

# Kurzanleitung

## Wünsche manifestieren

erstellt von Alexandra Stierle

# Die 7 Schritte im Überblick

1. IST-Situation analysieren
2. Bedürfnisse und Wünsche herausfinden
3. Werte und innere Haltung bewusst machen
4. Wer bin ich und wer will ich sein?
5. Blockaden und Hindernisse herausfinden
6. Visionen und Ziele definieren
7. Ressourcen aktivieren

# Wunschliste erstellen

Wünsche werden möglich, wenn sie manifestiert sind. Das bedeutet, dass wir nicht nur Wünsche haben, sondern diese entweder nieder schreiben.

Finde erst heraus was du willst und frage dich:

- **Was genau willst du SEIN, TUN und HABEN?**
- **Was möchtest du noch alles erreichen?**
- **Welche neuen Erfahrungen möchtest du sammeln?**
- **Was sind deine materiellen Wünsche?**

Hinweis: Formuliere deine Wünsche klar und eindeutig: Mache aus: “Ich wünsche mir mehr Geld” den Wunsch: “Ich verdiene bis in einem Jahr soviel, dass ich mir keine Sorgen mehr um mein Einkommen machen muss. Es mangelt mir dann an nichts mehr. Ich kann mir meine Wünsche auf meiner Wunschliste erfüllen.”



## Was ich noch in Zukunft HABEN möchte:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Schreibe ALLES auf, was dir wichtig ist und was dir in den Sinn kommt. Bewerte es nicht!

## Was ich noch in Zukunft ERLEBEN möchte:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Schreibe ALLES auf, was dir wichtig ist und was dir in den Sinn kommt. Bewerte es nicht!

## Was ich in Zukunft **VERRÜCKTES** tun oder erleben möchte:

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Schreibe ALLES auf, was dir wichtig ist und was dir in den Sinn kommt. Bewerte es nicht!

## Bestandsaufnahme machen

Was davon hast du bereits erreicht und was ist dir so wichtig, dass du es unbedingt noch erreichen möchtest.

Nehme dazu zwei unterschiedliche Farben zum Markieren.

**Erstelle dir eine Liste mit den TOP 5 und platziere sie so, dass du ständig daran erinnert wirst.**



# Lust auf mehr?

Nehme Kontakt mit mir auf und lass uns besprechen,  
wie es weiter gehen kann.

Mail an: **[kontakt@alexandra-stierle.de](mailto:kontakt@alexandra-stierle.de)**

oder

Per Telefon unter: **+49 (0) 7157 6752108**

Ich freue mich darauf!