

ESTHER &  
JERRY HICKS



*Wunsch  
Erfüllung*

Die 22 Methoden



Allegria

angenehme Weise mit den Methoden vertraut machst, denn wir wissen, dass sich Dein Leben durch sie zum Besseren verändern wird. Aus unserer Perspektive heraus wurden diese Methoden in der sehr wichtigen Absicht erschaffen, Dir und vielen anderen Menschen bei der Wiedervereinigung mit jener Energie zu helfen, die Euer wahres Sein ist. Auf diese Weise werdet Ihr zu Eurer natürlichen Freude zurückfinden. Oh, und natürlich haben sie den angenehmen Nebeneffekt, dass sie Euch helfen, Eure lang gehegten Wünsche zu verwirklichen!



## Hast Du einen »Smiley« darübergeklebt?

Wenn Du lernen möchtest, Deine Erfahrungen bewusst zu steuern, sind Deine Emotionen von zentraler Bedeutung. Und natürlich sind sie die entscheidenden Faktoren, wenn Dein Leben in glücklichen Bahnen verlaufen soll.

Bestimmt würdest Du nicht auf die Idee kommen, Deine Fingerspitzen zu betäuben, damit sie nicht mehr hitzeempfindlich sind,

ebenso wenig wie Du die Tankanzeige Deines Autos mit einem großen gelben Smiley-Sticker zukleben würdest, nur um nicht sehen zu müssen, dass der Sprit knapp wird. Auch Deine Gefühle solltest Du nicht mit einem »Smiley« überkleben, statt Dir einzugestehen, wie Du Dich wirklich fühlst. Eine Maskierung der eigenen Gefühle hindert Dich nur daran, Deinen Schwingungs-Fokus positiv zu verändern. Wenn Du Deine Schwingungen anhebst, verändern sich auch Deine Gefühle.

## **Wie man Energie fokussiert, um die eigene Schwingung zu verändern**

Wenn Du Dich an ein früheres Ereignis erinnerst, fokussierst Du Energie. Wenn Du Dir ein mögliches zukünftiges Ereignis vorstellst, fokussierst Du Energie. Und

natürlich fokussierst Du auch Energie, wenn Du etwas beobachtest, das in Deinem *Jetzt* geschieht. Es macht keinen Unterschied, ob Du Dich auf die Vergangenheit, die Gegenwart oder die Zukunft konzentrierst – in jedem Fall fokussierst Du Energie, und dieser Fokus bewirkt, dass Du eine Schwingung ausstrahlst, die dann den Gegenstand Deiner Konzentration in Dein Leben zieht.

Wenn Du Zeit damit verbringst, nachzudenken, Dich zu erinnern oder Dir etwas vorzustellen, wird dadurch eine Schwingung in Dir aktiviert. Wenn Du wieder auf diesen Gedanken zurückkommst, wird diese Schwingung erneut aktiviert. Je öfter Du diesen Gedanken denkst, desto vertrauter wird Dir seine Schwingung und desto leichter ist es für Dich, ihn so zu aktivieren, dass er schließlich zu einem dominanten

Schwingungsmuster in Dir wird. Das hat dann zur Folge, dass Dinge, die zu dieser Schwingung passen, vermehrt in Deinem Erfahrungsbereich auftauchen.

Also gibt es zwei wirklich sichere Wege, Deinen momentanen Schwingungszustand zu erkennen: Schau Dir an, was gegenwärtig in Deinem Leben geschieht (denn das, was sich in Deinem Leben manifestiert, entspricht immer dem, worauf Du Dich konzentrierst); und achte darauf, wie Du Dich fühlst (weil Deine Emotionen Dir anzeigen, welche Schwingungen Du ausstrahlst und welche Erfahrungen Du demnach anziehst).

**Du musst Deine Bewusstheit entwickeln,  
um bewusst schöpferisch sein zu können**

Wir finden es wunderbar, wenn Du Dir bewusst wirst, dass zwischen Deinen