

PIERRE FRANCKH



*Entfalte
deine*
WUNSCHKRAFT

ÜBUNGEN, MEDITATIONEN, RITUALE
FÜR 52 WOCHEN

G|U

Übungen, Meditationen und Rituale für 52 Wochen

Herzlich willkommen beim Kurs:

»Entfalte deine Wunschkraft«!

Wie schön, dass du Lust hast, dich jede Woche, ein ganzes Jahr lang, mit deiner Wunschennergie zu verbinden. Bei diesem Jahreskurs wirst du unterschiedliche Techniken kennenlernen, mit denen du dich schnell und alltagstauglich mit deiner mentalen Kraft und deiner Herzensenergie in Kontakt bringen kannst. Dieser Tischaufsteller wird dich mit spielerischer Leichtigkeit und hilfreichen Tipps dabei unterstützen, dich selbst als einen positiven, glücklichen und authentischen Menschen weiterzuentwickeln, der obendrein noch wundervoll und liebenswert ist.

Für jede Woche eines Jahres findest du hier ein Blatt mit praktischen Anregungen in einer der folgenden drei Kategorien:



Übungen zur Wunschkraftverstärkung und Verankerung der neuen Gewohnheiten



Rituale zum Aufbau und Halten des positiven Resonanzfeldes



Meditationen für die Lebensfreude, unterstützt durch Affirmationen

All diese praktischen Angebote sind leicht anwendbar und in ihrer Wirksamkeit erprobt. Manche sind regelrechte Klassiker, andere wurden speziell von mir entwickelt. Es empfiehlt sich, sie jeweils eine Woche lang anzuwenden. Wenn dich etwas ganz besonders anspricht, kannst du es natürlich gern auch länger nutzen. Wie man weiß, verankern sich neue, erwünschte Verhaltensweisen, wenn wir sie 21 Tage lang geübt haben. Alte Gewohnheiten haben dann keine Chance mehr.

In fünf Etappen durch das Jahr

Fünf große Abschnitte begleiten dich durch dieses Jahr:

Der Einstieg: erste Schritte auf dem Weg zur Wunscherfüllung

Das Resonanzfeld: das energetische Umfeld der Liebe und Fülle erschaffen

Spezielle Wünsche: präzise Ziele formulieren, um erfolgreich zu wünschen

Herzenswünsche: Anleitungen, um die wahren, tiefsten Sehnsüchte lebendig werden zu lassen

Dein Umfeld: mit anderen, für andere und für unsere Umwelt wünschen

Alle fünf Etappen bieten dir sowohl Übungen als auch Rituale und Meditationen. Es bleibt dir selbst überlassen, ob du diesem Kurs von Woche 1 bis Woche 52 chronologisch folgst oder ob du dir die fünf Hauptbereiche nach-

einander vornimmst, aber innerhalb davon die Wochen mischst, einzelne Angebote weglässt, andere dafür umso ausführlicher übst. Genauso gut kannst du auch rein intuitiv vorgehen: Du schlägst irgendeine Seite auf und arbeitest mit dem, was du dort findest. Lass dein Herz dich führen, wenn du mit diesem Kurs arbeitest.

Wann und wie üben?

Je öfter du übst, desto besser, denn dann bleibst du nachhaltiger in deiner Wunschenergie. Um deinen Weg noch intensiver werden zu lassen, könntest du dir ein schönes Buch kaufen oder basteln, in das du im Laufe dieses Kurses deine Erfahrungen und Erkenntnisse, deine Fortschritte und auch so manche (Wunsch-)Liste aus den Übungen hineinschreibst. Dein »Wunschbuch« wird so zu deinem engen Begleiter auf deinem Weg.



1 *Liebevolle Bestandsaufnahme*

Wo stehe ich und wo will ich hin?

Der Kurs beginnt! Such dir einen gemütlichen Ort in deiner Wohnung, an dem du ungestört bist. Nimm dein Wünsche-Tagebuch zur Hand, leg Musik auf, die dir gefällt. Umgib dich mit einem schönen Duft oder zünde eine Kerze an. Das kannst du jedes Mal machen, wenn du dich intensiv deinen Wünschen widmest. So erschaffst du dir für diese besonderen Momente eine Art Heiligtum, in das nur du und deine Herzenswünsche Zutritt haben. Nun beginnt der erste wesentliche Schritt: die Bestandsaufnahme.

Horch in dich hinein. Bist du bereit, dir selbst ein paar wichtige Fragen zu stellen? Ja? Dann beginne mit einer Liste, der Verstand liebt Listen! Er versucht unentwegt, sie zu vervollständigen und zu optimieren – diesen Umstand machen wir uns zunutze. Zeichne drei Spalten zu den Fragen: Wo stehe ich? Was ist mein Ziel? Was bin ich bereit für mein Ziel zu

tun? Fülle die Spalten nun zu den Grundthemen Partnerschaft, Gesundheit, Beruf, Erfolg und Reichtum aus. Wenn dir momentan nur ein oder zwei dieser Bereiche wichtig sind, dann lässt du die anderen beiseite. Schreib jetzt alles auf, was aus deinem Inneren aufsteigt. Lass die Worte einfach fließen. Notiere den aktuellen Stand, dazu deine Wünsche und überleg dir besonders achtsam, was du zu deren Erfüllung beizutragen bereit bist. Beachte, dass du dir nichts wünschen kannst, was die Angelegenheit eines anderen ist. Bleib einfach bei dir und deinen Bedürfnissen und Sehnsüchten und formuliere klar und positiv deine Wünsche.

Deine Liste kannst du die ganze Woche über immer wieder vervollständigen. Und vielleicht wirst du nach einer Zeit eine gänzlich neue brauchen, wenn sich alle notierten Wünsche erfüllt haben.



*Eine mächtige Flamme entsteht aus einem
winzigen Funken.*

DANTE ALIGHIERI

1





14 Ich bin Liebe

Ein liebevolles Resonanzfeld erzeugen

Liebe ist die größte Heilkraft – und sie ist deine wahre Natur. Eine kleine Meditation bringt dich in ihr Resonanzfeld, die Basis für ein glückliches Leben.

Such dir einen geschützten Raum in deiner Wohnung, in dem du ein paar Minuten ungestört verweilen kannst. Leg eine ruhige Musik auf und setze oder lege dich entspannt hin. Atme ein paar Mal tief ein und aus, am besten in den Unterbauch. Wenn du magst, kannst du auch eine Hand dorthin legen, um die tiefe Atmung besser zu spüren. Lenk deine Aufmerksamkeit nun auf die Herzgegend. Stell dir vor deinem geistigen Auge vor, wie du lächelnd im heiligen Raum deines Herzens sitzt, und sage dir: »Ich bin Liebe.« Lausche auf den Nachhall dieser Worte. Spür in dich hinein, was diese Worte in dir auslösen. Sobald sich irgendwo im Körper Widerstand regt, wiederholst du ruhig den Satz. Wieder lauschst

du aufmerksam und sagst den Satz. Spür tief in dich hinein, bleib bei deinem liebevollen Gefühl, schenke diesem Satz deine volle Aufmerksamkeit. »Ich bin Liebe.« Wenn negative oder zwiespältige Gefühle auftauchen, nimm sie wahr und bedanke dich bei ihnen dafür, dass sie dich bis jetzt begleitet haben. Wenn du mittendrin Sätze von anderen hörst oder Personen siehst, die dich nicht liebevoll behandeln, dann sage ihnen innerlich, dass du dich entschieden hast, bei der Liebe zu dir selbst zu bleiben. Sage dir dann immer und immer wieder diesen Satz: »Ich bin Liebe.« Sage ihn, bis er zu deiner tiefsten Überzeugung wird. Denn er ist die Wahrheit.

Diese kleine Meditation solltest du in dieser Woche – und gern darüber hinaus – jeden Tag machen. Es wird dir mit jedem Mal leichter fallen, dich in das Resonanzfeld der Liebe zu bringen.



*Wo Liebe ist und Weisheit, da ist weder Furcht
noch Ungewissheit.* FRANZ VON ASSISI





39 Seelischer Hausputz

Negative Glaubenssätze in positive Affirmationen verwandeln

Eine mentale Reinigung empfiehlt sich regelmäßig, deswegen kümmern wir uns auch in dieser Woche darum. Die folgende Übung zeigt dir die Technik der Umformulierung negativer Glaubenssätze in positive Affirmationen.

Um deinen negativen Überzeugungen auf die Schliche zu kommen, nimm dein Wunschbuch oder ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand. Zeichne eine senkrechte Mittellinie und schreib in die linke Spalte alle Sätze, die dich in deinem Leben jemals verletzt haben. Das können Sätze deiner Eltern, deiner Lehrer oder Partner sein, aber auch ungeliebte Spitznamen oder Schuldzuweisungen. Lass dir Zeit, die negativen Sätze, die du über dich gehört hast, aus deiner Gedankenwelt herauszufiltern. Denk auch an die Sätze, mit denen du dich selbst im Alltag beschimpfst, wenn etwas nicht so gut läuft. Schreib

nun auf die rechte Seite die positive Entsprechung der Sätze. Das kann zum Beispiel so aussehen: »Du kannst das nicht, das schaffst du nicht« wird zu: »Ich schaffe alles, was ich wirklich will.« »Du bist faul, aus dir wird nie etwas« wird zu: »Ich bin in Ordnung so wie ich bin.« »Du findest nie einen Mann/eine Frau« verwandelt sich in: »Ich genieße die Nähe eines liebevollen Partners.« Die neuen Formulierungen müssen nicht zwingend genau das Gegenteil besagen. Viel wichtiger ist, dass sie mit Kraft und positiver Energie aufgeladen sind und du dich mit dieser neuen Wahrheit identifizieren kannst.

Das sind nun deine täglichen »Mantren«. Sage sie dir immer dann, wenn sich negative Sätze in dein Bewusstsein drängen wollen. Wiederhole sie in einer Art Schleife, bis sie sich in dein Körper-Seele-Geist-System integriert haben.



*Der Verstand kann uns sagen, was wir unterlassen sollen.
Aber das Herz kann uns sagen, was wir tun müssen.*

JOSEPH JOUBERT





48 *Liebe deine Feinde ...*

Verzeihen und loslassen – das heilt und macht frei

Wir alle wünschen uns ein harmonisches Umfeld, und doch haben wir unsere wunden Punkte. Wenn diese »Knöpfe« gedrückt werden, tut das weh. Nicht selten halten wir andere dann für unsere Feinde. Doch meist sind die Menschen, die uns verletzen, das nicht. Vielmehr handelten sie aus ihren Schwächen heraus, oder es gab Missverständnisse, die nicht kommuniziert wurden. Es blockiert uns, wenn wir diese Dinge nicht auflösen. Also: Tun wir's!

Nimm dein Wunschbuch und setze dich ruhig hin. Schließ die Augen und erinnere dich an einen Menschen, der dich verletzt hat. Bleib zunächst bei dieser einen Person, die dir als Erstes einfällt. Stell dir die Situation vor, in der du dich missverstanden und verletzt gefühlt hast. Was möchtest du jetzt am liebsten sagen? Was für Sätze kommen hoch? Was für Gefühle? Schreib es auf – notiere ganz ehrlich, was du

dieser Person schon lange sagen wolltest. Wenn du alles zu Papier gebracht hast, bleibst du ruhig sitzen und lässt es in dir wirken. Frage dich dann, ob du soweit bist, dem anderen zu verzeihen. Stell dir vor, du würdest vor ihr oder ihm stehen und sagen: »Ich verstehe nun, was uns aneinander so schmerzlich berührt hat. Ich lasse diese Mechanismen los, um meine Freiheit wiederzuerlangen. Ich bin frei, mein Leben auf meine Art zu gestalten.«

Wenn du magst, kannst du noch folgenden Satz hinzunehmen: »Ich achte dein Sein und lade dich ein, mich so zu respektieren, wie ich bin. Dann können wir in Harmonie unserer Wege gehen.« Dies beinhaltet die Freiheit, dass man getrennte Wege geht oder noch einen gemeinsamen Abschnitt lebt.

Kaum etwas schenkt uns so viel Kraft für unsere seelische Weiterentwicklung wie das Verzeihen.



*Der Geist wird reich durch das, was er empfängt,
das Herz durch das, was es gibt.* VICTOR HUGO



Alle Übungen, Meditationen und Rituale

Der Einstieg

- 1 *Liebevolle Bestandsaufnahme ~ Wo stehe ich und wo will ich hin?*
- 2 *Basis für Freude und innere Kraft ~ Urvertrauen aufbauen*
- 3 *Zeit für die Wünsche einplanen ~ Ein Termin mit mir selbst*
- 4 *Der Gedankendetektiv ~ Was denkst du so den lieben, langen Tag?*
- 5 *Liebevolle Eltern ~ Den »inneren Fürsprecher« stärken*
- 6 *Erkenne dein Potenzial ~ Die Selbstlobliste*
- 7 *Wünsche bildhaft werden lassen ~ Die Wunschcollage*
- 8 *Transformation ~ Lass los und werde leicht und frei*
- 9 *Die beste Motivation ~ Heute belohne ich mich selbst*
- 10 *Die Wunschkraft verstärken ~ Zehn Gründe, warum der Wunsch in Erfüllung geht*
- 11 *Die beste Wunschzeit ~ Abends ins Resonanzfeld der positiven Entspannung gehen*

Das Resonanzfeld

- 12 *Die Kraft der Imagination ~ Einfach so tun, als ob*
- 13 *Reinigung des Resonanzfeldes ~ Lichtvoller Wasserfall*
- 14 *Ich bin Liebe ~ Ein liebevolles Resonanzfeld erzeugen*
- 15 *Glücksbarometer ~ Positive Erinnerungen nutzen*



- 16 *Herzensbotschaften ~ Schick dir jeden Tag einen Liebesbrief*
- 17 *Eine Kugel aus purem Licht ~ Schutzmeditation*
- 18 *Mein Schatzkästchen ~ Raum für Wunschenergie*
- 19 *Dankbarkeit leben ~ Der Turbo für die Wunscherfüllung*
- 20 *Leuchtkraft entwickeln ~ Meditation für mehr Charisma*
- 21 *Ringsum der Zauber des Lebens ~ Goldstücken-Momente sammeln*
- 22 *Pure Lebensfreude ~ Die Organe zum Lächeln bringen*

Spezielle Wünsche

- 23 *Die Magie der kleinen Schritte ~ Entspannt und freudig vorangehen*
- 24 *Wohlstand manifestieren ~ Sich mit der Fülle verbinden*
- 25 *Reichtum verschenken, Freude ernten ~ Lass überall ein bisschen Geld fallen*
- 26 *Im Leben zu Hause sein ~ Welchen Raum nimmst du dir?*
- 27 *Erfüllt arbeiten ~ Eine Meditation für Beruf und Berufung*
- 28 *Liebevolle Partnerschaft ~ Was kennst du und was willst du?*
- 29 *Vor dem Spiegel ~ »Ich liebe meinen Körper«*
- 30 *Das höchste Gut: Gesundheit ~ Die Selbstheilungskräfte stärken*
- 31 *Du bist einmalig ~ Unabhängigkeit entwickeln*
- 32 *Wünsch dich schlank ~ Ein kleines Ritual nach jedem Essen*
- 33 *Beziehungen untersuchen ~ Wer unterstützt, wer bremst?*



Herzenswünsche

- 34 *Die tiefere Intention ~ Was erfreut mein Herz?*
- 35 *Geheimste Wünsche wachrufen ~ Das innere Kind zum Strahlen bringen*
- 36 *Die Kraft des Herzens ~ Sich der Liebe zu sich selbst öffnen*
- 37 *Formuliere deinen Herzenswunsch ~ Was willst du wirklich?*
- 38 *Unendliche Glückseligkeit ~ Mit Delfinen schwimmen*
- 39 *Seelischer Hausputz ~ Negative Glaubenssätze in positive Affirmationen verwandeln*
- 40 *Erfolg ins Leben einladen ~ Was heißt »Erfolg« für dich?*
- 41 *Das glückliche Kind ~ Mit Freude im Herzen Wünsche wahr werden lassen*
- 42 *Die Kraft des Verzeihens ~ Blockaden aus der Vergangenheit lösen*
- 43 *Dein Energiehaushalt ~ Wie viel Kraft und Energie verwendest du wofür?*
- 44 *»Ich liebe mich« ~ Meditation für mehr Selbstliebe*

Dein Umfeld

- 45 *Verbundenheit erfahren ~ Ich umarme das Leben und das Leben umarmt mich*
- 46 *Wünschen mit Kindern ~ Träume mit in die Nacht nehmen*
- 47 *Liebevoller Blick ~ Ein Kraftfeld der Liebe aufbauen*
- 48 *Liebe deine Feinde ... ~ Verzeihen und loslassen – das heilt und macht frei*
- 49 *Ein heilsames Ritual ~ Für Frieden in der Familie und auf der Welt*
- 50 *Freude schenken ~ Andere Menschen – und sich selbst – glücklich machen*
- 51 *Alles ist mit allem verbunden ~ Gemeinsames Wunschritual*
- 52 *Spirituelles Wachstum ~ Das Leben reich werden lassen*



Bestsellerautor und
»Erfolgreich wünschen«-Coach
Pierre Franckh



Ein Jahr in der Wunschkraft bleiben

*Mit Pierre Franckh erfolgreich wünschen – um Liebe,
Glück und Reichtum auf allen Ebenen anzuziehen.*



- ✦ Kraftvolle Übungen, Rituale und Meditationen zeigen, wie man seine Gedanken und Gefühle so ausrichtet, dass Wünsche wahr werden.
- ✦ Wunderschöne Fotos und inspirierende Zitate begleiten dich Woche für Woche.

GU

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-2291-9



9 783833 822919

€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de