



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 verlorengegangen 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**.

