



BESTSELLERAUTORIN

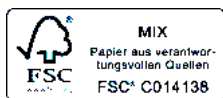
Anjana Gill

# DIE PERFEKTE VISUALISIERUNG

7 FASZINIERENDE TIPPS FÜR  
MANIFESTATIONSPROFIS

Jetzt kann uns nichts mehr stoppen!

*Omega*



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Omega-Verlag ist ein Imprint des Verlages »Die Silberschnur« GmbH  
Copyright © 2023 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-083-8

1. Auflage 2024

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © Freepik.com; © vecteezy.com; © creativefabrica.com  
Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © KatyaKatya und © redchocolate, stock.adobe.com;  
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim  
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	11
<b>Teil 1: Ein bisschen Theorie muss sein</b>	<b>17</b>
7 wichtige Regeln für die Visualisierung	25
<i>Visualisierungsregel Nr. 1</i>	25
<i>Visualisierungsregel Nr. 2</i>	30
<i>Visualisierungsregel Nr. 3</i>	37
<i>Visualisierungsregel Nr. 4</i>	45
<i>Visualisierungsregel Nr. 5</i>	51
<i>Visualisierungsregel Nr. 6</i>	57
<i>Visualisierungsregel Nr. 7</i>	63
Der richtige Zeitpunkt	66
Das geht und das geht nicht	74
Darf ich mehrere Dinge gleichzeitig visualisieren?	76
Nicht versehentlich wieder abbestellen	78
<b>Teil 2: Wertvolle Visualisierungen für besondere Situationen</b>	<b>81</b>
1. Visualisierung: Die Feier	83
2. Visualisierung: Die offenen Türen	89

3. Visualisierung: Das Band durchtrennen	92
4. Visualisierung: In Licht hüllen	94
5. Visualisierung: Die Glücksdusche	98
6. Visualisierung: Der Geldregen	101
7. Visualisierung: Der Kraftbrunnen	105
8. Visualisierung: Auf dem Gipfel	107
<b>Teil 3: Praktische Beispiele für gelungene Visualisierungen</b>	<b>111</b>
Thema Wohnen/Leben	112
Thema Liebe/Partner/Hochzeit	119
Thema Beruf/Berufung	125
Thema Gewicht	127
Schlusswort	129
Über die Autorin	131

Visualisieren bedeutet,  
deine Vorstellungskraft zu nutzen,  
um das zu verwirklichen,  
was du dir wünschst.

Du und das Universum  
... da geht noch jede Menge!



## EINLEITUNG

Hallo, ihr Lieben! Und weiter geht's ... Willkommen in der Welt der Visualisierung. Wir kommen der Manifestation unserer Wünsche näher und näher – sie ist fast zum Greifen nah. Der erste Meilenstein ist bereits geschafft: Wir wissen inzwischen, dass die richtige Wunschformulierung<sup>1</sup> sehr wichtig für die Erfüllung unserer Wünsche ist. Je perfekter und passender unsere Wunschformulierung, umso schneller ziehen wir die Verwirklichung in unser Leben. Und daher wissen wir inzwischen auch, dass wir uns auf keinen Fall »kein Zebra« oder »keine Geldsorgen« wünschen sollten – was passiert sonst? Genau: Wir ziehen ein Zebra und Geldsorgen in unser Leben. Die Bedeutung der Wunschformulierung ist uns allen klar, und daran halten wir uns.

Aber nun stellt sich die Frage: Können wir noch mehr für die Manifestation tun? Oder besser gefragt: Was können wir tun, nachdem wir unseren Wunsch richtig und treffend formuliert und ans Universum übergeben haben? Gibt

---

<sup>1</sup> Anjana Gill: Die perfekte Wunschformulierung, Silberschnur Verlag 2021.

es etwas, mit dem wir die Manifestation unterstützen und im besten Fall vielleicht sogar beschleunigen können? Gibt es eine Möglichkeit, wie wir es schaffen können, die Erfüllung unserer Wünsche schneller in unser Leben zu ziehen?

Die gute Nachricht ist: Ja! Ja, es gibt tatsächlich eine Möglichkeit. Es gibt sogar etwas mit einer sensationellen Wirkung. Es gibt etwas, das die Erfüllung geradezu magnetisch anzieht. Das hört sich zu schön an, um wahr zu sein? Stimmt, es ist aber tatsächlich so.

Es gibt etwas, das wir tun können, das wir ehrlich gesagt sogar tun müssen, nachdem wir unseren Wunsch dem Universum übergeben haben: Wir müssen visualisieren! Wir müssen gedanklich in die Erfüllung unseres Wunsches eintauchen. Wenn wir unsere Wünsche manifestieren wollen, dann ist dieses Eintauchen in die Erfüllung quasi alternativlos.

Jetzt denkst du vielleicht: ›Sich die Erfüllung vorstellen?‹ Okay, das mache ich – das ist ja total einfach. Das stimmt zwar auch, aber es stimmt nur zum Teil. Ganz so einfach ist es nun doch nicht. Denn Vorsicht: Visualisierung ist nicht gleich Visualisierung. Beileibe nicht.

Bisher hat man immer gesagt: Visualisierung bedeutet, dass man sich die Erfüllung seines Wunsches vorstellen soll. Aber soll ich dir mal etwas sagen: Das reine Vorstellen reicht gar nicht. Eine normale gedankliche Vorstellung ist viel zu wenig und viel zu langweilig. Man stellt sich zwar die Erfüllung vor, aber man stellt sie sich eben nur vor. So



als würde man im Kino sitzen und von seinem Sessel aus einen Film anschauen. Langweilig! Wir sind so nur der Betrachter. Wir betrachten die Szenerie von außen – womöglich noch futternd mit einer Tüte Popcorn in der Hand. Aber das reicht nicht. Das ist zu passiv.

Auf diese Art erschaffen wir langweilige passive Energie, Sesselhockerenergie sozusagen. Und was passiert dann? Wir senden diese langweilige Energie aus und – nach dem Gesetz der Anziehung – bekommen langweilige Energie zurück. Aber wer hat darauf schon Lust? Gäh. Ich nicht. Und du doch auch nicht, oder?

Wir wollen ja jetzt endlich die Erfüllung unserer Wünsche (und vielleicht sogar noch eine Prise mehr) in unser Leben ziehen.

Und das werden wir auch. Das verspreche ich dir. Wie wir das schaffen? Das schauen wir uns gleich näher an.

Wir werden unsere bisherige Visualisierung umwandeln. Wir müssen unsere bisherige normale gedankliche Vorstellung in eine lebendige, vor Begeisterung sprühende, aktive Visualisierung verändern. Denn genau das macht den Unterschied!

Unsere Visualisierung muss leben – sie muss atmen, sie muss begeistern. Sie muss eine einmalige, kraftvolle Energie haben. Denn das Entscheidende bei der Visualisierung ist ja die Energie, die wir mit ihr aussenden. Nur darauf kommt es an.

Die Energie, die wir damit aussenden, zieht los und holt uns etwas mit der gleichen Energie. Deshalb muss unsere Visualisierung nur so strotzen vor Erfüllungsenergie.

Eine gute Visualisierung lebt. Sie lebt, sie pulsiert, sie begeistert. Wenn sie das tut, dann gibt es nichts Wirkungsvolleres als diese Kraft.

Ich habe auf der ganzen Welt beobachtet, dass Menschen, die besonders gut manifestieren können, also die besonders gut die Erfüllung ihrer Wünsche in ihr Leben ziehen können, visualisieren können wie die Weltmeister. Sie bauen kleine Tricks und Raffinessen in ihre Visualisierung ein und befüllen sie mit Leben und Begeisterung. Sie beteiligen ihre Sinne und sind mit Haut und Haaren dabei. Und das ist dann alles andere als langweilig. Das ist mitreißend – genau die richtige Energie. Und so wird aus einer passiven gedanklichen Vorstellung ruckzuck eine mitreißende Erfüllungsvisualisierung.

Der Unterschied, warum bei manchen Menschen die Wunscherfüllung, also die Manifestation, so gut klappt und bei anderen eher nicht, liegt tatsächlich überwiegend an der Art der Visualisierung. Es liegt daran, dass die Visualisierungen von Manifestationsexperten vor Lebendigkeit nur so sprühen. Es sind die Begeisterung und das Glück in diesen Visualisierungen, die richtige, starke Energie aussenden. Diese Menschen nutzen die Kunst der Visualisierung. Die Kunst, aus einer normalen Visualisierung eine wahre Erfüllungsrakete zu machen.

Wobei das eigentlich keine wirkliche Kunst ist. Das kann

man lernen – jeder kann das lernen. Man muss nur ein paar Dinge beachten. Und das ist wie immer im Leben – man muss diese Dinge eben kennen und wissen; man muss wissen, worauf es ankommt.

Das Interessante ist ja, dass wir alle sowieso den ganzen Tag visualisieren. Nur machen wir das meist bisher unbewusst – und in die falsche Richtung. Aber damit ist jetzt Schluss! Ab jetzt nutzen wir diese Zauberkraft der Vorstellung – so nenne ich sie manchmal liebevoll, weil sie so wunderbar effektiv ist – für unsere Manifestation.

Und damit auch wir ab jetzt die geballten Möglichkeiten der Visualisierung nutzen können, habe ich diese Kennertricks und Raffinessen in diesem Büchlein gesammelt. Worauf warten wir noch? Starten wir mit der Manifestation unserer Wünsche, starten wir die Erfüllungsrakete. Das Wort »Rakete« verdeutlicht übrigens die ungeheure Kraft, die hinter einer gelungenen Visualisierung liegt. Nutzen wir diese wunderbare Kraft. Sie ist ein hocheffektives Instrument, und noch dazu ist sie kostenlos – danke dafür, liebes Universum.

Also, was möchtest du manifestieren? Was möchtest du in dein Leben ziehen? Eine glückliche Partnerschaft, finanzielle Freiheit oder mehr Geld, mehr Zeit für dich selbst, eine neue Stelle, deine Berufung, inneren Frieden, eine neue Wohnung oder ein neues Haus, eine tolle Reise, Erfolg, Anerkennung ...? Was möchtest DU möglichst bald verwirklichen?

Erfüllung – wir kommen. Wir kreieren jetzt zusammen eine wunderbar lebendige, begeisternde Visualisierung. Wir zünden die Rakete ...!



## TEIL I

# EIN BISSCHEN THEORIE MUSS SEIN ...

Wir alle visualisieren ja bereits ständig – nur leider tun wir das meistens unbewusst und nicht unbedingt in die richtige Richtung. Visualisierung funktioniert nämlich – nicht ideal, ist aber trotzdem so – leider in beide Richtungen: in die positive Richtung, also zur Erfüllung unserer Wünsche, und leider auch in die negative Richtung, zur Abbestellung unserer Wünsche. Ja, leider auch zur Abbestellung!

Wir geraten häufig völlig unbewusst in die negative Visualisierung, alleine durch den ganzen negativen Input, dem wir ausgesetzt sind. Wir werden von morgens bis abends mit negativen Nachrichten berieselt und an manchen Tagen regelrecht zugeschüttet damit. Du weißt, was ich meine, nicht wahr?

Das nervt nicht nur, das geht auch nicht spurlos an uns vorbei. Das macht etwas mit uns. Und so kommt es, dass wir uns in Gedanken häufig negative Dinge vorstellen – Dinge, die uns Sorgen oder Angst machen. Kein Wunder eigentlich, aber genau das ist jammerschade.

Aber wir wären nicht wir, wenn wir das nicht jetzt ändern könnten. Wir sind auf dem Weg, Manifestationsexperten

zu werden, und uns ist klar, dass wir mit einer negativen Visualisierung nicht nur eine der wertvollsten Erfüllungsressourcen, die wir haben, zunichtemachen, sondern dass wir damit sogar die Erfüllung unserer Wünsche blockieren. Und kein Mensch blockiert ja freiwillig die Erfüllung seiner Wünsche! Das macht doch niemand freiwillig! Wir schon gar nicht. Also vergessen wir die negative Visualisierung und schauen uns die positive Visualisierung näher an. Denn genau die wird unser Leben vergolden. Es gibt tatsächlich kein stärkeres Erfüllungsinstrument als die perfekte Visualisierung – das kann ich dir garantieren. Die Kraft der Vorstellung sprengt alle Grenzen. Das ist tatsächlich so.

Menschen, die die Regeln der Visualisierung kennen und diese Kraft nutzen, sind zu unglaublichen Erfolgen fähig. Viele Sportler zum Beispiel, die Medaillen gewonnen haben, nutzen die Visualisierung und tauchen vor dem Wettkampf in die Erfüllung ein. Aber nicht nur Sportler tun das, auch Künstler und Stars stellen sich ihren Erfolg vorher in Gedanken vor. Überhaupt tun das alle erfolgreichen und auch alle glücklichen Menschen auf der ganzen Welt. Die positive Visualisierung und Glück gehören nämlich zusammen, so wie Strand und Meer zusammengehören.

Und wir nutzen das jetzt auch. Es kommt nicht darauf an, ob man öffentlichen Erfolg haben möchte oder einen Wettkampf gewinnen möchte. Egal, was du im Leben möchtest, das kann eine glückliche Partnerschaft sein oder eine glückliche Familie, eine tolle Reise, Zeit für dich

selbst, ein hohes Einkommen und, und, und. Es gibt so viele Wünsche, wie es Menschen gibt, und das ist ja auch das Schöne. Die richtige Visualisierung sorgt dafür, dass wir genau das anziehen, was uns persönlich wichtig ist. Und zwar alles, was wir möchten.

Und genau deshalb liebe ich die Visualisierung so – sie öffnet uns sämtliche Türen.

Es gibt übrigens zwei Arten von Visualisierungen, die wir wunderbar nutzen können:

- ★ Visualisierungen, mit denen wir alles, was wir uns wünschen, in unser Leben ziehen und
- ★ Visualisierungen, mit denen wir alles, was wir nicht mehr möchten, auflösen können.

Was brauchen wir mehr?

Und übrigens – es gibt keine Visualisierung, die nicht früher oder später wahr geworden wäre. Jede – und es ist wichtig, dass du das weißt – jede Visualisierung wird irgendwann Wirklichkeit, das geht gar nicht anders. Denn die Energie, die in deinen Gedanken entstanden ist, löst sich nicht einfach in Luft auf. Sie muss und wird sich in der Realität manifestieren. Das ist ein Naturgesetz.

Wie gesagt, ich liebe Visualisierungen – sie wirken wie Erfüllungsmagneten.

Wir müssen uns dazu die Erfüllung aber nicht nur vorstellen, sondern wir müssen sie quasi schon jetzt erleben. Ja, erleben!