



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE



10 Tipps wie du dich mit deiner Seele verbindest und deine Herzenswünsche Wirklichkeit werden lässt

Sehnst du dich danach, dich mit deiner Seele zu verbinden und deine Herzenswünsche zu verwirklichen? Möchtest du deine Gaben in die Welt bringen und dich dabei frei, leicht und erfüllt fühlen?

Arbeitest auch du bewusst daran, deine Ziele zu erreichen und deine Herzenswünsche und Träume zu verwirklichen?

Benutzt du dafür Affirmationen, Visualisierungen, Rituale und „Bestellungen beim Universum“? Das sind sehr wichtige und effektive Strategien, die ich nur empfehlen kann!

Meine Beratungspraxis zeigt jedoch, dass viele Menschen über die Bestellung eines Parkplatzes nicht hinaus kommen. Geht es dir auch so? Hast du dich auch schon gefragt, woran das liegt?



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Nach meiner Erfahrung beachten wir in solchen Fällen ganz entscheidende Faktoren nicht. Die Faktoren, die den Unterschied machen.

Im Folgenden teile ich mit dir 10 Tipps, die mir und meinen Klienten immer sehr gute Dienste erweisen. Mit ihnen hältst du den Schlüssel in Händen, der dir die Türen auch zu deinen grössten Herzenswünschen öffnet.

Es gibt innere Einstellungen und äussere Verhaltensweisen, die die Erfüllung unserer Wünsche beziehungsweise das Erreichen unserer Ziele mit Hilfe von Affirmationen, begünstigen. Sie tragen damit zur Heilung all unserer Lebensbereiche bei. Egal wie gross oder klein, nichtig oder wichtig unsere Wünsche sind.

Empfehlenswert ist, wenn

1. ...wir den ganzen Tag möglichst oft positive Gedanken aussenden, die zum Wohle aller Beteiligten sind. Dies bringt uns in eine hohe Gefühls- und Energieschwingung, mit deren Hilfe sich unsere Wünsche schneller manifestieren. Das hat mit energetischen Gesetzen zu tun.

2. ...es sich bei grossen Zielen um einen dauerhaft brennenden Wunsch von uns handelt, nicht nur um ein „Strohfeuer“, sondern um eine grosse Sehnsucht, die wir über längere Zeit schon in uns spüren, oder eine Idee, die immer wiederkehrt. Wenn es unser eigener Wunsch ist und nicht das, was andere meinen, was gut für uns wäre.

3. ...wir bereit sind, **loszulassen** und die letzte Entscheidung, ob das Gewünschte gut für uns ist und zu welchem Zeitpunkt es gut für uns ist, dem Leben zu überlassen. Das heisst, wir sind bereit, uns dem Fluss des Lebens anzuvertrauen und uns zu unserem Besten führen zu lassen.

Das hat viel mit Vertrauen zu tun. In einer Gesellschaft, in der immer alles sofort passieren muss, ist das für viele von uns eine grössere Herausforderung. Aber es ist unverzichtbar, dem Leben zu erlauben, zu seinen Bedingungen und in seinem Tempo zu fliessen.

4. ...Affirmationen in der Gegenwartsform und ohne Verneinung formuliert sind. Also nicht: "Mein Sohn verkriecht sich jetzt nicht mehr immer in sein Zimmer", sondern: "Mein Sohn verbringt jetzt mehr und mehr Zeit mit uns und bleibt nach



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

dem Abendessen noch eine Weile bei uns sitzen und unterhält sich mit uns. Falls es auch für ihn zum besten und höchsten Wohle ist."

Auch ist es nicht sinnvoll zu sagen: "Ich habe jetzt keine Bauchschmerzen mehr" oder "Meine Bauchschmerzen gehen jetzt weg". Besser ist: "Mein Bauch fühlt sich jetzt von Minute zu Minute wohler an. Mein Bauch fühlt sich jetzt absolut wohl, weich, locker und frei an."

5. ...wir uns das Gewünschte so intensiv wie möglich mit allen unseren Sinnen vor-stellen. Das heisst, wir machen uns ein inneres Bild vom Idealzustand und versuchen zusätzlich, auch innerlich zu hören, zu riechen, zu schmecken und zu spüren / fühlen / tasten, was wir alles mit unseren Sinnesorganen wahrnehmen werden, wenn wir den Wunschzustand erreicht haben.

Wir nehmen die gewünschte Situation vorweg und erleben sie schon JETZT in einem assoziierten Zustand. Das bedeutet, wir schlüpfen quasi in unsere zukünftige Person hinein und sehen die gewünschte Situation durch unsere Augen, hören sie mit unseren Ohren, riechen sie mit unserer Nase, schmecken sie mit unserem Geschmackssinn und spüren sie mit unserem Tastsinn.

Wenn wir das innerlich tun und für diese Situation und unseren Zustand schon JETZT danken, entsteht genau die Emotion in uns, die wir haben werden, wenn der Wunschzustand eingetreten sein wird. Dieses kraftvolle Gefühl übt eine starke Anziehungskraft auf das Gewünschte aus und zieht es schnell in unser Leben.

Also: Absolut entscheidend ist, dass wir das Gefühl, d.h. die Emotion, die wir uns vom Erreichen unseres Wunsches versprechen, JETZT schon spüren. Nicht erst dann, wenn wir es erreicht haben.

Nicht umsonst lautet der Untertitel meines Buches «Wie Sie mit Ihren Gedanken und EMOTIONEN Ihre kühnsten Träume übertreffen.» In vielen Ansätzen des positiven Denkens und Mentaltrainings werden die Emotionen nicht berücksichtigt. Nach meiner Erfahrung und vielen, vielen Experimenten sind sie aber entscheidend.

Ebenfalls lassen viele ähnliche Ansätze zwei weitere wichtige Faktoren ausser Acht, die ebenfalls meiner Erfahrung nach **unerlässlich** sind, um unsere Prob-



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

leme dauerhaft aufzulösen und unsere Ziele zu erreichen und auf Dauer zu behalten. Dies sind die **Schritte eins und zwei** in der **AK-Strategie®**.

6. ...wir bereit sind, unsere Wünsche für möglich zu halten, auch wenn sogenannte Experten sie für unmöglich halten. Wir können nicht die Naturgesetze ausser Kraft setzen und plötzlich fliegen oder über Wasser gehen. Meines Wissens zumindest zum heutigen Zeitpunkt noch nicht. Aber es gibt trotzdem Phänomene, die allen bisherigen naturwissenschaftlichen Kenntnissen widersprechen. Zum Beispiel sogenannte Spontanheilungen. Oder alle Heilungen, die Ärzte nicht für möglich halten oder sich nicht erklären können.

Ich bin selbst ein gutes Beispiel dafür. Solange ich meinen Ärzten geglaubt habe, dass meine vielen Krankheiten chronisch und unheilbar sind, waren sie dies auch. Erst als ich begann, meinen Geist auszudehnen und mein Denken sowie meine Vorstellung über meinen Körper und meine Krankheiten zu verändern, veränderte sich auch mein Körper.

Wer mich kennt oder «Meine Geschichte» gelesen hat, weiss, dass ich meine chronischen, angeblich unheilbaren Krankheiten auflösen durfte. Wer die vielen Fallbeispiele aus meinen **Büchern**, **Videos** und **Blogbeiträgen** kennt, weiss, dass ich keine Ausnahme bin, sondern dass prinzipiell jeder die Chance hat, seine Gesundheit zu verbessern oder gar wiederherzustellen.

7. ...wir mit Affirmationen, Visualisierungen und Ritualen arbeiten, wenn wir in einem entspannten oder freudig erregten Zustand sind. Also ist es ratsam, vorher eine kurze Entspannungsübung zu machen oder z.B. gute Laune Musik aufzulegen und zu tanzen. Auch kurz nach dem Aufwachen und kurz vor dem Einschlafen sind wir meistens entspannt und mit unserer Seele in Schwingungsresonanz. Wenn wir morgens den Tag als allererstes mit den positiven Gedanken unserer Affirmationen beginnen, haben wir zudem noch den Effekt, dass der Tag insgesamt angenehmer verläuft, weil wir uns in einen ressourcervollen Zustand versetzt haben.

9. ...wir **beharrlich** mit den Methoden (Affirmationen, Visualisierungen, Rituale) arbeiten. Gemäss dem Spruch: "Wer immer wieder anklopft, tritt schliesslich ein." Die Erfahrung zeigt, dass sich das Gewünschte desto schneller materialisiert, desto beharrlicher wir „bestellen“.



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Es sei denn, wir hätten keine begrenzenden Gedanken mehr und wären völlig in der Ruhe und im Vertrauen auf das Kommende. Den meisten Menschen fällt es leichter, ihr Ziel beharrlich zu verfolgen, wenn es ein wirklich brennender Wunsch ist. Also ein wirklicher, tiefer Herzenswunsch.

Mit Affirmationen arbeiten wir mindestens 15 Minuten am Tag. Wir können diese 15 Minuten auch z.B. in dreimal fünf Minuten aufteilen. Wichtig ist es, dass wir dann in einem entspannten und konzentrierten Zustand sind, oder eben freudig erregt.

Es schadet aber auch nicht, wenn wir unsere wichtigste Affirmation den ganzen Tag vor uns hin singen, sprechen oder denken. Ich habe auf diese Weise, wenn ich beim Spülen, Duschen, Putzen, Bügeln, Laufen, Walken, Wandern, Busfahren, Autofahren etc. meine Affirmationen aufsahe, hervorragende Ergebnisse erzielt.

10. ...wir für all das dankbar sind, was wir schon haben, auch wenn wir es vielleicht bisher für selbstverständlich gehalten haben oder bisher noch etwas daran auszusetzen hatten.

Dieser Punkt ist sehr, sehr wichtig, manchmal entscheidend.

Wenn ich eine bessere Arbeitsstelle, eine schönere Wohnung, eine/n liebevollere/n Partner/in oder mehr Gesundheit haben möchte, ist es entscheidend, alle Aufmerksamkeit und Dankbarkeit auf das zu richten, was jetzt gerade schon gut ist. Oder was früher schon mal gut war.

Selbst wenn es uns schwer fällt und wir erst lange überlegen müssen. Selbst wenn es nur einen einzigen Punkt gibt, der angenehm ist. Wenn wir nicht annehmen, was ist, d.h. wenn wir nicht in ein ruhiges, friedliches, dankbares, freudiges Gefühl kommen, wird es kaum eine Veränderung in Richtung unseres Wunsches geben. Denn dann sind wir nicht in Resonanz mit unserer Seele, unserer Schöpferkraft.



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Soweit zu den 10 Tipps, die die "Lieferung" der "Bestellung" begünstigen. Falls deine "Bestellungen" trotzdem nicht zum gewünschten Zeitpunkt eintreffen, kann dies folgende Gründe haben:

1. Es ist nicht der richtige Zeitpunkt, z.B. weil es zu früh ist oder du zuerst noch etwas lernen und heilen darfst.
2. Das Gewünschte ist nicht gut für dich, z.B. weil das Leben etwas noch Besseres mit dir vorhat.
3. Du hast tiefer liegende Blockaden, z.B. Selbstkritik, Ärger, Ängste, negative innere Bilder und Überzeugungen, die im Kontrast zu deinem Wunsch stehen. Diese dürfen dann erst noch aufgelöst und geheilt werden. Zum Erkennen dieser unbewussten Blockaden gibt es hilfreiche Methoden.

Vielleicht sagst du jetzt: „Das sind ja schöne faule Ausreden.“ Das habe ich nämlich früher auch gedacht. Allerdings wirst wahrscheinlich auch du, so wie meine Klientinnen und ich, im Laufe der Zeit und in der jeweiligen Rückschau merken, dass es sich tatsächlich so verhält. Mein Lieblingspruch in einer neuen, auf den ersten Blick unangenehmen Situation lautet deshalb immer:

„Wer weiss, wofür es gut ist. Ich bin gespannt, was das Leben hier Tolles mit mir vorhat. Ich lasse mich in keinerlei Angstschwingung mehr ziehen. Ich bleibe immer in der Liebe, Ruhe, Freude und im Vertrauen.“

Und ich habe viele konkrete Beispiele dafür, dass ich im Nachhinein erkannt habe, was das Gute daran war, warum es noch nicht der richtige Zeitpunkt war, was das Bessere war, das auf mich gewartet hat, oder welche Blockaden ich zuerst noch auflösen durfte und was ich noch lernen konnte.

Wenn du Näheres dazu erfahren möchtest, kannst du dies in meiner Autobiografie nachlesen: "Meine Geschichte: Wie ich meine chronischen Krankheiten, Konflikte und Krisen heilte und meine kühnsten Träume übertraf. Der Geist ist stärker als die Gene und alle Materie." Mehr Info findest du [hier](#).

Wenn du diese 10 Punkte immer besser zu beherzigen lernst, werden deine Erfolge immer grösser werden! Ich wünsche dir viel Spass dabei und freue mich, wenn du mir deine Erfolge schreibst!



Dr. phil. Angelika Keil

INSTITUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Wenn du noch mehr Tipps für das erfolgreiche «Bestellen» deiner Wünsche möchtest, findest du weitere in meinem Buch «Die AK-Strategie®».

Herzliche Grüsse, deine Angelika Keil aus Davos

P.S. Suchst du noch ein Geschenk für einen lieben Menschen? Wie wäre es mit einem Buch, das ermutigt, inspiriert und motiviert, unser Glück selbst in die Hand zu nehmen? Anstatt darauf zu warten, dass sich endlich, endlich die Dinge und Menschen im Aussen von allein ändern?



„Die AK-Strategie®: Wie Sie mit Ihren Gedanken und Emotionen Ihre kühnsten Träume übertreffen.“

Erhältlich als:

Hardcover
Taschenbuch
eBook

Mehr Info zum Buch findest du [hier](#)



«Meine Geschichte: Wie ich meine chronischen Krankheiten, Konflikte und Krisen heilte und meine kühnsten Träume übertraf. Der Geist ist stärker als die Gene und alle Materie.»

Erhältlich als:

Hardcover
Taschenbuch
eBook

Mehr Info zum Buch findest du [hier](#)