

FINANZIELLE FÜLLE

MIT MET-KLOPFTHERAPIE



Teil 4: zum Webinar vom 02.02.2024
mit Kathleen Kühn und Cornelia Zelt



HALLO!

**Herzlich Willkommen zu unserer Webinarreihe
“Finanzielle Fülle mit MET-Klopftherapie”!**

Wir freuen uns riesig, dass du mit dabei bist und wir dich auf deinem Bewusstseinsweg begleiten dürfen. Nimm dein Leben selbst in die Hand und sei Schöpfer deiner Zukunft!

Alles Liebe

Rathleen und Cornelia

INHALTSVERZEICHNIS

WAHLMÖGLICHKEITEN 01

- 2 - Anleitung
- 3 - Beispielsätze

IDENTITÄT 06

- 7 - Arbeit mit der Thymusdrüse
- 8 - Identitätsstärkende Sätze

ZIELARBEIT 09

- 10 - Anleitung
- 12 - Deine Ziele
- 14 - Umsetzung deiner Ziele

AFFIRMATIONEN 16

- 17 - Beispielsätze

VORLAGEN 19

- 20 - Wochenplaner
- 21 - Tagesjournal
- 28 - Notizen und Erkenntnisse

W a h l m ö g l i c h k e i t e n



ANLEITUNG

WAHLMÖGLICHKEITEN

STEP

1

STEP ONE

Wähle dir einen Satz aus der Liste oder einen selbst formulierten positiven Wahlsatz.

STEP

2

Sprich deinen Wahlsatz laut aus und klopfe diesen in die Punkte 1-6.

STEP TWO

STEP

3

STEP ONE

Falls während des Klopfens Zweifel oder andere Gefühle gegenüber deinem Wahlsatz hochkommen, löse diese mit den Punkten 1-6 auf. Wenn du damit fertig bist, gehe noch einmal zu Schritt 2 und beende deine Serie mit deinem Wahlsatz.

WAHLMÖGLICHKEITEN

Ich wähle, ab sofort Geld und Reichtum zu würdigen und zu schätzen.

Ich wähle, ab sofort zu wissen, dass Geld reine Energie ist.

Ich wähle, ab sofort Geld und Reichtum zu lieben.

Ich wähle, ab sofort Geld als Manifestation des Göttlichen zu achten.

Ich wähle, ab sofort Reichtum für mich zum Wohle aller.

Ich wähle, ab sofort Reichtum und Überfluss als natürlichen Seinszustand zu erkennen und zu akzeptieren.

Ich wähle zu wissen, dass alles Geld, das ich ausbebe und verdiene, mir Freude bringt.

Ich wähle, ab sofort Reichtum und Geld dankbar anzunehmen.

Ich wähle, ab sofort Geben und Nehmen im Gleichgewicht zu halten.

Ich wähle, ab sofort spirituellen und finanziellen Reichtum zu erschaffen/anzuziehen.

Ich wähle zu wissen, dass nur ich die Quelle meines finanziellen Erfolgs/Reichtum bin.

Ich wähle, ab sofort den Reichtum anderer zu respektieren.

Ich wähle, ab sofort zu wissen, dass für alle genug da ist.

Ich wähle, ab sofort von reichen Menschen zu lernen.

Ich wähle, ab sofort reiche Menschen in mein Leben zu ziehen.

Ich wähle, mich ab sofort am Reichtum und Luxus anderer zu erfreuen.

WAHLMÖGLICHKEITEN

Ich wähle, mich ab sofort auf mein wachsendes Vermögen zu freuen.

Ich wähle zu wissen, dass ich nur die Besten und Erfolgreichsten in mein Leben ziehe, wenn ich reich bin.

Ich wähle, allen Reichtum, der ab jetzt zu mir kommt, in Liebe und Dankbarkeit zu empfangen.

Ich wähle zu wissen, dass es mein Geburtsrecht ist, erfolgreich zu sein.

Ich wähle ab sofort meine Arbeit als Lust und Genuss zu empfinden.

Ich wähle ab sofort meinen Erfolg zu genießen.

Ich wähle ab sofort ein Leben in finanzieller Fülle.

Ich wähle zu wissen, dass das, was ich glaube, meine Realität erschafft.

Ich wähle zu wissen, dass immer mehr Geld hereinkommt, als hinausgeht.

Ich wähle ab sofort Geld magnetisch anzuziehen.

Ich wähle zu wissen, dass nur Überfluss natürlich und gut ist.

Ich wähle zu wissen, dass alles Geld, was ich ausbebe, die Gesellschaft bereichert und vermehrt zu mir zurückkommt.

Ich wähle zu wissen, dass Geld die Quelle alles Guten für mich und andere ist.

Ich wähle zu wissen, dass mein Erfolg auch anderen Erfolg bringt.

WAHLMÖGLICHKEITEN

Ich wähle ab sofort auch andere mit meinem Erfolg erfolgreich zu machen.

Ich wähle zu wissen, dass ich es verdient habe, reich zu sein.

Ich wähle ab sofort reich und gesund zu sein.

Ich wähle, mich ab sofort als Schöpfer meiner Realität zu verstehen.

Ich wähle ab sofort voll und ganz für mein Leben verantwortlich zu sein.

Ich wähle zu wissen, dass ich für meine derzeitige finanzielle Situation verantwortlich bin.

Ich wähle zu wissen, dass ich wertvoll und wichtig bin.

Ich wähle mir zu gestatten, ab sofort mein ganzes Potenzial zu leben.

Ich wähle zu wissen, dass ich einzigartig und besonders bin.

Ich wähle zu wissen, dass Geld leicht zu mir kommt.

Ich wähle ab sofort mein Geld mit Freude und Leichtigkeit zu verdienen.

Ich wähle zu wissen, dass ich es wert bin, reich zu sein.

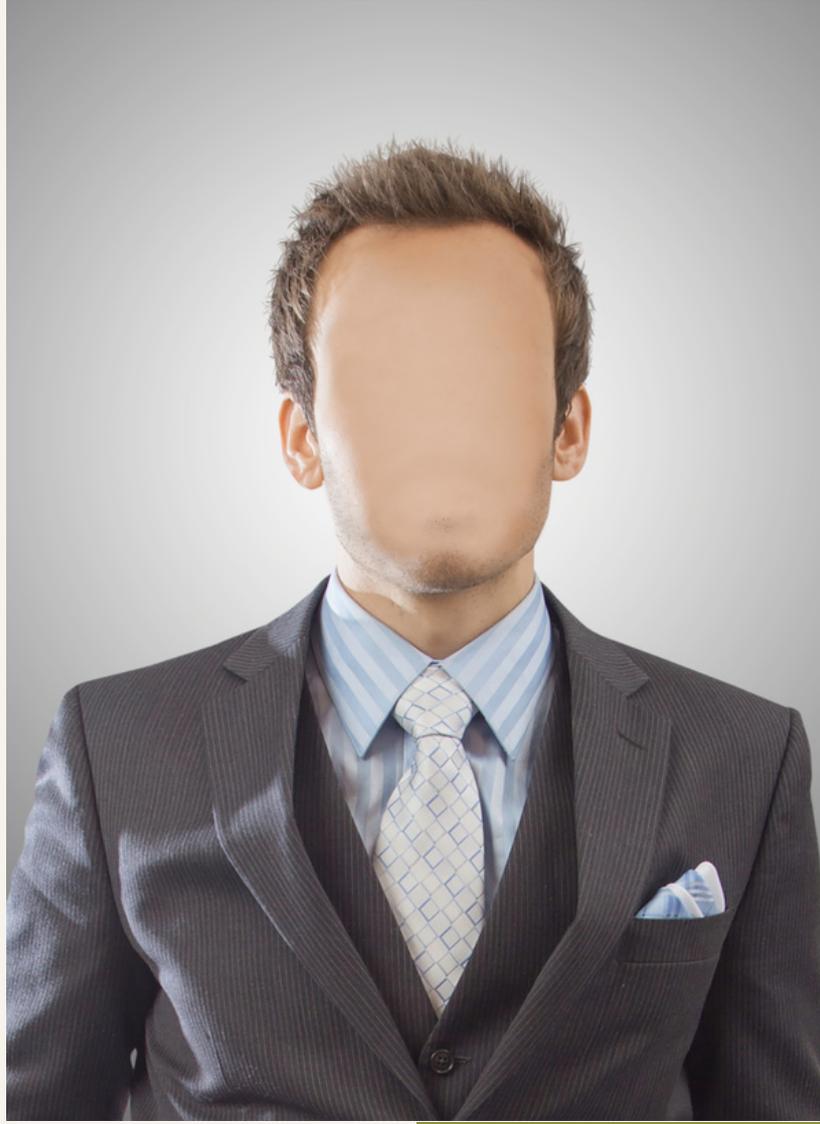
Ich wähle, mich ab sofort auf Erfolg und Reichtum auszurichten.

Ich wähle ab sofort reichen Menschen ihren Reichtum zu gönnen.

Ich wähle, mich ab sofort auf die Verantwortung des Reichtums zu freuen.

Ich wähle ab sofort ein Experte in Sachen Geld und Reichtum zu sein.

I d e n t i t ä t s a r b e i t



ARBEIT MIT DER THYMUSDRÜSE

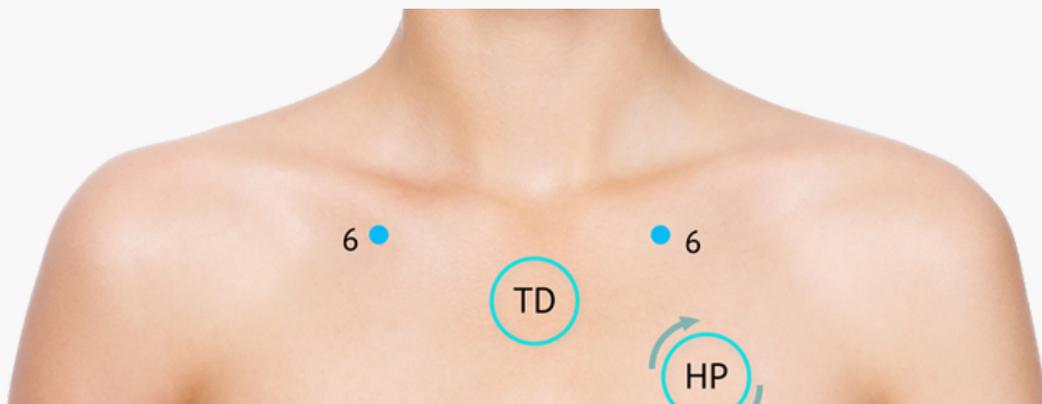
Das Arbeiten mit der Thymusdrüse ist sehr intensiv. Daher ist es wichtig, dass du dich vollkommen auf den Prozess einlässt. Nimm dir genügend Zeit und sei innerlich bereit, dich mit allen aufkommenden Gefühlen und Themen auseinanderzusetzen. Setze bei “Vorname einsetzen” unbedingt deinen Geburtsnamen ein und verwende keinen Kosenamen oder Verniedlichungen.

IDENTITÄTSSTÄRKENDE SÄTZE

- “Ich bin (Vorname einsetzen) und habe ein Recht darauf zu leben.”
- “Ich bin (Vorname einsetzen) und habe ein Recht, als Mann/Frau auf dieser Welt zu sein.”
- “Ich bin (Vorname einsetzen) und habe ein Recht darauf, erfolgreich zu sein.”
- “Ich bin (Vorname einsetzen) und habe ein Recht darauf, reich zu sein.”

IDENTITÄTSSTÄRKENDE SÄTZE

- “Ich bin (Vorname einsetzen) und habe ein Recht darauf, glücklich zu sein.”
- “Ich bin (Vorname einsetzen) und habe es verdient, als Mann/Frau auf dieser Welt zu sein.”
- “Ich bin (Vorname einsetzen) und habe es verdient, erfolgreich zu sein.”
- “Ich bin (Vorname einsetzen) und habe es verdient, reich zu sein.”
- “Ich bin (Vorname einsetzen) und habe es verdient, glücklich zu sein.”
- “Ich bin (Vorname einsetzen) und habe es verdient zu leben.”



Zielarbeit



ZIELARBEIT

FORMULIERE DEIN ZIEL ANHAND DER ANLEITUNG

SEI DANKBAR

FRAGE NACH DEM “WARUM”

Zunächst ist es wichtig, dass du dein **konkretes Ziel** findest und formulierst. Hierzu findest du auf den nächsten Seiten eine Anleitung und Fragen zu deiner Zielfindung.

Erarbeite deine Ziele immer mit **Dankbarkeit**.

Dankbarkeit verfestigt deine Ziele und ist sehr kraftvoll!

Am besten beginnst du jede erarbeitete Formulierung deiner Ziele mit dem Satz:

“Ich bin so glücklich und dankbar dafür, dass...”

Erarbeite dir außerdem eine Liste mit Gründen, **warum** du dieses Ziel unbedingt erreichen möchtest

Je mehr Gründe du hast, desto besser, da es deine **Motivation** stärkt und dich nicht aufgeben lässt.

Das Warum hilft dir außerdem dabei, deine **Komfortzone zu verlassen** und **Ängste zu überwinden**. Es ist sozusagen dein Treibstoff, das dich zu deinem Ziel bringen wird.

Stelle dir dabei folgende Frage:

“Warum ist genau dieses Ziel für mich so wichtig und warum möchte ich es erreichen?”

Wie du dein Ziel formulierst:

1. in der ersten Person: "Ich ..."
2. positiv und realistisch
3. präzise und auf den Punkt, also so kurz und knapp wie möglich
4. in der Gegenwartsform - es ist ab sofort für dich wahr
5. alle Ziele stehen in Harmonie zueinander und unterstützen sich gegenseitig
6. herausfordernd für dich - es weckt dein Verlangen, inspiriert und motiviert dich, damit du Durchhaltevermögen zeigst
7. messbar
8. kurzfristige und langfristige Ziele
9. mit konkreten Angaben hinsichtlich der Zeit (spätestens ab), des Geldbetrages (konkreter Betrag) etc.
10. deine Ziele - deine Verantwortung - **DU** unternimmst alle wichtigen Schritte, um deine Ziele zu erreichen!

Beispiele:

"Ich verdiene ab spätestens ... X €/CHF."

"Ich bin ab spätestens ..."

"Ich arbeite ab spätestens ... als ..."

Welche Formulierungen du vermeiden sollst:

- "Ich will" (somit bleibt es beim Wollen)
- "Ich werde" (somit bleibt es beim Werden)
- "Ich wünsche" (somit bleibt es beim Wünschen)
- "Ich möchte" (somit bleibt es beim Möchten).

Ein Ziel kommt aus dem Herzen und steht im Einklang mit deinem persönlichen Lebensplan oder deiner Lebensaufgabe!

Nach dem Beklopfen deiner Ziele ist es wichtig, dein Ziel loszulassen und dankbar dafür zu sein, dass du dein Ziel schon erreicht hast.

DEINE ZIELE

ZIELARBEIT



PERSÖNLICHE ZIELE



BERUFLICHE ZIELE



FINANZIELLE ZIELE

DEINE ZIELE

ZIELARBEIT



KURZFRISTIGE ZIELE (0-2 JAHRE)



MITTELFRISTIGE ZIELE (2-7 JAHRE)



LANGFRISTIGE ZIELE (7-20 JAHRE)

UMSETZUNG DEINER ZIELE

1.

a) positive Zielformulierung

z. B. "Ich verdiene 10.000 Euro netto im Monat."
"Spätestens in X Jahren beträgt mein Nettovermögen .." usw.

b) Einschätzung auf einer Skala von 0 bis 100, wie sehr du an dieses Ziel glaubst.

(0 = kein Glaube, 100 = ich glaube voll und ganz an mein Ziel)

2.

Spüre alle belastenden Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze auf, die dich daran hindern, an dein Ziel zu glauben bzw. es zu erreichen.

z.B. "Meine Angst, so erfolgreich zu sein."

"Meine Angst, so viel Geld zu verdienen."

Klopfe alle Ängste und Zweifel, bis sie bei 0 sind.

Acht auch darauf, alle restlichen Zweifel, Ängste und begrenzenden Glaubenssätze zu beklopfen, bis du 100 % an dein Ziel glaubst.

Sei ehrlich mit dir!

UMSETZUNG DEINER ZIELE

3.

Wenn der Skalenwert nach Schritt 2 bei 100 ist:

Der Zielsatz wird jetzt in alle 6 Punkte „eingeklopft“.

Immer wieder wachsam sein, ob sich noch Ängste, Zweifel oder andere belastende Gefühle oder Glaubenssätze melden. Diese immer auf 0 klopfen, bis du wirklich 100 % an dein Ziel glaubst, der Skalenwert also auf 100 ist.

4.

Hier geht es darum, dass du dir **alle notwendigen Schritte vorstellst**, die du unternehmen musst, **um dein Ziel zu erreichen.**

Benutze alle Sinne:

Sehen, Hören, Riechen, Fühlen, Schmecken.

Erstelle daraus einen Film von ca. 1-4 Minuten Länge.

Schätze auf einer Skala von 0 bis 100 ein, wie sehr du an diese Vorstellung/diesen Film glaubst.

Tauchen Zweifel, Ängste oder andere hemmende Gefühle auf, dann beklopft du diese wieder auf 0.

Anschließend alle 6 Punkte klopfen und dabei den Film 2-3 mal vor dem geistigen Auge ablaufen lassen.

Dein Film beginnt an Punkt 1 und endet an Punkt 6.

A f f i r m a t i o n e n



AFFIRMATIONEN

Ich bin die Quelle meiner finanziellen Fülle.

Ich lebe in finanzieller Fülle.

Ich bin reich.

Ich bin erfolgreich.

Ich beglückwünsche mich täglich aufs Neue zu
meinem Erfolg.

Ich glaube an meinen unbegrenzten Wohlstand.

Geld fließt in meinem Leben.

Es kommt mehr Geld herein, als hinausgeht.

Ich erlaube mir, noch mehr zu haben, als ich mir je
erträumte.

Ich lade Wohlstand und Fülle in mein Leben ein.

Ich vertraue darauf, dass alles zur richtigen Zeit und
in der richtigen Weise kommt.

Ich bin mit der grenzenlosen Fülle des Universums
verbunden.

Ich bin eine wertvolle Person.

Ich achte und schätze meine Kreativität und Ideen.

Ich bin wach für meine Gelegenheiten und nutze sie
gut.

Ich liebe und achte alles, was ich erschaffe.

Ich bringe in alles, was ich tue, Liebe und eine
positive Einstellung ein.

Ich erschaffe mir das, was ich wähle, leicht und
müheless.

AFFIRMATIONEN

Ich kenne meinen Wert, ich achte meinen
Verdienst.

Alles Geld, was ich ausbebe, kommt vermehrt zu
mir zurück.

Alles Geld, das ich ausbebe und verdiene, bringt mir
Freude.

Mein Wohlstand wirkt sich günstig auf andere aus.
Der Erfolg aller anderen trägt zu meinem Erfolg bei.

Ich schicke anderen gute Gedanken für ihren
vermehrten Wohlstand.

Ich bin für das Empfangen offen.

Ich gebe mir selbst großzügig.

Das größte Geschenk, das ich anderen machen
kann, ist das Beispiel meines funktionierenden
Lebens.

Ich höre auf die Weisheit meines Herzens.

Ich suche stets nach Möglichkeiten, andere
Menschen zu Gewinnern zu machen.

Meine Ersparnisse fungieren als Magnet, der noch
mehr Geld anzieht.

Mein ganzes Geld ist Energie, das auf mein
Kommando wartet, um Gutes in meinem Leben zu
erschaffen.

Mein Geld ist die Quelle alles Guten für mich und
andere.

V o r l a g e n



WOCHENPLANER

SAMSTAG

SONNTAG

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

