



„DEINE 21 TAGE SCHÖPFUNG“

by Ygdrasoul & Sumanih

Einleitung / Haftungsausschluss:

Dieses Dokument und sein Inhalt spiegelt lediglich die Erfahrungen der Autoren dar, die nach bestem Wissen und Gewissen auf diesem Wege mit Liebe, eine für die „All-Gemeinschaft“ gültige und positiv schöpfende Anleitung erstellt haben.

D. h. das diese Informationen als allgemein zu betrachten sind und lediglich als Leitfaden zu sehen sind. Selbstverständlich gilt hierbei für den einzelnen Anwender, diesen Inhalt immer mit seinem Herzen und seiner Intuition sowie der eigenen Erfahrung abzugleichen. Hinterfragen ist stets das oberste Gebot bei allem, um durch diesen Prozess seine eigene Definition des Seins zu entdecken. Dadurch verlässt Du auch den Status des Glaubens und kannst mit Deinem durch Dich geprüften Wissen, Dir selbst vertrauend und in Klarheit, Deine Zukunft und Dein Sein erfüllen.

Jeder von uns hat andere Visionen & Wünsche. Lese daher dieses Dokument in Ruhe und beschäftige Dich mit den Formulierungen der **Affirmationen (Bejahungen)** und passe Sie bitte Deinen Gegebenheiten an bzw. erweitere oder kürze den Inhalt.

Selbst-Bestimmung

Selbst-Verantwortung

Schöpfe Dein SELBST!

Das Projekt „21 Tage Schöpfung“ bezieht sich ausschließlich auf DICH und DEIN Leben. Du wählst die bewusste Möglichkeit Dein Leben in eine andere Schwingung und somit in Form & Realität zu transformieren. Deine Realität und Deine Sicht der Dinge wird sich mit jedem Tag ändern und erweitern. Ob direkt bewusst oder erst später im Nachhinein, wirst Du positive Veränderung erfahren die Dich wachsen lässt, nur durch die positive Energie & Kraft Deiner eigenen erdachten, ausgesprochenen und begeisterten Schöpfung und aller weiteren Seelen im Kollektiv.

**Wichtig hierbei ist:
DIE WIEDERHOLUNG!**

Sie ist eine der Schlüssel des Erfolges. Daher empfehlen wir:

Die Affirmationen für den Zeitraum von **21 Tagen, mindestens 3 mal täglich** anzuwenden. Gerne auch öfter am Tag und weit über die 21 Tage hinaus. Denn es ist für DICH!
Widme Dich täglich & bewusst DIR SELBST und begeistere DICH in Liebe und Dankbarkeit.

Des weiteren ist die bildhafte und/oder gefühlte BEGEISTERUNG während dem Aussprechen oder Denken der Affirmationen die tatsächliche Initialzündung in Richtung Materie und Realität. Durch diese begeisterte Aufmerksamkeit in Visionen oder Definitionen Deiner selbst, beginnt die Energie sich ins Leben zu formen.

Aus „In Format IONEN“ werden Atome und erst ihre Anzahl und Anordnung definiert die Gestalt der gewünschten Materie. Und dieses Gesetz kannst Du nur durch Deine Gedanken beeinflussen und gestalten. Ist das nicht großartig? ...und wenn das für Dich großartig ist,



hast Du Dir gerade selbst bestätigt das Du großartig bist und zu Außergewöhnlichem fähig bist.

**Das Beste daran:
Du kannst JEDERZEIT damit beginnen!**

Ganz genau, Du kannst jederzeit damit beginnen und im Gegensatz zur Übung des Loslassen, kannst Du bei den Affirmationen ohne Vorbereitung an jedem Ort und zu jeder Zeit in die Handlung kommen. Egal ob während dem Duschen oder Autofahren, während dem Wandern oder Kochen etc. . FÜHL DICH FREI, Deine Schöpfung so oft wie möglich unter unterschiedlichsten Umständen auszusprechen und zu begeistern. Um so öfter, um so besser für Dich.

Hilfsmittel:

Im Alltagstrott vergessen wir so manchmal das eine oder andere. Umgangssprachlich sagt man ja: „Das ist mir untergegangen!“ Erkennt ihr alleine in diesem Ausspruch wie wichtig es aber sein sollte sein eigenes Schiff über Wasser zu halten? Damit dies auch bewusst in unserem 21 Tage Projekt immer schön an Deiner geistigen Oberfläche schwimmt, nutzen wir ganz einfache Hilfsmittel. Diese haben wir alle in der näheren Umgebung und funktionieren diese somit als „Erinnerungsstückchen“ um.

Der Dankbarkeits-Stein:

Sozusagen als besondere „POST-IT Notiz“, stecke Dir einen kleinen handlichen Stein in die Hosentasche. Das machen wir bestimmt sonst seltener und es wird Dich immer mit einem kleinen Lächeln und gefühlter Dankbarkeit an Dein Schöpfer-Projekt erinnern.

Natürlich können wir auch die Weckfunktionen im Smartphone nutzen oder ein Armband oder Gummi ums Handgelenk legen um die gleiche Wirkung der Erinnerung zu erzeugen, jedoch denken wir das hier die außergewöhnlichste Assoziation, wie der Stein in der Hosentasche, die grösste Wirkung erzielt.

Wer hier die maximale quantitative Erinnerung wünscht, darf den Stein auch gerne in seinem Schuh platzieren ;)

1. Atmung & Setup:

Im Gegensatz zur Erfüllung mit positiven kreierenden Affirmationen, ist es bei dem Prozess des Loslassen notwendig, dies nicht lapidar und nebenbei zu betreiben sondern sich explizit darauf körperlich und geistig vorzubereiten.

Wir empfehlen hierfür eine entspannte Körperhaltung, am besten liegend oder sitzend, in harmonischer Atmosphäre. Wenn möglich entzünde dabei eine Kerze und erfülle Dich mit reinigenden Düften, Räucherstoffen wie z.B. Weihrauch.

Dann beginne bitte 2-4 mal bewusst und tief einzuatmen und genauso bewusst und kraftvoll wieder auszuatmen.



2. Loslassen:

Einleitung: Dieser Prozess ist notwendig um alte Glaubensmuster alte Überzeugungen und Programmierungen loszulassen um Raum zu schaffen um neues zu erschaffen und sich damit zu erfüllen.

WICHTIG hierbei ist: Das nach jedem ausgesprochenen Los-Lass-Satz tief eingatmet und ausgeatmet wird. Ein regelrechtes Pusten sollte beim Ausatmen erfolgen, damit die negativen Energien den Körper und das Energiefeld verlassen können.

- Ich lasse los für meine Seele alle negativen Gedanken und Gefühle die mich am heutigen Tag blockieren und belasten.
- Ich lasse los für meine Seele die Ur-Angst sterben zu müssen.
- Ich lasse los für meine Seele den Zweifel, dass ich die Macht habe aus der Kraft meines Geistes mein Leben positiv zu verändern und zu gestalten.
- Ich lasse los für meine Seele alle negativen und fundamentalen Überzeugungen auf allen meinen Energieebenen die jetzt blockieren dass ich mich frei und glücklich fühle.
- Ich lasse los für meine Seele alle Ängste die sich in meine Zukunft richten.
- Ich lasse los für meine Seele meinen Mangel an Mut weiter zu machen.
- Ich lasse los aufgeben zu wollen und meine Angst vor dem Leben so wie es ist.
- Ich lasse los für meine Seele alle Schuldgefühle weil ich nicht die Verantwortung für mein Leben übernehme oder übernommen habe.
- Ich lasse los alle Gefühle der Hoffnungslosigkeit und der Hilflosigkeit dem Leben gegenüber und das Gefühl aufgeben zu wollen.
- Ich lasse los für meine Seele allen Ärger auf das Leben weil es mich blockiert und daran hindert das zu tun was ich tun möchte .
- Ich lasse die Gefühle der Hilflosigkeit, Ohnmacht und der Verzweiflung los.
- Ich lasse alle Wut auf das Leben los und all meine selbstzerstörerischen Neigungen.
- Ich lasse los mich vom Leben überfordert und erdrückt zu fühlen.
- Ich lasse los für meine Seele alle Ängste vor dunklen Energien und dass sie mich kontrollieren könnten.



- Ich lasse los der Welt zu erlauben Druck auf mich aus zu üben.
- Ich lasse los für meine Seele alle alten Schuldmuster, Angstmuster und Wutmuster.
- Ich lasse alle Minderwertigkeitsgefühle los und den Glauben, dass ich es nicht wert bin geliebt zu werden so wie ich bin.
- Ich lasse alle alten Verträge und Versprechungen los die mich jetzt daran hindern, frei zu entscheiden wie ich leben möchte.
- Ich lasse los für meine Seele alle Blockaden und Widerstände die jetzt verhindern das ich ein erfülltes, glückliches, freudvolles und liebevolles Leben leben kann.

2.1 Dein Statement ins Universum:

Ich bin der Schöpfer meiner Realität!

Alle Macht die ich in meinem Leben an andere Menschen und Wesenheiten abgegeben habe fordere ich jetzt Kraft der Willensstärke meiner Seele vollkommen zurück.

Ich alleine entscheide zur jeder Zeit wie es mir geht und wie ich mich fühle.

ICH ENTSCHEIDE:

**AB JETZT BEGINNT VOLLER FREUDE
DIE SCHÖNSTE ZEIT MEINES LEBENS !**



3. Positive Einzel-Affirmationen

ACHTUNG: Dies sind Beispiele der Autoren. Gleiche diese Vorschläge immer mit Deinem Herzen und Deiner Intuition ab. Erweitere oder kürze diese Liste oder übernehme was Dich auf Deinem Weg erfüllen darf!

HINWEIS: BITTE VERZICHTE BEI DEINEN FORMULIERUNGEN AUF DIE WORTE:

„NICHT & KEIN“

**BITTE STETS POSITIV UND BEJAHEND FORMULIEREN.
VERMEIDE VERNEINUNGEN!**

Sätze wie:

„Ich habe keine Angst“ oder

„Ich bin nicht ängstlich“

....erzeugen genau das Gegenteil !

BEISPIELE:

1. Ich bin Liebe
2. Ich bin Licht
3. Ich bin Wahrheit
4. Ich bin heil
5. Ich bin Heilung
6. Ich bin gesegnet
7. Ich bin dankbar
8. Ich bin Vertrauen
9. Ich bin Freude
10. Ich bin Energie
11. Ich bin Leben
12. Ich bin Freiheit
13. Ich bin souverän
14. Ich bin selbstbestimmt
15. Ich bin unendlich
16. Ich bin Frieden
17. Ich bin Glückseligkeit
18. Ich bin stark
19. Ich bin mutig
20. Ich bin Leichtigkeit
21. Ich bin erfolgreich
22. Ich bin reich
23. Ich bin Reichtum
24. Ich bin Wohlstand



25. Ich bin Begeisterung
26. Ich bin Klarheit
27. Ich bin gelassen
28. Ich bin geschützt
29. Ich bin Gleichgewicht
30. Ich bin geführt
31. Ich bin geschützt
32. Ich bin geborgen
33. Ich bin geliebt
34. Ich bin glücklich
35. Ich bin mächtig
36. Ich bin göttlich
37. Ich bin schöpferisch
38. Ich bin naturverbunden
39. Ich bin unantastbar
40. Ich bin Weisheit
41. Ich bin einzigartig
42. Ich bin Harmonie
43. Ich bin Vergebung
44. Ich bin wundervoll
45. Ich bin wunderschön
46. Ich bin behütet
47. Ich bin beschützt
48. Ich bin kreativ
49. Ich bin erfinderisch
50. Ich bin achtsam
51. Ich bin mitfühlend
52. Ich bin sinnlich

Am Schluss Deiner Affirmationen, egal ob 3 oder 50 an der Zahl, verstärken wir noch unsere Bejahungen in dem wir uns ein Bild vor Augen halten wie wunderschöne & große Tore sich in unsere Richtung öffnen und ein stetiger Strom aus dem gewünschten Feld zu uns fließt. Kombiniere hierbei geschickt ruhig mehrere Affirmationen in einem Satz.

Hier mal ein
Beispielsatz:

Die Tore für Wohlstand, Frieden und vollkommen Heilung sind weit geöffnet und Wohlstand, Frieden und Heilung dürfen stetig zu mir fließen!



4. Positive Affirmationen in ganzen Sätzen:

ACHTUNG: Dies sind Beispiele der Autoren. Gleiche diese Vorschläge immer mit Deinem Herzen und Deiner Intuition ab. Erweitere oder kürze diese Liste oder übernimm was Dich auf Deinem Weg erfüllen darf!

- Ich treffe jetzt eine neue Entscheidung mein wahres selbst einzubringen und dazu einzuladen mein Leben in die Hand zu nehmen und zu führen um das zu tun wofür ich hierher gekommen bin.
- Ich bitte den Schöpfer um all das was ich brauche und ich öffne mich dafür es anzunehmen und zu leben. Ich erlaube meinem alten falschen selbst zu sterben und schenke meine Aufmerksamkeit meinem wahren ICH.
- Ich öffne mein Herz und alles im Leben zu lieben.
- Ich bin ein göttliches Wesen und zu jeder Zeit geschützt und geführt.
- Ich öffne mich dafür meine Bedürfnisse zu erfüllen und für die Liebe zu mir selbst.
- Ich entschieße mich mein Leben zu leben aus meinen Erfahrungen zu lernen und Freude am Leben zu haben.
- Mir fließen ungeahnte harmonische Kräfte zu.
- Was zu mir gehört bleibt bei mir.
- Wenn ich gewinne gewinnt jeder.
- Mein wahrer Kern ist unantastbar.
- Ich lasse all meine Lebensbereiche zu ihrem Recht kommen.
- Ich bin der göttliche Ausdruck der Liebe hier auf Erden.
- Ich bin unendlich dankbar für mein wundervolles Leben voller Liebe, Licht, Wahrhaftigkeit Harmonie und Frieden.
- Ich öffne all meine inneren Räume für die Liebe.
- Liebe und Leichtigkeit erfüllen mein ganzes Sein.
- Ich bin dankbar für meinen Mut jetzt hier zu sein.
- Ich nehme meine Lebensaufgabe an und folge meinem Seelenplan.



- Ich schöpfe aus dem Feld der Liebe und erschaffe mir ein wundervolles Leben voller Liebe, Leichtigkeit, Freude, Frieden, Wohlstand auf allen Ebenen meines Seins.
- Ich bin die Liebe, das Licht, die Wahrheit, ICH BIN.
- Ich freue mich auf all die wunderschönen und positiven Dinge die ich ab jetzt in mein Leben ziehe.
- Für all das in jeder Sekunde und in jedem Moment bin ich unendlich dankbar.

5. Deine eigene, Dich erfüllende Vision für die Zukunft:

Affirmationen sind die Grundlage Deiner eigenen Definition Deines Seins und Deiner Realität. Aber wie und wo bzw. In welchem Umfeld sollen diese Affirmationen für dich Realität werden? In welcher Zeit und in welchem Raum?

Das kannst bzw. darfst Du ebenfalls erzeugen. Es ist ebenso wichtig wie die Affirmation an sich. Bei der Erstellung und Beschreibung Deiner Lebensvision, ziehe dich zurück und gehe nur mit Dir selbst auf die Reise um Klarheit zu schaffen, womit Du Dich und Deine Zukunft erfüllen möchtest. Sobald Du da eine kleine oder ausgedehnte Vision erkennst und quasi eine Szenerie bildest, dann achte darauf das Du dich, also Deine optische Gestalt, MIT in diese Szene hineinprojizierst. Andernfalls wirst Du immer nur der Beobachter Deiner eigenen Vision sein und nicht ein Teil deiner Vision. Hier gilt ebenfalls, dass wiederum die Begeisterung diese Szenerie erst zum Leben erweckt.

Auch hier ist es wichtig und wirksam diese Szenerie in kurzen Worten zu beschreiben und auszusprechen, erneut mit maximaler Begeisterung.

Beispielsatz:

Ich lebe in einem schönen Haus auf einem wunderschönen Grundstück in Harmonie und Frieden mit meiner Familie, Freunden, Tieren und Mutter Natur. Wir erfreuen uns über das Leben und dessen positiven Wunder und geniessen erfüllende Nahrung und heilsames Wasser.



Das Schöpferfeld ist mit DIR!
GLAUBE NICHT, VERTRAUE

P.S. Sollte jemand in diesem Dokument Rechtschreibfehler finden, darf er sie gerne behalten :)

Bis ganz bald und habt Euch wohl
Sumanih & Ygdrasoul