

# Vorwort

Ich gebe dir dieses Buch an die Hand, um deine Einstellung zu dir selbst und damit auch zu deinen Mitmenschen zu verbessern.

Wenn du tief in deinem Inneren glücklich bist, so ziehst du auch Gleichgesinnte an. Du wirst feststellen, dass andere Menschen anders auf dich reagieren. Je mehr du selbst gibst, umso mehr bekommst du auch zurück. Meistens nicht von dem du gibst, sondern von anderen Menschen. Alle Themen in diesem Buch sind die Schlüssel zu deiner Transformation. Wenn du mit dem Herzen dabei bist, wirst du eine Veränderung bemerken.

Wahrscheinlich nicht sofort, aber sie wird kommen. Es hängt davon ab, welche Übungen dir liegen und welche nicht. Die Wahrheit ist, dass wir Menschen dazu tendieren, das Gelernte schnell zu vergessen und uns wieder den alten Gewohnheiten hingeben. Wenn das passiert, dann verschwinden auch die Veränderungen wieder. Setzt ihr nur einen Teil dieses Buches um und haltet Euch auch daran, dann bin ich mir sicher, dass ihr in Euch zum Positiven verändern werdet. Das muss aber nicht sein.

Wir Menschen sind einzigartig. Jeder für sich ist einzigartig. Das heißt, dass nicht alles in diesem Buch für dich funktionieren wird.

Es kann aber auch sein, dass gar nichts oder alles für dich funktioniert. Es ist wichtig, dass ihr mit Eurem Herzen dabei seid und Euch damit in den nächsten Wochen beschäftigt. Durch meine Erfahrungen mit anderen Kursen habe ich gute als auch schlechte Erfahrungen gemacht. Zum Beispiel wurde mir gesagt, dass ich nicht genug manifestiert habe, weil ich keine Änderung bemerkte. Ich finde, dass nicht alles aus der

Persönlichkeitsentwicklung auf einen zugeschnitten ist. Man muss meist seinen eigenen Weg finden. Alles was für mich funktioniert hat, muss nicht für Euch funktionieren. Probiert es einfach aus. Ihr habt nichts zu verlieren, sondern könnt nur gewinnen.

Ihr werdet auch feststellen, dass ihr schon vieles wisst. Aber wendet ihr es auch an?

Ich möchte euch mein Wissen und meine Übungen an die Hand geben, um Euer Wissen entweder zu vertiefen oder es wieder ins Gedächtnis zu rufen.

Eins möchte ich vorausschicken. Dieses Buch reflektiert meine Sicht der Dinge. Diese muss nicht mit Euren übereinstimmen. Es kann auch sein, dass ihr nicht mit mir einer Meinung seid. Das ist auch Euer gutes Recht. Steht zu Eurer Meinung. Es ist mir wichtig, denjenigen Menschen zu helfen, die bereit sind etwas an sich zu ändern und positiver dem Leben gegenüberstehen wollen.

Das Wichtigste für mich war, dass ich mich intensiv mit den Themen auseinandergesetzt habe und mir Gedanken über die Umsetzung machte.

Wenn Euch eine Übung nicht zusagt, dann lasst sie einfach aus. Vielleicht liefere ich auch eine Idee, die ihr umsetzen könnt und erfindet eine neue Übung, die für Euch passt und Spaß macht. Der Spaßfaktor ist am wichtigsten. Wer mit Spaß und Leidenschaft dabei ist, nimmt auf jeden Fall etwas mit. Wieviel ihr mitnimmt liegt an Euch.

Wenn du glaubst, dass alles Humbug ist, dann kaufe dieses Buch bitte nicht.

Ich wünsche Euch viel Erfolg und Spaß. Die meisten Menschen haben zu wenig Spaß in ihrem Leben. Es hängt an Euch, dies zu verändern.