

Walter Eisele



Befreie Dich von Deinen Ängsten,
Blockaden, Sorgen, Zweifeln,
negativen Glaubenssätzen und
lebe für immer frei

Befreie Dich von Deinen Ängsten, Blockaden, Sorgen, Zweifeln, negativen Glaubenssätzen und lebe für immer frei

Die in diesem Werk aufgeführten Angaben wurden auf das sorgfältigste er- und bearbeitet. Eine Gewähr für deren Vollständigkeit und Richtigkeit kann jedoch nicht übernommen werden.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungshinweis:

Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.“

Mit Urteil vom 12. Mai 1998 hat das Landgericht Hamburg entschieden, dass man durch die Ausbringung eines Links die Inhalte der gelinkten Seiten ggf. mit zu verantworten hat. Dies kann nur dadurch verhindert werden, dass man sich ausdrücklich von diesem Inhalt distanziert.

Für alle Links in diesem E-Book gilt: Ich distanzieren mich hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten Seiten in meinem E-Book und mache mir diese Inhalte nicht zu eigen.

Alle Rechte vorbehalten

Copyright Walter Eisele, Detmolder Str. 240, 33175 Bad Lippspringe

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Was steckt dahinter	5
Was bringt das alles?	6
Wie wende ich dieses E-Book an?	7
Wer bin ich?	8
Die große Herausforderung	9
Warum externe Motivation und Motivationsbücher lesen keinen nachhaltigen Erfolg bringt	12
Meine eigenen Erfahrungen mit Meditation	15
Wie man das Unterbewusstsein neu „programmiert“, alte Muster und Glaubenssätze für immer löscht und das Gesetz der Anziehung aktiviert.	23
Das Gesetz der Schwingung für sich arbeiten lassen	26
Das Sicherheitspaket	28
Meine TOP Buchempfehlungen für nachhaltige persönliche Weiterentwicklung	31
Die Experten-Link-Liste	33

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie wollen privat oder beruflich Ihr nächstes Level erreichen, weil Sie endlich Ihr Leben so führen wollen, wie Sie es sich schon immer gewünscht haben:

- ✓ Ihr Selbstwertgefühl und Motivation sind immer hoch
- ✓ Ihre Fitness und Gesundheit bereiten Ihnen kein Grund zur Sorge
- ✓ Ihr Einkommen ist hoch genug damit Sie sich leisten können, was Sie wollen
- ✓ das Thema Geld ist kein Tabu-Thema
- ✓ Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten passen zu Ihren aktuellen beruflichen Anforderungen
- ✓ In Ihrer Partnerschaft läuft alles super



Und wenn Sie selbständig sind. Verfügen Sie über genug Internet-Know-how um damit laufen Kunden oder Aufträge zu gewinnen?

Aus Erfahrung weiß ich, dass es immer einen Bereich gibt, wo es besser laufen könnte. So war uns ist es jedenfalls bei mir. In all den oben genannten Bereichen gibt es immer wieder neue Herausforderungen, die man mit professioneller Hilfe viel schneller bewältigen kann. Im Internet findet man zahlreiche Hilfsangebote.

Ich habe dieses E-Book geschrieben, weil ich im Laufe der Zeit viele Hindernisse überwinden musste. Für jede Herausforderung musste ich eine Lösung in Form von Tipps von Freunden, Büchern, Teilnahme an Vorträgen bzw. Seminaren oder bei Beratern suchen. So habe ich wirklich viel Zeit mit „googeln“ verbracht, bis ich etwas habe. Und dann war ich auch noch oft verwirrt und wusste nicht so genau, welche Lösung ich nutzen sollte.

Nun gut, das war halt so!

Sie bekommen mit diesem E-Book meine persönliche Link-Empfehlungsliste. Es sind Links zu Videos, Büchern, E-Kursen und Tools, die ich selbst nutze oder genutzt habe. Sie haben mir geholfen, Schritt für Schritt in den einzelnen Lebensbereichen wechselnde Herausforderungen

zu meistern. Und je schneller man das macht umso schneller kommt der Erfolg und die Anerkennung.

Also, ich wünsche Ihnen jetzt viel Spaß.

P.S: Einige Links sind sogenannte Affiliate-Links. Wenn Sie über diesen Link ein Produkt kaufen, erhalte ich eine kleine Provision. Für Sie ändert sich am Preis nichts.

Einleitung

Befreie Dich von Deinen Ängsten, Blockaden, Sorgen, Zweifeln, negativen Glaubenssätzen und lebe für immer frei

Was steckt dahinter?

Aufgrund eigener jahrzehntelanger Erfahrung weiß ich das externe Motivation und das Lesen von Motivationsbüchern allein keinen nachhaltigen Erfolg bringt. Ausgenommen davon sind natürlich Bücher, Webinare, Seminare, Vorträge etc. zur reinen Wissensvermittlung. Viele Menschen kommen einfach nicht wirklich weiter, weil Sie von irgendetwas „gebremst“ werden. Und dieses „irgendetwas“ ist im Unterbewusstsein. Die Frage ist jetzt, wie „programmiert“ man sein Unterbewusstsein so das man seine Wünsche und Ziele erreicht?

Es gibt unzählige Bücher und Videos im Internet darüber. Fast alle basieren auf Konzepten die zwischen 80 und 100 Jahren alt sind.

Viele Jahre habe ich mich mit dem Thema Erfolg beschäftigt und irgendwann war dann das Universum gnädig mit mir und hat mir dann nach vielen vergeblichen Versuchen die Lösung „geschickt“.

Wie es dazu gekommen ist erfahren Sie in diesem Buch.

Was bringt das alles?

Vieles spricht für die Nutzung des Internets für die private und persönliche Weiterentwicklung. In Form von oft sogar kostenlosen Videos und Webinaren kann man heutzutage schon sehr schnell Antworten auf aktuell brennende Herausforderungen finden. Wenn man googelt bekommt man innerhalb von wenigen Sekunden eine Trefferliste mit den entsprechenden Suchbegriffen. Doch nicht immer ist das was man wirklich benötigt unter den Top 10 oder 20 der Anzeigergebnisse. Und das macht die Sache jetzt etwas schwieriger. Man muss seine Suchbegriffe variieren und eine erneute Suche starten. Danach muss man die entsprechenden Seiten aufsuchen und schauen, ob das was man sucht auch wirklich angeboten wird. Das alles ist sehr zeitintensiv.

Mit diesem E-Book spart der Leser viel Zeit und findet sofort für seine aktuellen Herausforderungen oder Problemstellung den richtigen Experten mit einem digitalen Angebot als Problemlösung. So werden private und berufliche Herausforderungen in viel kürzerer Zeit gelöst.

Wie wende ich das E-Book an?

Lesen sie das Buch ganz in Ruhe durch und treffen sie dann eine Entscheidung.

Einige Stellen im Text enthalten Links zu weiterführenden Webseiten.

Besuchen Sie die Webseite www.444.eu und suchen Sie dort einen Experten der Ihnen hilft ihre aktuelle Herausforderung zu lösen.

Nehmen sie Kontakt auf und investieren sie was es kostet, damit er ihnen hilft ihr nächstes Level zu erreichen.

Klicken Sie mit der Maus auf einen Link (blau) und Sie werden sofort auf die entsprechende Website geleitet.

Wenn Sie einen Tablet-PC oder ein Smartphone nutzen, klicken Sie bitte mit einem Finger oder Stift auf den Link Ihrer Wahl.

Die Links funktionieren nur, wenn das E-Book in einem Computer, Laptop, Notebook oder Smartphone geöffnet ist.

Wer bin ich

Mein Name ist Walter Eisele und ich gehöre zu den wenigen Unternehmensberatern in Deutschland, die es geschafft haben eine eigene Marke erfolgreich im Markt zu etablieren, mit deren Hilfe meine Mandanten noch erfolgreicher bei der Neukundengewinnung werden. Als Berater arbeite ich nach der Engpasskonzentrierten Verhaltens- und Führungsstrategie von Prof. h.c. Wolfgang Mewes.

2008 habe ich die Marke Kunden-Sog-System beim Deutschen Patent- und Markenamt angemeldet.

Ich erlernte 4 Berufe (Kfz-Mechaniker, Bürokaufmann, Fachkaufmann für Organisation und EDV-Betriebswirt), jeweils mit erfolgreichem Abschluss. Außerdem habe er die Ausbildereignungsprüfung und war im Prüfungsausschuss der IHK für Groß- und Außenhandelskaufleute tätig.

1986 machte ich mich selbständig und wechselte 1993 in die Unternehmensberatung. Bei zahlreichen Weiterbildungen u.a. bei Wolfgang Mewes (Begründer der engpasskonzentrierten Verhaltens- und Führungsstrategie), Antony Robins (Einer der besten Trainer der Welt), Alfred G. Lämmle (Europas härtester Verkaufstrainer) und vor allem bei vielen Beratungskunden aus verschiedenen Branchen und von Seminarteilnehmer mit denen ich zusammenarbeiten durfte, habe ich sehr viel gelernt.

Als junger Selbstständiger hätte ich gern einen Mentor gehabt, der mir die vielen Fragen im Zusammenhang mit meiner Selbstständigkeit beantworten hätte können.

Mit meinem erlernten und praktischen Wissen kann ich heute Selbständigen aller Art helfen, damit sie schneller erfolgreicher werden und bestimmte Fehler nicht machen.

Aus diesem Grund gründete er Ende 2018 die Internet-Plattform www.4-4-4.eu um möglichst vielen Menschen helfen zu können.

Hier können sich Interessierte zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung und Unternehmensführung Hilfe holen

Die große Herausforderung

Trotz des Einsatzes der besten Methoden und Strategien sind nicht alle meine Mandanten gleich erfolgreich geworden.

Das hat mich immer „gewurmt“ und ich habe mich oft gefragt, warum das so ist. Heute weiß ich woran es gelegen hat. Es waren immer unterbewusste Blockaden und Glaubenssätze.

Die große Frage ist: Wie kann man das ändern?

Einerseits ist das ein fast unmögliches Unterfangen, andererseits gibt es heute Methoden, wie man das ganz einfach macht. Nur kennen muss diese halt.

Dazu möchte ich ihnen gerne meine Geschichte etwas genauer erzählen.

Schon als Kind war bei mir der innere Drang vorhanden, besser zu sein als anderes. Jedoch hat es mein Umfeld immer wieder geschafft mich auszubremsen. Ich wollte frei sein und Unternehmer werden. Dieser Wunsch war sehr stark in mir verankert. Nach meiner Bundeswehrzeit ging dann alles super schnell. Studium beendet, selbständig gemacht, Mitarbeiter eingestellt. Nach 3 Jahren habe ich damals zusammen mit meiner Frau 14 Mitarbeiter gehabt und über 4 Mio. DM Umsatz gemacht. Alles hat funktioniert alles lief wie am Schnürchen.

Und dann wurde alles schwieriger und wir mussten uns neu orientieren.

Heute ist mir klar, warum das so war. Mein damaliger Traum, der in meinem Unterbewusstsein dafür gesorgt hat, dass alles so passiert wie ich es wollte, hatte sich realisiert. Jetzt war nichts mehr da. Es war alles leer in meinem Unterbewusstsein. So konnten die universellen Gesetze ihre Arbeit nicht verrichten.

Danach begann eine Zeit in der ich vor allem vom Kopf gesteuert gearbeitet habe. Es funktionierte, jedoch lange nicht so leicht wie vorher.

In dieser Zeit habe ich dann viele Bücher gelesen und Seminare besucht. Jedoch nützte mir das beste Wissen einfach nichts und die Leichtigkeit der Anfangsjahre war vorbei.

Parallel dazu hat mich die Frage beschäftigt: „Wie funktioniert das Leben wirklich“? Und dann passierten merkwürdige Dinge. Immer mehr kamen spezielle Bücher in mein Leben die mich interessierten, jedoch waren diese in der damaligen Zeit eigentlich viel zu hoch für mich.

Aber irgendwie habe ich diese Lektüre verschlungen. Heute weiß ich warum. Ich habe unbewusst das Gesetz der Anziehung genutzt. Und ich habe vom Universum bekommen was ich wollte. Dass sich das später für mich auszahlen würde, konnte ich damals natürlich noch nicht ahnen.

Warum externe Motivation und Motivationsbücher lesen keinen nachhaltigen Erfolg bringt

Nach meinen ersten erfolgreichen Jahren als Unternehmer habe ich viele Tausend Euro für Bücher, Seminare und Weiterbildung ausgegeben. Jedoch waren die Erfolge viel härter umkämpft als in den Anfangsjahren meiner Selbständigkeit.

Heute weiß ich woran das liegt und ich werde es ihnen gleich verraten.

So lange Wissen nur im Kopf ist bringt es nicht viel. Wichtig ist, dass man seine Ziele und Träume im Unterbewusstsein mit Emotionen verknüpft. Dann funktioniert es.

Das große Problem ist jedoch die Frage: „Wie bekomme ich meine Ziele, Wünsche und Träume in mein Unterbewusstsein, damit die universellen Kräfte für mich arbeiten?“

Mit dieser Frage habe ich mich lange beschäftigt und ich habe auch viel meditiert. Viel ist durch die Meditationen auch wirklich besser geworden. Aber der große Durchbruch wollte einfach nicht kommen.

In dieser Zeit habe ich mich auch verzettelt und an vielen Projekten mit mäßigem Erfolg gearbeitet. Und dann kam die Wende. Das Leben hat mir die erste positive Lektion erteilt, die ich jedoch nicht gleich verstanden habe.

Ich wurde auf das Buch die Blume des Lebens Band 1 und Band 2 von Drunvalo Melchizedik aufmerksam. Diese beiden Bücher habe ich über 2 Jahre studiert. Ja studiert, nicht nur gelesen.

Die wesentliche Erkenntnis war, dass es im menschlichen System 2 Blockaden gibt, die uns an der Entwicklung hindern. Und das sind richtig große Blockaden.

Einfach ausgedrückt ist die erste Blockade in den ersten drei Chakren des menschlichen Systems. Alle Erfahrungen und Erinnerungen sind dort wie auf einer Festplatte gespeichert. Und wenn wir eine neue Information oder Chance bekommen schauen wir unbewusst zuerst dort nach und suchen nach einer Antwort. Wir sind quasi Gefangene unserer Vergangenheit.

Die zweite Blockade ist die Tatsache, dass nur wenn wir unsere Ziele, Träume und Wünsche im Unterbewusstsein mit Emotionen verknüpfen können, dann funktionieren auch die universellen Gesetze richtig.

Nur wie macht man das?

Etwas später habe ich dann die Antwort erhalten, wie man die erste Blockade überwindet. Die Antwort steht im Buch „Werde übernatürlich“ von Dr. Joe Dispenza.

Dort wird unter anderem eine sehr intensive Atemübung erklärt, wie man alten „Müll“ los wird. Das war eine wirklich intensive Erfahrung. Es sind zwar nur sieben sehr spezielle Atemzüge, aber mir war drei Tage lang schlecht und schwindelig. Aber und jetzt kommt's: Ich habe mich noch nie so frei und leicht gefühlt, wie nach dieser Erfahrung. Diese Atemübungen praktiziere ich alle 2-3 Monate um meine „innere Festplatte – das Unterbewusstsein“ zu reinigen.

Und noch etwas später habe ich dann die Lösung für die zweite Blockade erhalten. Ich habe am [Online-Power-Seminar](#) von Daniel Weinstock teilgenommen und dort die Instant Change Methode kennengelernt. Sofort erkannte ich, dass das das noch fehlende Puzzleteil für mich war. Die einzigartige Instant Change Methode bringt vereinfacht gesagt, Wünsche und Ziele einer Person wirklich ins Unterbewusstsein und verbindet sie mit den universellen Gesetzen.

Ich hab dann noch ein Einzel-Coaching gebucht. Und was danach bei mir abging war wirklich sensationell...

Innerhalb kurzer Zeit haben sich meine Umsätze massiv erhöht und meine ersten Träume gingen sogar relativ schnell in Erfüllung.

Meine eigenen Erfahrungen mit Meditation

Wie sie erstaunlich leicht mehr Energie und Lebensqualität bekommen können

Jeden Tag voller Energie, gelassen und ausgeglichen zu sein, ist nicht leicht. Stress, Hektik und Ärger bestimmen häufig das Leben. Mit Meditation kann man seine Energie, Gesundheit und Lebensqualität schnell und nachhaltig verbessern

Meditation kann für viele unterschiedliche Ziele eingesetzt werden. Für viele Menschen ist es wichtig ruhiger und gelassener zu werden. Andere wollen ein Problem in einer Beziehung lösen. Wiederum eine andere Gruppe setzt sich in der Meditation mit persönlichen Krankheiten auseinander. Andere Personen wollen kreativer werden. Alles ist mit Meditation wirklich möglich. Doch es funktioniert nicht immer sofort.

Es ist wie beim Abnehmen. Am Anfang schwinden die Pfunde erst ganz langsam, dann geht es immer schneller, weil man die für sich passende Methode gefunden hat. So ist es auch bei der Meditation

Wie übe ich Meditation?

Hat man sich einmal dafür entschieden mit dem Meditieren zu beginnen um ein persönliches Ziel damit zu erreichen, empfiehlt es sich feste Termine dafür zu setzen. Genauso, wie sie z. Bsp. die Zeit für zweimal pro Woche joggen einplanen, muss man sich fixe Termine für das Meditieren einplanen.

Ideal ist es wenn der Partner oder die Partnerin auch mitmacht. Außerdem ist es wichtig, dass man während der Meditation nicht gestört wird. Wählen Sie einen ruhigen Ort, an dem Sie sich wohlfühlen aus und sorgen Sie dafür dass die Raumtemperatur angenehm ist.

Sie können im Liegen oder Sitzen meditieren. Am Anfang genügt es, wenn Sie bequem und aufrecht auf einem Stuhl oder Sessel sitzen und die Füße den Boden berühren.

Es gibt viele Arten um mit dem Meditieren zu beginnen. Am besten ist es sich eine geführte Meditation als CD zu kaufen, oder eine MP3 Datei aus dem Internet downzuladen.

Ich empfehle folgende Übung: setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder Sessel und versuchen Sie für 5 Minuten an nichts zu denken. Das ist am Anfang gar nicht so einfach, weil ihnen dauernd irgendwelche Gedanken in den Sinn kommen. Mit etwas Übung schaffen sie es immer besser an nichts zu denken und können das ganze auf 20 bis 30 Minuten ausdehnen. Durch diese

Meditationsübung lernen sie ruhiger und gelassener zu werden. Und dadurch haben sie dann bei geführten Meditationen viel mehr Erfolg.

Wichtig ist es, dass sie am Ball bleiben, auch wenn sie am Anfang der Meinung sind, dass es ihnen nichts bringt.

Wo kann man Meditation lernen?

Heutzutage ist es sehr leicht das Meditieren zu erlangen. Über das Internet kommt man direkt auf viele Anbieter, von teilweise auch kostenlosen Meditationen. Wer lieber in Gesellschaft meditiert findet entsprechende Angebote in seiner Region auch im Internet.

Was gibt es für Meditationen?

Die Art der Meditation sollte vom angestrebten Ziel abhängig gemacht werden. Dazu ist immer eine individuelle Vorbereitung nötig. Man muss sozusagen bei sich eine innere Inventur durchführen und den Lebensbereich ausfindig machen den man gerne verbessert hätte. Wenn man weiß, was man konkret verbessert haben will, dann ist es einfach die entsprechende Lösung in Form einer Meditation zu finden.

Hier ein Beispiel von mir...

Das Verhältnis zu meiner verstorbenen Mutter war von der Tatsache getrübt, dass sie immer Angst um mich hatte. Sie hat sich immer Sorgen um mich gemacht, egal ob ich damals Kind, Heranwachsender, beim Militär, oder mich selbständig gemacht hatte. Ihre Sorge um mich hat mich sehr mitgenommen und ich war dadurch in meinen Entscheidungen auch nicht immer frei.

Um etwas Abstand zu bekommen, bin ich wegen des Studiums dann 500 km weggezogen. Weit weg von der Heimat habe ich mich nach dem Studium dann selbstständig gemacht. Da hatte sie dann noch größere Sorgen und Ängste um mich. Ich weiß, sie hat es gut gemeint, jedoch hat es mich einfach in meiner Entwicklung behindert.

Als sie dann verstorben ist, war das lange Zeit ein für mich unverarbeitetes Thema. Ich habe oft im Bett darüber nachgedacht und es hat mich immer wieder beschäftigt.

Bei den Gedanken an meine Mutter und ihre Sorgen um mich fühlte ich mich jedes Mal aufs Neue schlecht. Ich wollte unbedingt eine Lösung für diese Situation finden.

Aus Zufall (es gibt keine Zufälle) bin ich dann auf eine tolle Lösung (Meditation) gestoßen. Im Internet habe ich von Hans-Peter Zimmermann die Meditation, "Wie man seine seelischen

Blockaden löst", gefunden. Das war damals eine Audiokassette. Bereits nach einmaligen Anhören dieser Kassette war mein Problem für immer gelöst.

Nach diesem sehr positiven Ergebnis (mit dem ich eigentlich gar nicht gerechnet hatte) hat mein persönliches Interesse am Meditieren erst richtig begonnen.

Warum ist Meditation so wichtig?

Durch Meditation gelangen wir zur inneren Ruhe, werden ausgeglichener, kreativer, gesünder und können komplexe Herausforderungen lösen. Außerdem kann jeder einzelne durch meditieren Heilungsprozesse beschleunigen und mehr Energie im Alltag erhalten.

Andererseits macht es uns das hektische Leben und die allgegenwärtigen Reize aus der Umwelt sehr schwer einen Draht zur Meditation zu finden.

Wer regelmäßig meditiert ist viel ausgeglichener, gesünder und hat bessere Beziehungen zu seiner Familie, Freunden, Arbeitskollegen, Kunden etc..

Eigene Erfahrungen mit Meditation - Von der Eule zur Lerche.

Da ich vom Typ her eher Spätaufsteher war, hatte ich somit immer wenig Zeit für Sport und dadurch auch immer wieder ein paar Kilo zu viel auf den Rippen. Es war für mich einfach nicht möglich um 6 Uhr morgens aufzustehen und zu joggen, oder Rennrad zu fahren. Abends hatte ich häufig keine Lust dazu.

Dann habe ich durch Zufall (okay, es gibt keine Zufälle) etwas von Robert A. Monroe gelesen. Da ich immer offen für Neues bin, habe ich dann sofort seine Energie Meditation im Internet gekauft und ausprobiert. Mit Spannung habe ich auf die CD aus Amerika gewartet und dann sofort angewandt. Nach einer halben Stunde Meditation am Spätnachmittag auf meiner Terrasse war ich etwas enttäuscht, weil danach eigentlich nichts spürbares passiert ist.

Erst in der folgenden Nacht wurde es dann etwas merkwürdig. Gegen 3 Uhr in der Nacht bin ich voller Energie aufgewacht. Was sollte ich um 3 Uhr nachts tun? Irgendwie habe ich es dann geschafft bis um 5 Uhr wieder einzuschlafen. Dann habe ich mir Gedanken gemacht, woher diese plötzliche Energie kommt. Da ist mir natürlich die Meditation mit der CD vom Vortag eingefallen.

Mit dieser Energie im Körper bin ich dann gegen 5:30 Uhr aufgestanden und von 6 Uhr bis 8 Uhr mit dem Rennrad eine 50 km Runde gefahren. Das habe ich damals sonst nur am Wochenende gemacht.

Dieser Zustand hat ca. 14 Tage angehalten. Weil es Sommer war bin ich dann auch jeden Tag meine und 50 km mit dem Rennrad gefahren. Dass dabei die Kilos purzelten war natürlich ein positiver Nebeneffekt. Und meiner Frau war es zunächst ein Rätsel, warum ich so früh aufstehen und so viel Energie hatte.

Nach ca. 14 Tagen habe ich die Meditation wiederholt und hatte sofort wieder diese tolle Energie.

Man glaubt gar nicht zu was man fähig ist. Wichtig sind nur die besten Mentoren und deren Techniken und Methoden. Für wirklich kleines Geld kann man sein Leben in allen Bereichen nachhaltig und schnell verbessern.

Wissenschaftlich nachgewiesene Vorteile von Meditation

Mittlerweile gibt es weltweit über 1000 wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit von Meditation. Im Internet findet man diese ganz leicht, wenn man danach googelt. Außerdem gibt es jede Menge Bücher dazu.

Die Wirksamkeit von Meditation ist wissenschaftlich nachgewiesen bei:

1. Meditation lindert Schmerzen
2. Meditation reduziert Angst und Stress
3. Meditation verändert Gehirnstrukturen
4. Meditation verbessert die mentale und physische Gesundheit
5. Meditation erhöht die Stressresistenz
6. Meditation macht kreativ

Fazit

Viele Menschen haben noch Berührungsängste mit dem Thema Meditieren. Sie meinen das Meditieren nur etwas für Esoteriker oder Yogis sei. Der Hauptgrund ist natürlich die Tatsache das sie gar nicht wissen was Meditieren bringt und wie man es richtig macht.

Andererseits gibt es erstaunlich viele Menschen, die dem Thema gegenüber grundsätzlich offen sind. Darunter sind auch viele Führungskräfte und Selbständige. Sie wissen nur nicht wie sie anfangen sollen.

Empfehlungen

Schauen Sie sich als erstes das kurze Video von Daniel Weinstock an und machen Sie danach die Meditation zur Energiereinigung.

Machen sie am Anfang dann 2 – 3 fixe Termine für ihre individuellen Meditationen, und sorgen sie dafür, dass sie in dieser Zeit nicht gestört werden.

Ich habe alle meine Meditationen auf dem Handy als mp3-Dateien gespeichert. So kann ich auch meditieren, wenn ich beruflich unterwegs und abends im Hotel bin. Ich nutze einen speziellen Bettköfhörer (gibt's bei Amazon), der drückt beim Liegen nicht so stark auf die Ohren. Den nutze ich um im Liegen, vor dem Einschlafen, oder früh morgens kurz nach dem Aufwachen zu meditieren.

Wie man das Unterbewusstsein neu „programmiert“, alte Muster und Glaubenssätze für immer löscht und das Gesetz der Anziehung aktiviert.

Das folgende werde ich so einfach wie möglich schreiben, damit möglichst viele Leser dieses Buches den Zugang zu diesem Wissen bzw. der Methode finden.

Zunächst komme ich jedoch nicht daran vorbei etwas Grundlagenwissen los zu werden. Das ist für das Verständnis wichtig.

Auf der Erde gibt es bestimmte physikalische Gesetze die ewig wirken. Zum ersten Mal wurden diese in einem der ältesten Bücher der Welt, dem Kybalion, veröffentlicht. Wer mehr darüber wissen will googelt einfach und kann sich dann das PDF downloaden.

Dort werden unter anderem die sieben hermetischen Prinzipien beschrieben. Diese sind: Mentalität, Entsprechung, Schwingung, Polarität, Rhythmus, Ursache und Wirkung und Geschlecht. Alles was passiert hängt mit diesen Prinzipien zusammen.

Alles ist mit allem unsichtbar verbunden. Ich will an dieser Stelle nicht näher darauf eingehen, weil ich es ihnen lieber Leser und liebe Leserin ja so verständlich wie möglich machen will.

Möglichweise haben sie vom schon einmal etwas vom Gesetz der Anziehung gehört. Sehr bekannt ist der Film und das Buch „The Secret“. Dort wird das Gesetz der Anziehung ausführlich erklärt und wie man es für sich nutzen kann.

Bloß reicht es nicht sich den Film anzuschauen oder das Buch zu lesen. Es ist leider nicht so leicht, neue Wünsche und Ziele im Unterbewusstsein zu verankern und hinderliche Glaubenssätze und Überzeugungen zu löschen.

Andererseits ist es ganz einfach, wenn man die richtige Methode anwendet.

Warum bekommen wir häufig nicht was wir wollen?

Lassen sie es mich an einem einfachen Beispiel erklären: Angenommen Sie haben irgendeinen Wunsch im Kopf, was sie wollen. Ok, das ist der erste Schritt. Unbemerkt davon arbeitet jetzt das Unterbewusstsein mit sabotierenden Gedanken, Ängsten oder Glaubenssätzen. Und diese sind wiederum mit Emotionen verbunden. Und genau das ist das Problem.

Sie geben den Emotionen (z. Bsp. Ängste) Aufmerksamkeit und dadurch Energie und aktivieren dadurch das Gesetz der Schwingung (bzw. das Gesetz der Anziehung) und bekommen immer wieder genau das wovor sie Angst haben. Das ist eine brutale Endlosschleife.

Mittelweile weiß man, dass der menschliche Körper aus Gehirn, Zellen und dem Energiefeld besteht. Im Körper befindet sich auch das Unterbewusstsein.

Das Unterbewusstsein ist der Chef und nicht das Gehirn.

Das ist auch der Grund dafür, dass so viele Menschen an Burnout-Syndrom leiden. Sie versuchen mit immer mehr Kopfanstrengung das berufliche und private Leben zu meistern. Leider kostet das unheimlich viel Kraft und viele Menschen werden dadurch auch krank.

Der menschliche Körper funktioniert wie ein Magnet

Das folgende ist jetzt sehr wichtig. Machen sie sich klar, dass ihr Körper immer durch ihre unbewussten Emotionen in Verbindung mit bestimmten Informationen (z. Bsp. einer Angst) genau die Ereignisse oder Ergebnisse anzieht, die sie eigentlich gar nicht wollen.

Unnötigerweise werden wir durch die Medien (Fernsehen, Radio, Internet etc.) täglich mit vielen schlechten Nachrichten überflutet. Viele Menschen fühlen sich dadurch nicht gut, haben Ängste, sind verärgert oder wütend. Und genau diese Gefühle werden dann Tag für Tag unterbewusst ausgesendet. Die Ergebnisse sind bekannt.

So kann es nicht weitergehen.

Jeder Mensch sollte das Gesetz der Schwingung für sich arbeiten lassen.

Wie man das genau macht erfahren Sie gleich.

Das Gesetz der Schwingung für sich arbeiten lassen

Nachfolgend erkläre ich die einzelnen Schritte die nötig sind, damit sie ihre Wünsche und Ziele ins Unterbewusstsein bringen und mit Emotionen verknüpfen, damit das Gesetz der Schwingung für sie arbeitet.

1. Formulieren sie ganz genau was sie haben wollen und setzen sie einen Termin
2. Denken Sie an Ihren Wunsch oder Ziel und fühlen sie in ihrem Körper, wie es sich anfühlt, wenn sie ihr Ziel erreicht haben.
3. Stellen sie sich über ihrem Kopf eine große Lichtkugel vor und projizieren sie gedanklich ihre Ziele dort hinein.
4. Achten sie darauf, was dabei in ihrem Körper passiert. Machen sie das ca. 3-5 Minuten.
5. Drück oder zwickt es irgendwo (Kehle, Hals, Herz, etc.) ist das ein Zeichen für eine Blockade. (Diese muss dann entfernt werden).
6. Visualisieren danach ihren Wunsch oder Ziel erneut und prüfen sie, ob jetzt die körperliche Reaktion verschwunden ist.
7. Fragen sie sich was es in ihnen auslösen würde, wenn sie ihr Ziel zu einem bestimmten Zeitpunkt erreicht hätten.
8. Welches Gefühl würde das in ihnen auslösen?
9. Kommen sie ins Vertrauen das sie ihr Ziel wirklich erreichen werden.
10. Wie denken sie danach über sich?

Das war der erste Teil.

Im zweiten Teil machen sie jetzt bitte folgendes:

Stellen sie sich vor, direkt vor ihnen ist die Gegenwart, links von ihnen die Vergangenheit und rechts ist die Zukunft. Jetzt setzen sie sich gedanklich in einen Hubschrauber und fliegen zu dem Punkt in der Zukunft an dem sie ihr Ziel erreicht haben. Von diesem Punkt in der Zukunft blicken sie zurück auf die Gegenwart und denken daran, was sie alles getan oder gelassen haben, damit sie ihr Ziel erreichen konnten.

Jetzt bekommen Sie gleich die ersten Ideen und Gedanken die sie in Richtung der Verwirklichung ihrer Ziele bringen.

Schreiben sie alles sofort auf, was ihnen einfällt. Bewerten sie nichts.

Jetzt kommt der dritte Teil.

Fangen sie sofort mit der Umsetzung der ersten Ideen und Gedanken an. Nur das bringt sie ihrem gewünschten Ziel näher.

Wiederholen sie diesen Prozess so lange bis ihr Ziel Realität geworden ist. Dann können Sie sich neue Ziele setzen.

Das Sicherheitspaket

Jetzt haben sie alles gelesen, was sie wissen müssen.

Herzlichen Glückwunsch dazu.

Sie haben alle Informationen die nötig sind, damit sie das Gesetz der Schwingung aktivieren können. Doch vielen Menschen reicht es nicht, wenn sie nur über Informationen verfügen. Sie können die Informationen einfach nicht richtig anwenden.

Aus diesem Grund sollte man dann einfach Hilfe in Anspruch nehmen. Im Internetzeitalter geht das wirklich sehr schnell.

Damit sie aktiv und schnell an der Verwirklichung ihrer Ziele und Wünsche arbeiten können empfehle ich ihnen folgende Links:

1. [Meditation zur Energiereinigung](#)

Mit genau dieser Meditation haben schon Tausende Menschen ihr Leben zum Positiven verändert

Bücher, Kurse und Seminare haben ihnen nicht geholfen? Persönliche Coaching-Sitzungen haben ihnen nicht geholfen? Dann zeigt Daniel Weinstock ihnen hier jetzt, warum diese Meditation wirkt.

Kennen sie das?

Sie versuchen seit Jahren etwas verändern doch sie haben den gewünschten Durchbruch noch nicht geschafft?

Sie haben vielleicht mit erfolgsversprechenden Methoden gearbeitet, doch Geist, Körper und Seele sind bei ihnen noch nicht im Einklang und sie fühlen sich dadurch immer wieder unsicher?

Sie wissen vielleicht, dass in ihnen noch viel mehr unentdecktes Potenzial schlummert, aber sie wissen nicht so recht, wie sie dieses heben können?

Sie sind vielleicht unglücklich darüber, dass sie eine bestimmte Herausforderung nicht meistern können?

Stress oder auch Gefühle von Traurigkeit, Angst oder Wut kommen immer wieder in ihnen auf?

2. [Online-Powerseminar](#)

Und das erwartet sie:

Sie lernen, warum es einfach ist, eine schnelle und nachhaltige Veränderung in allen Lebensbereichen zu erreichen

Sie bekommen Antworten auf Fragen, die sie sich vielleicht schon lange stellen (Was ist ihre Berufung oder wie können sie ihren Seelenpartner finden oder mehr Erfolg bekommen?)

Sie erfahren, dass die Instant Change Methode in allen 3 Bereichen des menschlichen Systems (Gehirn, Körper und Aura) arbeitet

Sie nehmen an kraftvollen Instant Change Meditationen teil, um ihre (große) Vision zu finden

Sie werden viele AHA-Momente erleben und alte Denkweisen über Bord werfen können

Das ist der leichte und bequeme Weg, schnell ihre Wünsche und Ziele zu realisieren.

Treffen sie eine Entscheidung und machen sie jetzt den ersten Schritt in eine bessere Zukunft.

Meine TOP Buchempfehlungen für Ihre nachhaltige persönliche Weiterentwicklung

Wenn Sie es wirklich ernst nehmen mit Ihrer persönlichen Weiterentwicklung empfehle ich Ihnen die folgenden Bücher. Jedes einzelne davon habe ich mehrmals studiert und lese auch heute noch immer wieder darin um bestimmte Themenbereich besser zu verstehen. Ja studiert, denn alleine Lesen ist nicht genug. Ziehen Sie Erkenntnisse aus diesen Büchern, die Sie sonst niemals in Ihrem Leben bekommen würden. **Das ist die Champions-League der Persönlichkeitsentwicklung.**

Die Bücher führen Sie auch an den wahren Sinn von Meditation heran und haben teilweise Links zu ganz speziellen Meditation, die eine schnelle Hilfe für ein gesundes, erfolgreiches, entspanntes und glückliches Leben sind.

Lesen Sie einfach die Buchbeschreibungen und fangen Sie mit dem Buch das Ihnen im Moment am besten zusagt an.

(Klicken Sie auf den Titel um bei Amazon die Buchbeschreibung zu lesen)

1 [Heute ist mein bester Tag](#) von Arthus Lassen

2 [Das Masterkey-System](#) von Charles F. Hanel

3 [Die Blume des Lebens Band 1](#) von Drunvalo Melchizedek

4 [Die Blume des Lebens Band 2](#) von Drunvalo Melchizedek

5 [Werde Übernatürlich](#) von Dr. Joe Dispenza

6 [Mediale Medizin](#) von Anthony William

Ich verzichte hier bewusst auf die weitere Beschreibung der Bücher. Nur wenn Sie **wirklich ernsthaft** an Ihrer **persönlichen Weiterentwicklung** interessiert sind, werden Ihnen diese Bücher wirklich weiterhelfen. Es kommt jedoch nicht von alleine. Sie müssen schon etwas dafür tun. **Ihre Belohnung wird jedoch enorm sein. Sie werden den Sinn Ihres des Lebens erkennen und viel gesünder, ruhiger und gelassener durch das Leben gehen.**

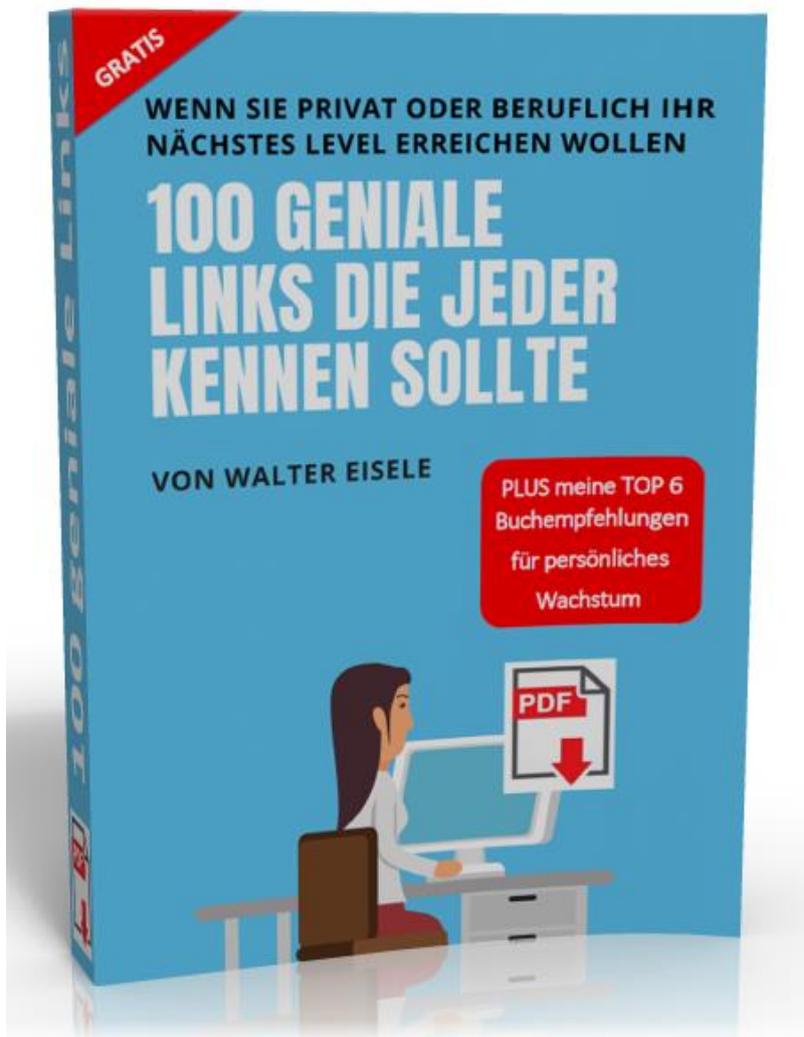
Aber das Ganze dauert eine Weile, je nachdem wie viel Sie daran arbeiten.

Nun liegt es nur noch an Ihnen!

Die Experten-Link-Liste

Direktlinks zu den besten deutschsprachigen Experten für die private und berufliche Weiterentwicklung. Lösen sie aktuelle Herausforderungen in Rekordzeit.

Schauen Sie in den nächsten Tagen in Ihr E-Mail-Postfach. Sie erhalten dann das **gratis E-Book** „100 geniale Links die jeder kennen sollte“



Liebe Leserin, lieber Leser, vielen Dank für Ihr Interesse an diesem E-Book.

Viel Erfolg wünscht Ihnen



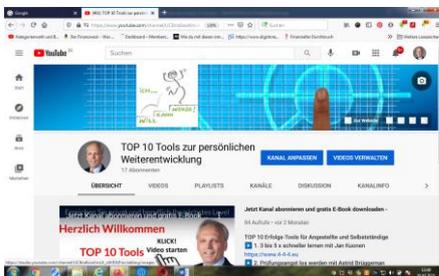
Walter Eisele

Mehr Infos:

www.4-4-4.eu

Abonnieren Sie meinen YouTube-Kanal

www.4-4-4.eu/youtube



Und folgen Sie mir auf Facebook:

<https://www.facebook.com/WalterEiseleExpertennetzwerk>

