



# Manifestationskraft die Kunst der Präsenz

Manifestationskraft wirkt nur im JETZT.  
Nur wenn du zu 100 % präsent bist, steht dir deine volle Schöpferkraft zur Verfügung.

Doch die meisten Menschen sind innerlich verteilt wie auf einer **Dartscheibe mit vier Quadranten**:

## **Vergangenheit – positiv**

„Das war mein schönster Tag.“

## **Vergangenheit – negativ**

Unverarbeitete Erlebnisse & Traumata.

## **Zukunft – positiv**

In Gedanken schon im Urlaub, im Erfolg, im “Dann“.

## **Zukunft – negativ**

In der Illusion von Sorgen, Ängsten, Erwartungen.

## **Seelenanteile zurückholen – eine Atemreise**

Stell dir vor, du kannst deine Energie bewusst sammeln:

1. **Atme tief ein** und hole deine Anteile aus dem ersten Quadranten zu dir.
2. **Atme aus** und gib deine verlorengegangenen Anteile in eine reine Quelle ab.
3. **Atme erneut ein**, hole deine Anteile gereinigt, klar und vollständig zurück.
4. **Atme aus** und verankere die Energie der Anteile in der Mitte deiner Präsenz.

Wiederhole diesen Prozess mit **allen vier Quadranten**.

Hole **alle Seelenanteile bewusst zurück ins Jetzt**.



SIMONE ARNOLD

Leben &  
Kreieren

[www.lebenkreieren.ch](http://www.lebenkreieren.ch)