählen! Das Universum weiß alles über mein Leben – und über deins natürlich auch.

Das ist hochspannend. Ich will alles darüber wissen – warum was wie gelaufen ist, und vor allen Dingen will ich wissen, was noch kommt, was alles möglich ist und was dein und mein eigentlicher Seelenplan ist – und wo das Universum die versteckt hält.

Auszeitmomente, Momente des Nichtstuns und der Ruhe, sind magische Elemente. Wenn wir mal nur für uns alleine und nicht erreichbar sind, dann sind wir nämlich nur scheinbar nicht erreichbar.

In Wirklichkeit sind wir gerade jetzt gut erreichbar. Zumindest fürs Universum.

Wenn wir immer nur rennen oder schnell durchs Leben gehen, dann verpassen wir das Wichtigste und Schönste. Wo rennen wir auch hin? Was soll da sein? Ich kann dir sagen, da ist nichts – ich war da schon. 😊 Es gibt ein Buch, davon gefällt mir der Titel sehr gut. Es heißt: »Die schönen Dinge siehst du nur, wenn du langsam gehst.« – Genauso ist es. Wer immer rennt, bekommt die wesentlichen Dinge nicht mit, im Rennen rast alles nur an uns vorbei. Erst wenn du langsam gehst, siehst du die kostbaren Dinge.

In den Momenten des Nichtstuns werden wir magische Dinge entdecken – und hinzu kommt, dass endlich das zu uns kommen kann, was in unserem Innersten steckt und bis jetzt noch nicht die Möglichkeit hatte, an die Oberfläche zu kommen. Und ich glaube, in uns allen steckt noch eine ganze Menge. Und viele neue Wege. Die anderen werden sich noch wundern. Und das Universum wird sich freuen.

Also einfach mal Pause machen, mal langsam gehen, mal das Tempo rausnehmen – das sind Türöffner zu dem magischen Bereich, zu den Dingen zwischen Himmel und Erde.

Es gibt übrigens ein interessantes Gesetz im Universum: **das sogenannte Intensitätsgesetz**. Es besagt: **Je mehr Ruhe du tankst, umso intensiver wird dein Leben**.

Das hört sich erst einmal widersprüchlich an, ist es aber nicht. Ganz im Gegenteil. Das ist nicht paradox – das ist die Wahrheit.

In der Ruhe liegt die Kraft, heißt es ja bei uns. Wir machen jetzt daraus: *In der Ruhe liegt die Kraft des Universums! In der Ruhe liegt der Schlüssel*. Jetzt müssen wir nur noch aufschließen.

Ruhe öffnet die Tür zu den unendlichen Möglichkeiten.

TIPP FÜR EINE KLEINE UNIVERSUMSAUSZEIT:

Ich habe mir übrigens eine kleine Universumsecke geschaffen, in der ich auch mal nur für mich bin und in die Ruhe eintauche (zugegeben ... manchmal schaffe ich nur 5 Minuten, aber immerhin. 5 Minuten sind 5×60 Sekunden, sind 300 Sekunden. Ist doch wenigstens schon mal etwas. 😊)

Die Ablenkungen und der ganze Druck dieser Welt, die dürfen nicht mit in meine Universumsecke. Dort sind nur himmlische Dinge und Accessoires erlaubt – z. B. warmes Licht, Kerzen, ein kleiner Elefant (als Glücksbringer – denk dran, wenn du auch einen hast, dass der Rüssel Richtung Fenster zeigt, dann ist das Glück noch größer), ein Sitzkissen, eine kleine Buddhafigur ... Du weißt, welche Dinge ich meine, du magst diese Dinge ja auch.

Das Wunderbare ist, in dieser Umgebung können wir augenblicklich »runterkommen«. Runterkommen – damit wir draufkommen. Das ist der erste Schritt.

Machen wir uns mal klar, mit wem wir da eigentlich kommunizieren möchten, welche »Area« wir da betreten!

Wir lernen die Sprache des Universums.

Also, pssst – das Universum möchte uns etwas sagen ...

* Vokabelliste *

IRDISCH

was uns vom Universum trennt

Hektik

Rennen

Hasten

Stress

Abgestumpftheit

Eile

KOSMISCH

was uns mit dem Universum verbindet

Glücksgefühl

Wärme

Auszeit

Momente der Ruhe

Glücksbringer

Kerzenlicht

Seelenplan

Entspannung

langsam gehen

Übrigens:

Kosmische Vokabeln sind Wörter von Dingen, die uns guttun, die unsere Energie anheben, damit wir dem Universum näher kommen und auch dem »Alles-ist-möglich-Energiefeld«, dem »Wunscherfüllungsfeld«. Kosmische Vokabeln sind Wörter und Dinge, die unsere Schwingung erhöhen. (Warum das so wichtig ist, dazu später mehr.)

Und sieh mal die unterschiedlichen Bedeutungen:

Auf Irdisch bedeutet Nichtstun – faul und passiv sein.

Auf Irdisch bist du dann ruck, zuck ein fauler Nichtsnutz oder Tunichtgut.

Auf Kosmisch verwandelt sich »öfter mal nichts tun« in die Quelle erfüllten Lebens, in die Quelle unserer Wunscherfüllung.

– UNIVERSUMSHAUSAUFGABE –

(Hilfe! Hausaufgaben 😊)

Sorge für etwas »Entspannung«. Für eine kleine Auszeit und Entspannung – und lass es dir gut gehen. Kümmere dich einen Moment nur um dich.

Okay, wenn das fürs Erste alles ist, das kriegen wir locker hin.

*Umschiffen von kleinen Entspannungshindernissen:
oder: Über den Wolken ...*

Die 3-zu-6-Methode

Falls es nicht sofort funktioniert mit der Entspannung, manchmal sind wir ja etwas überdreht, gibt es einen einfachen Trick:

Kennst du die Wolkenentspannungsmethode? Vergiss sie.

Die Wolkenentspannungsmethode klappt oft nicht wirklich – jedenfalls bei mir nicht.

Man sitzt auf seinem Yogakissen, oder worauf auch immer, und möchte zur Ruhe kommen. Dann kommen die Gedanken. Wir haben ja inzwischen fast alle gelernt, dass wir die Gedanken dann liebevoll auf kleine weiße Wolken setzen und ziehen lassen sollen.

So weit, so gut. Bei mir funktioniert das aber nicht wirklich. Kaum sitze ich, taucht schon der erste Gedanke

auf, z. B.: »Ich muss unbedingt noch XY anrufen.« Ich setze den Gedanken liebevollst auf eine kleine Wolke und lasse ihn ziehen. Die Wolke ist aber noch nicht aus meinem Blickfeld verschwunden, da meldet sich schon der nächste Gedanke: »Ich hab vergessen, Brot zu kaufen.« Ich halte inne und setze auch diesen Gedanken auf eine kleine weiße Wolke und lasse ihn ziehen, da kommt schon wieder ein neuer Gedanke und so weiter. Du weißt, was ich meine, nicht wahr? 😊

Es dauert nicht lange und es wimmelt nur so vor Wolken – genau genommen ist mein Himmel ziemlich schnell ziemlich bewölkt. Aber zum Glück gibt es einen einfachen Trick gegen diese »Bewölkung«:

Die 3-zu-6-Methode. Kennst du die schon?

Sie ist ganz einfach:

Du setzt dich entspannt hin und atmest. Mehr nicht.
Du atmest ein und zählst innerlich bis 3.
Und du atmest wieder aus und zählst bis 6.

Das wiederholst du 5 x und fertig.

Probiere das mal aus – 3 zu 6.
Tut gut, nicht wahr?

Das Wirkungsvollste ist oft ganz einfach.

Die **3-zu-6-Methode** ist zudem auch noch absolut alltagstauglich, du kannst sie überall durchführen: im Stehen,

*im Sitzen, in der Bahn, in der Schlange, bei der Arbeit,
an der Kasse, im Wartezimmer – einfach überall, merkt
ja keiner.*

Durch die Kombi von Atmen und Zählen kommen uns keine Gedanken mehr dazwischen. Du kannst dich innerhalb kurzer Zeit entspannen, dein Geist befreit sich von den Belastungen und Verpflichtungen des Alltags und macht dich locker und stellt um auf empfangsbereit. Empfangsbereit – das ist unser Stichwort:

Empfangsbereit – wir sind bereit, liebes Universum. Du kannst jetzt das Glück über uns ausschütten.

3 zu 6 – öffnet den Weg zu deinen Wünschen.

Übrigens:

Flaches Atmen = flaches Leben.

Tiefes Atmen = intensives Leben.

Unser Atem ist unsere Verbindung zum Universum.

Das gibt's doch gar nicht: Jetzt ist doch gerade ein Zettel aus einem Buch gefallen, auf dem steht:

»Im Nichtstun bleibt nichts ungetan.«

Laotse

Na, so ein »Zu-fall«!

Danke, Laotse.

(Genauso ist das, wenn man Kosmisch spricht. Man bekommt immer zur richtigen Zeit kleine Hinweise und Botschaften.)

Jetzt aber zurück zu unseren Hausaufgaben und zum Entspannen.