

## Part 2 | Die 4 Filter

Lerne die 4 Filter kennen, die sich zwischen dich und deine Wunder schieben können



1 Sinne

2 Frequenz

3 Glaube

4 Aktion

Tipp. Schau dir zuerst das Video an und genieße die Meditation.

## Filter 1 | Sinne & Physiologie

Alles, was deinen Körper dabei unterstützt, wach und optimal zu funktionieren, macht diesen Filter durchlässiger. Stichwort: Flow Zustände, Biohacking

### Frage an dich

Was fällt dir bei deinem gegenwärtigen Wissensstand ein, was du tun kannst, um Flow Zustände für dich zu fördern und zu verlängern?

**Tipp.** Wir werden uns in diesem Jahr im OPUS Programm dem Flow widmen. OPUS findet jeden Dienstag statt. Über diesen Link kommst du direkt zum [Kursbereich](#).

## Filter 2 | Frequenzen

Je höher deine Frequenz schwingt, desto mehr Wunder nimmst du wahr. Eine der machtvollsten und zugleich am einfachsten zu erreichenden Frequenzen ist Dankbarkeit.

Was kannst du tun, um dich jeden Tag auf Dankbarkeit einzutunen?

## Filter 3 | Glaube



### Selbsterforschung

Welche negativen, begrenzenden Glaubenssätze sind dir bewusst? Liste sie alle auf:

**Welche negativen, begrenzenden Glaubenssätze sind dir zwar nicht bewusst, aber du kannst ihre Wirkung in deinem Leben erkennen?**

Schau dir einfach die negativen Ergebnisse in deinem Leben an und frag dich, wie wohl der dazugehörige Glaubenssatz lauten könnte. Bei dieser Übung geht es nicht um *die* richtige Antwort, sondern um Bewusstwerdung möglicher Zusammenhänge.

## **Entkräftung negativer Glaubenssätze**

Vorbereitung: Schreibe den GS auf ein Blatt Papier.

Schritt 1. Erkenne noch einmal kurz den Wert des GS bis hierher in deinem Leben an. Er hat dir als Gefäß für deine Erfahrungen gedient. Vielleicht hat er dich sogar beschützt.

Schritt 2. Frage dich ehrlich, ob du bereit bist, diesen GS jetzt aus deinem Leben zu entlassen.

Schritt 3. Vergib dir, dass du dich durch diesen Glaubenssatz von möglichen Wundern abgeschnitten hast. Du kannst dabei eines der beiden Gebete laut vorlesen.

## Vergebungsgebet

angelehnt an das hawaiianische Gebet für Vergebung, Ho'oponopono

**Liebes Leben | Universum | Gott ...**

Ich • dein Name... • möchte mir selbst vergeben und bitte dafür um deine Kraft und Liebe.

Ich habe mich bis jetzt durch folgenden GS begrenzt: .....

Ich bin jetzt bereit, damit Frieden zu schließen. Selbst wenn ich nicht weiß, wie das geht.

Was auch immer der Grund ist, dass dieser GS bei mir entstanden ist, ich übernehme jetzt die Verantwortung dafür.

Es tut mir aufrichtig leid, dass ich geglaubt habe, dass diese Gedanken wahr seien und es tut mir leid, dass ich sie durch meine wiederholte Bestätigung mit so viel Bedeutung aufgeladen habe.

Sollte ich diesbezüglich mit diesen meinen Gedanken, Gefühlen und Taten jemanden verletzt haben und vor allem, sollte ich mich selbst verletzt haben, so bitte ich alle um Vergebung und ich vergebe auch mir selbst.

Ich bitte alle und alles um Vergebung und vergebe mir selbst.

Ich vergebe mir und lasse diese falsche Idee jetzt los.

Möge sich dieses Thema in Liebe, Licht und Dankbarkeit verwandeln.

Ich verstehe, dass ich zu jeder Zeit mein Bestes gegeben habe und dass es so etwas wie einen Fehler im absoluten Sinne gar nicht geben kann.

Ich lasse jetzt allen Groll und alle Schuldgefühle diesbezüglich los und bin befreit.

So sei es.

Ich danke von ganzem Herzen für diesen Moment der Vergebung.

Ich danke dafür, dass ich wählen kann, mir selbst jetzt zu vergeben.

Ich vertraue dem Leben in mir.

Ich liebe mich und nehme mich voll an, wie ich bin.

Ich bin bereit, ab jetzt viel friedlicher, freier und liebevoller zu leben.

So sei es.

Dein Wille, liebes Leben | Universum | Gott | Liebe | geschehe.

Ich danke dir und allen guten Kräften, die mich hierher geführt haben.

**Ich wähle anstelle dieses alten GS ab jetzt zu glauben, dass...**

So sei es.

Ich liebe mich.

Ich bin offen für Wunder.

## Selbstvergebung Kurzgebet

Es tut mir aufrichtig leid, dass ich diesem GS meine Schöpferkraft gewidmet habe.

Ich habe mein Bestes gegeben.

Bitte Leben, verzeih mir.

Ich verzeihe mir selbst.

Ich lasse diesen begrenzenden GS jetzt los.

**Ich wähle anstelle dieses alten GS ab jetzt zu glauben, dass...**

Ich liebe mich.

Ich bin offen für Wunder.

**Schritt 4. Verbrenne den alten GS oder zerreiß ihn in kleine Schnipsel.**

## Die Wahl und Verstärkung neuer Glaubenssätze



Bitte schau dir im Video genau die Unterscheidung zwischen Wurzel- und Detailglaubenssätzen an. Ich empfehle dir, zuerst 3 – 7 Wurzelglaubenssätze zu wählen und schriftlich zu formulieren.

Formuliere kurz, in der Gegenwart, positiv, mit Worten, die dir etwas bedeuten.

Hier einige Beispiele:

Ich bin wertvoll und verdiene Liebe.

Ich bin eine unermessliche Quelle an Liebe, Reichtum und Freude.

Ich vertraue und liebe meinen eigenen Körper, meinen Verstand, meine Seele und meine Umgebung.

Ich erlebe Humor und Freude mit meiner unerschöpflichen Kreativität.

Ich tue das, was meinem Bewusstsein und dem Bewusstsein von anderen zuträglich ist.

Ich bin frei.

Ich bin wach.

Ich erlebe jetzt ein Wunder.

Glück ist mein Geburtsrecht.

Im zweiten Schritt schau dir die wichtigsten Bereiche deines Lebens an und frag dich, was du in ihnen glauben möchtest. Mein Vorschlag: Wähle für jeden Bereich 1 – 3 zentrale Glaubenssätze aus.

Formuliere kurz, in der Gegenwart, positiv, mit Worten, die dir etwas bedeuten.

**Gesundheit und Körper**

**Geist & Denken**

**Charakter & Selbst**

**Liebe & Partnerschaft**

**Arbeit & Wirken**

**Freundschaft & Familie**

**Seele & Spiritualität**

**Glück & Reichtum**

**Kreativität & Freude**

**Menschheit & Welt**

## Filter 4 | Verstärkung und Handeln

Schau dir im Video an, wie du nun alle Glaubenssätze peu a peu in deinem neuronalen, sozialen und kollektiven Netzwerk verankern kannst.

