

SURAYA BAUMEISTER  
*KreativGuide*

# WOW

## Modul #8

## Woche drei

Routine für deinen Erfolg

## Die Illusion (Maya)

Was ist Realität? Je mehr wir in unsere Ganzheit erwachen in der unsere Seele das Ruder übernimmt, desto klarer durchschauen wir das Spiel unseres Ego-Verstandes, das auf Angst basiert. Je wacher wir sind, desto mehr Liebe leben wir. Desto stärker ist unsere Seele in unserem Körper präsent und wir erleben unsere Gefühle und Emotionen als Beobachter, statt uns mit ihnen zu identifizieren. Wir verlieren uns nicht mehr in ihnen oder wachen zumindest nach einer gewissen Zeit, in der wir unbewusst waren, wieder auf.

Das was wirklich ist, ist genau das Gegenteil von dem, was uns unser Ego-Verstand weis machen möchte. Beobachte daher achtsam deine Gedanken. **Sobald dein Glücksbarometer absinkt, frage dich: Was habe ich gerade gedacht, dass ich mich schlecht fühle?**

Finde diesen Gedanken, denn er ist eine Lüge!

Es ist sicherlich ein Zweifel, eine Sorge oder eine Angst. Entschärfe diesen Gedanken, indem du ihn als Beweis dafür ansiehst, dass du deinem Glück gerade näher kommst. Deinem Ego-Verstand mit seinen veralteten Glaubenssätzen, gefällt das nämlich überhaupt nicht. Er liebt es sich in Geschichten zu verlieren und in Dramen zu verstricken. Er möchte nicht, dass du weiter in deine wahre Grösse wachst. Darum tischt er dir Lügen auf.

Begegne diesen Gedanken mit: „Interessant, was ich gerade denke. Aber ich glaube diesem Gedanken nicht!“. Und mach Hausaufgaben, indem du die Detox-Your-Mind Methode anwendest und diesen Glaubenssatz drehst.

In Wirklichkeit sind wir machtvolle spirituelle Wesen, die die Erfahrung machen in einem menschlichen Körper zu leben. Das Leben ist ein Spiel, vergleichbar mit einem Videospiel. Jede Person, die uns begegnet übernimmt eine Rolle in diesem Theaterstück. Er hat bestimmte Aufgaben mit denen er uns unterstützt in unsere Grösse zu wachsen. Das was wir als schmerzhaft erleben, ist in Wahrheit eine Einladung uns selbst näher zu kommen. Das schaffen wir, indem wir den Goldnugget finden, der sich in schlimmen Lebenssituationen verbirgt. „Was hat mich das gelehrt? Was war das Gute daran?“, können wir uns fragen. Das Leben formt uns auf diese Weise. Es macht uns zu der Person, die wir heute sind.

Leichter lebt es sich, wenn wir jeglichen Widerstand, gegen das was uns widerfährt, aufgeben und darauf vertrauen, dass alles seinen Sinn hat.

# Deine Erfolgsroutine

## Morgens

1 Meditiere, am besten noch bevor du frühstückst, 10 Minuten lang. Fühle, wie es sein wird, wenn du deine grossen Ziele erreicht haben wirst. Spüre, wie sich dein Körpergefühl verändert, wenn du dich mit deinem zukünftigen Ich verbindest. Halte diese Energie einige Minuten lang aufrecht.

2 Lass alle Vorstellungen los, wie du deine Ziele erreichen wirst. Du kannst diese Vorstellungen als verdichtete Energie in deiner Aura wahrnehmen. Erkenne diese Bereiche und lass sie einfach los.

3 Frage dich zum Abschluss deiner Meditation: Was kann ich heute tun, um meinem Ziel näher zu kommen? Setze das dann um.

## Tagsüber

1 Halte nach allem Ausschau, was beweist, dass du deiner Vision näher kommst. Vor allem, sobald Zweifel und Ängste in dir aufsteigen. Du denkst dann vielleicht, dass du dir alles nur einredest und glaubst, dass du es niemals schaffen wirst dein Ziel zu erreichen.

Womöglich triffst du sogar auf Menschen, die dir diese Angst spiegeln und dir erzählen, deine Pläne seien unrealistisch.

Richte dich immer wieder auf deine Vision aus und finde Beweise dafür, dass du sehr wohl Fortschritte machst und deinem Ziel näher kommst. Mach das entweder in Gedanken oder schreibe es auf.

2 Übe dich in Dankbarkeit für das, was bereits in deinem Leben ist. Das hält dich in einer hohen Energieschwingung, die du brauchst, um mit Leichtigkeit voran zu kommen. Finde täglich 5-10 Dinge für die du sehr dankbar bist und schreibe sie auf. Spüre zusätzlich, den gesamten Tag über, wie dankbar du für die vielen schönen Momente bist, die dir das Leben schenkt. Nimm, das was ist nicht für selbstverständlich, gehe achtsam damit um.

## **Abends**

1 Wenn möglich meditiere noch einmal am Abend 10-20 Minuten lang und lasse bewusst alles Materielle los. Alle Geschichten und Dramen, in die du dich vielleicht verstrickt hast, sowie dein Anhaften an materielle Dinge und zwischenmenschliche Beziehungen. Spüre, wie leicht du dadurch wirst und verbinde dich mit der universellen Liebe, die alles durchtränkt. Lass dich von ihr halten und nähren. Gott ist Liebe, es ist die höchste Energieschwingung, die es gibt.

2 Reflektiere, bevor du ins Bett gehst, deinen Tag und feiere deine Erfolge. Du darfst stolz auf das sein, was du erreicht hast!

Was kannst du noch tun, um deine Energie oben zu halten?  
Notiere es hier:

Vielleicht magst du dich von himmlischen Begleitern unterstützen lassen?

Erzengel Haniel hilft dir deine Größe & deinen Wert zu erkennen und zu leben. Er unterstützt dich deinen Alltag achtsam und bewusst zu gestalten. Hilft Illusionen zu durchschauen, Klarheit zu bekommen und dementsprechend selbstverständlich zu handeln. Mit ihm kannst du Sein, Freude, Kraft, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Erhabenheit und Stille meistern.

## Die Elemente

Wovon brauchst du gerade mehr in deinem Leben? Feuer, Erde, Wasser oder Luft? Welches Element möchte dich unterstützen und wie kannst du deine Energie in Balance halten?

1 Das Element Feuer bringt dir mehr Power. Es hilft dir Projekte voller Leidenschaft voran zu bringen und am Ball zu bleiben. Es belebt dich und du fühlst dich energiegeladen.

Du kannst das Element Feuer stärken, indem du dich an Orten aufhältst an denen etwas los ist. Dort, wo viele Menschen in Aktion sind. Du könntest in ein Café gehen und dort arbeiten. Ausserdem hilft dir Bewegung. Geh täglich spazieren, mache Sport und stelle deine Ernährung um. Schau, welche Gerichte nach der 5-Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) dem Feuer-Element entsprechen.

Zu viel Feuer hingegen macht dich rastlos. Es drängt dich mehr zu tun, als nötig ist. Es überbetont deine aktive, männliche Seite.

Du kannst das Feuer-Element schwächen, indem du dein Wasser-Element stärkst.

2 Erde tut dir gut, damit du deine Vision real werden lässt. Mit genügend Erd-Energie bist du ein Macher, der seine Ideen zeitnah umsetzt. Jemand der auf Worte Taten folgen lässt. Der es schafft aus seinen Träumen Pläne mit konkreten Handlungsschritten zu machen.

Laufe so oft, wie möglich barfuss, wenn du dein Erd-Element stärken möchtest. Gärtnerie und wühle in der Erde oder mach irgendeine Handarbeit als Hobby. Nutze grosse Steine und Felsbrocken in der Natur, um dich dort regelmässig für einige Minuten drauf zu setzen und still zu sein. Schau, dass du in einer Wohnung im Erdgeschoss lebst, statt im 4. Stock.

Zu viel Erd-Element macht dich träge und faul. Du bekommst dann nichts mehr umgesetzt, fühlst dich uninspiriert und bist nicht kreativ. Erde kannst du schwächen, indem du das Feuer-Element stärkst.

3 Das Wasser-Element bringt mehr Emotionen in dein Leben. Es macht dich gefühlvoller, sensibler und weicher. Es schenkt dir mehr Mitgefühl. So kannst du dich besser mit deinen Kunden verbinden, es ermöglicht dir in der Kommunikation geschmeidig mitzufließen. Es macht dich nahbar und menschlich.

Du kannst Wasser stärken, indem du deine eigenen Gefühle da sein lässt, statt sie runter zu spielen oder weg heilen zu wollen. Du stärkst Wasser, indem du dich regelmässig in Seenähe, am Meer oder an einem Fluss aufhältst, dort meditierst und dich mit dem Wasser verbindest. Öffne dich dafür, als sei es ein Wesen, dem du zuhörst. Lausche, was es dir zu sagen hat. Das Wasser-Element in dir stärkst du, indem du mehr träumst und dir erlaubst verrückt rum zu spinnen.

Zuviel Wasser-Element macht dich hingegen hypersensibel und angreifbar für negative Kritik. Es begünstigt, dass du dich im Gefühlsdrama und in Tragträumereien verlierst.

Du kannst Wasser schwächen, indem du dein Erd-Element stärkst.

4 Das Luft-Element macht dich flexibler im Denken. Es hilft dir, dich besser in die Lage deiner Kunden und Mitmenschen hinein zu versetzen. Es öffnet deinen Horizont, hilft dir über den Tellerrand hinaus zu schauen, es bringt dich auf unkonventionelle Ideen. Es hilft dir kreativ zu sein und neue Möglichkeiten und Alternativen zu erkennen. Es fördert dein Ideenreichtum. Unterstützt, dass du offen für Neues und andere Meinungen bist und verhindert, dass du dich an Problemen festbeisst und dich gedanklich im Kreis drehst.

Du kannst es stärken, indem du oft an Orte gehst, die dir Überblick schenken, wie Berge, Dachterrassen und Aussichtspunkte. Lass deinen Kopf vom Wind durchblasen. Geh spazieren, wenn es windet und verbinde dich mit den Luftwesen. Unterstützend wirkt auch meditative, „leichte“, erfrischende Musik mit Naturklängen. Frage dich: Was kann ich tun, um mich leicht und flexibel zu fühlen?

Hast du zu viel Luft-Energie, dann bist du wenig standhaft. Du bist, wie ein Blatt im Wind. Dir fehlt die Erdung & Zentrierung. Du hast 1.000 Ideen setzt aber keine um oder bringst deine Projekte nicht zu Ende. Ein zu starkes Luft-Element gleichst du mit mehr Erde aus.

## **Freunde**

Achte darauf mit wem du dich umgibst. Forscher sagen: Wir sind der Durchschnitt der 5 Personen mit denen wir die meiste Zeit verbringen. Sind deine Freunde unflexibel, faul und reden sie mehr, als sie Taten folgen lassen. Und verlieren sie sich zudem oft im Drama?

Dann brauchst du dich nicht zu wundern, wenn dies auf dich abfärbt. Sie haben zu viel Erd- und Wasser-Energie. Schau, dass du neue Freunde findest, die dich inspirieren und die Macher sind. Sie haben verstärkt Luft- und Feuer-Energie.

Oder wuppen deine Freunde ein Projekt nach dem anderen. Sind sie mega aktiv und kommen kaum zur Ruhe, um zu spüren, was sie wirklich wollen? Bewegen sie sich eher in Richtung Burnout, statt erfüllt zu leben? Rate, wozu du dann gefährdet bist?

Auch zu stark im Aussen zu leben. Dass du viel Wert darauf legst, was andere von dir denken. Dass du öfters deine körperlichen Grenzen überschreitest. Und, dass du es allen Recht machen möchtest. Du hast dann zu viel Feuer und Luft. Du hast viele Ideen, die du erfolgreich umsetzt. Dir fehlt es aber an Rückzug und Ruhe (Erde) und daran, dass du dir selbst zuhörst und deinen Gefühlen Raum gibst (Wasser), um herauszufinden, was deinem Herzensweg entspricht und dich erfüllt.

## **Wohnung**

Die Einrichtung deiner Wohnung beeinflusst dich stärker, als du vielleicht glaubst. Intuitiv suchen wir uns Möbel, Accessoires und Bilder aus, die zu uns passen. Sie verstärken damit die Elemente in denen wir sowieso schon vorrangig schwingen. Steht Veränderung an, weil du weiter in deine wahre Grösse wachsen möchtest, kannst du über die Gestaltung deiner Wohnung und deines Büros neue Energien in dir kultivieren.

### *Feuer-Element:*

Farben Rot-Orange. Spitze, aufstrebende Accessoires. Gefiederte und fingerförmige Blattformen und Kakteen. Bilder von Feuer, Sonne, Sonnenuntergang oder andere aktive, belebte Motive. Möbel in rötlich-braunem Holz. Offene Regale.

### *Erd-Element:*

Farben von gelb, beige bis braun. Flache, breite, horizontale Flächen/Gegenstände. Runde Blattformen. Steine. Pflanzentöpfe aus Ton/Terrakotta. Bilder von weiten, ruhigen, Landschaften. Möbel in mittleren Farbtönen. Schwere, kompakte Holzmöbel.

### *Wasser-Element:*

Wandfarbe von Hellblau, Blau bis Türkis. Zimmerbrunnen, Spiegel, Glastisch. Bilder mit Wasser/See/Meer. Feine Pflanzen mit quirliger, gedrehter Wuchsform. Leichte Möbel in Metall oder schwarz.

### *Luft-Element:*

Grün bis hellblaue Farben. Allgemein helle Farben. Leichte Möbel. Luftige Accessoires, Windspiel/Mobile, aufstrebende, lange Formen. Flexible Gegenstände – Trennwand, Möbel auf Rollen, Schaukelstuhl. Pflanzen mit langen Blättern. Alles, was einen frischen Eindruck vermittelt. Belebende Düfte.

## **Schlafzimmer**

Schau, dass vor allem dein Schlafzimmer ein aufgeräumter Ort ist. Dort sollte die beruhigende Erd-Energie vorherrschen. Ruhige Flächen Formen und Muster, geschlossene Möbel, statt Regale. Kaum Bücher. Und kein unnötiges Zeug, das die Atmosphäre aufwühlt. Spitze Gegenstände und Kakteen solltest du entfernen. Je minimalistischer die Einrichtung ist, desto besser. Das unterstützt deinen erholsamen Schlaf!

## **Garten**

Du kannst auch in deinem Garten oder auf deinem Balkon mit Blütenfarben, -Formen und Wachstum bestimmter Pflanzen die jeweiligen Energien in deinem Umfeld stärken. Bücher die ich dir empfehlen kann sind „Feng Shui – Harmonie im Garten“ von Robert Rap und „Harmonie und Wohlbefinden aus dem Garten“ von Romy Rawlings.

## **Welches Element(e) solltest du stärken, um in Balance zu sein?**

Wie bekommst du das hin? Indem du dies tust:

Und, indem du in deiner Wohnung/Büro dies veränderst:

## Sonne und Mond

### **Stress auflösen**

Bei Magenschmerzen und anderen Stress-Symptomen, kannst du dich über dein Solar-Plexus Chakra mit der Heilkraft der Sonne verbinden. Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Magengegend, unterhalb deiner Rippen und visualisiere dort, in deiner Körpermitte, eine gelbe Lichtkugel. Dehne diese Energie aus, lass die Kugel grösser werden und verbinde dich mit der Sonne. Stell dir vor, wie von deinem Solar-Plexus Chakra ein gelber Lichtstrahl zur Sonne fliesst und wie im Gegenzug von der Sonne ein Energiestrahle in dein Solar-Plexus Chakra fliesst. Lass die Energie einige Minuten lang fließen, bis du spürst, dass du aufgetankt bist. Vielleicht gibt dir ein tiefer Atemzug das Signal, dass es genug ist. Die Energie der Sonne, die wir auf diese Art empfangen, wirkt sich stärkend und ausgleichend auf uns aus.

### **Visionen empfangen**

An Neumond oder zum Vollmond kannst du dich besonders gut mit deinem innersten Kern verbinden und Visionen empfangen. Schwingst du vorrangig in deiner weiblichen Energie (Yin) so solltest du dich an Neumond in die Stille zurück ziehen. Dominieren deine männlichen Energien, so unterstützt dich der Vollmond bei deiner Innenschau. Gib dir Raum und Zeit. Entschleunige dich und mache eine besondere Meditation, in der du deine nächsten grossen Entwicklungs-Schritte zu

dir kommen lässt. Diese kannst du dann in den darauffolgenden Tagen und Wochen umsetzen. Öffne dich und empfang.

Vielleicht spürst du, wie die Energie aus deinem Himmel in dein Kronen-Chakra hinein fließt. Stell dir vor, dass sich dein Kronen-Chakra, das sich auf deiner Schädeldecke befindet, wie eine Lotusblüte öffnet. So bist du auf Empfang. Lass die feinstofflichen Informationen deine Wirbelsäule entlang bis ins Herz-Chakra hinunter fließen. Von dort aus wird sich das Energie-Paket in deinem System verteilen und integrieren. Achte darauf, dass dein Nacken entspannt ist – dass du dort den Energiefluss nicht blockierst – damit die Energie frei nach unten ins Herz fließen kann.

Intuitiv wirst du deine Botschaft entschlüsseln. Vielleicht geht das schnell, vielleicht dauert es ein paar Tage. In Form von Geistesblitzen und Ideen, Gefühlen und als Körperweisheit, oder intuitivem Wissen kommen die Informationen an die Oberfläche deines Bewusstseins.

## Hingabe

Vertraue täglich, damit dich deine innere Führung in deine Grösse führen kann. Du hast dieses phänomenale, erfüllte Leben verdient. Das einzige was du tun musst ist, dich deinem Lebensweg hinzugeben und mitzufliessen.

Du siehst die Lösung eines Problems vielleicht nicht sofort... Taste dich voran, indem du die Dinge ausprobierst. Wichtig ist, dass du in Bewegung bleibst. Und die göttlichen Impulse umsetzt, die du empfängst, wenn du in der Stille bist. Triff keine Entscheidung, wenn deine Gedanken rasen. Ziehe dich immer wieder zurück und spüre, was dir deine Intuition rät. Antworten findest du in deiner Tiefe. Das, was du dort erkennst, ist näher an der Wahrheit, als das was dir dein von Angst getriebenes Ego vorplappert.

Es braucht Mut loszulassen und mit den Fragen zu leben, wenn die Antworten sich nicht zeigen. Lass dich von deinem Leben überraschen, indem du offen bist. Das macht dich frei.