

Unerwünschte Situationen verändern in 3 Schritten

MONIKA KHALIL
COACHING & HEALING



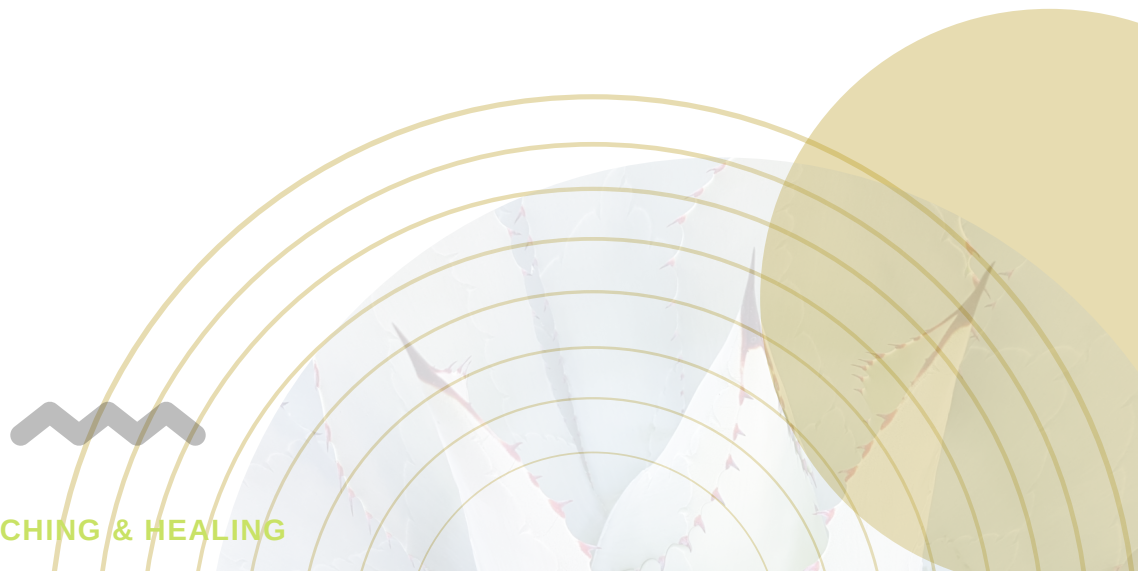
**Alles im Leben hat zwei Seiten
und egal, wo du gerade stehst,
kannst du sekundlich eine neue
Wahl treffen.**

**Veränderung geschieht
immer von innen nach
aussen**

**Alles ist Energie: jeder Gedanke,
jedes Gefühl, jedes Bild.**

**Mit unseren Gedanken und
Gefühlen kreieren wir die Realität.**

**Das bedeutet: bessere Gedanken
➡ bessere Gefühle ➡ bessere
Erfahrungen im Leben!**



Befindest du dich derzeit in einer herausfordernden Situation und möchtest das verändern? Dann wende folgende **drei Schritte** an:

1. Akzeptiere die aktuelle Situation, wie sie im Moment ist

Das mag vielleicht paradox klingen, aber lass mich erklären: **Aus einer höheren Warte betrachtet, gibt es immer einen Grund, weshalb eine Situation derzeit so ist, wie sie ist.** Auch wenn wir dies oftmals erst viel später erkennen. Darum bringt es uns nicht weiter, eine gegebene Situation abzulehnen oder zu ignorieren. Damit blockieren wir uns nur.

Doch sobald wir den Widerstand aufgeben, das Ganze aus etwas Distanz anschauen und den Ist-Zustand akzeptieren, kann sich **eine Situation verändern.**

2. Ändere deinen Fokus: Weg vom Problem, hin zur Lösung!

Lenke deine Aufmerksamkeit zu dem,
was du dir wünschst, indem du dir z.B
folgende **Fragen** stellst:

- Was ist die Botschaft oder das Geschenk dahinter?
- Was kann ich hier lernen?
- Wie kann es funktionieren?
- Wie komme ich da raus?

3. Stelle dir mit allen Sinnen vor, was du statt der herausfordernden Situation gerne hättest

Was möchtest du stattdessen?
Visualisiere und FÜHLE es!

So bekommt das Gewünschte mehr Energie und nach dem Gesetz der Anziehung (Gleiches zieht Gleiches an) wirst du damit **bessere, schönere und erfüllendere Erfahrungen** in dein Leben ziehen.

Probiere es jetzt aus!

Meditation: Manifestieren einer gewünschten Situation
[Hier klicken](#)

**Drucke dir diese Zusammenfassung
aus und mache die Übung täglich!**

Unerwünschte Situationen verändern in 3 Schritten:

**1. Akzeptiere die jetzige Situation, wie
sie im Moment ist**

...im Wissen, dass alles einen Sinn hat,
auch wenn du ihn im Moment noch nicht
verstehst.

**2. Ändere deinen Fokus:
Weg vom Problem, hin zur Lösung!**
Stelle dir (und dem Universum!) dazu z.B.
folgende Fragen:

- o Was ist die Botschaft oder das Geschenk dahinter?
- o Was kann ich hier lernen?
- o Wie kann es funktionieren?
- o Wie komme ich da raus?
- o Was möchte ich **stattdessen**?

**3. Stelle dir mit allen Sinnen vor, was
du stattdessen möchtest**
Visualisiere und FÜHLE es!

Transformationscoaching Readings Healings Workshops

FRAGEN?

ICH BIN GERNE FÜR DICH DA!
WWW.MONIKAKHALIL.COM

