

EMMA MUMFORD



HAPPY,
HEALTHY &
WEALTHY

Das Kartenset für
dein tägliches
Manifestations-Ritual

nymphenburger



Einleitung

Das Gesetz der Anziehung ist eines von sieben energetischen Gesetzen des Universums: Es ist der Glaube, dass wir alles in unserem Leben anziehen können, was wir uns wünschen – ob Beziehungen, Karrierechancen, Geld, Liebe oder sogar Gefühle und Emotionen. Es gibt keine Grenzen für das, was wir anziehen können. Es geht darum, ein positives und dankbares Mindset zu haben und sich bewusst zu sein, dass wenn wir etwas visualisieren können, wir es auch in der Hand halten können. Gleiches zieht Gleiches an.

Am besten kann ich dir das Gesetz der Anziehung so erklären: Es ist ein bisschen wie Karma. Was du in die Welt gibst, bekommst du auch zurück. Wenn du zum Beispiel liebevoll, gütig und glücklich bist, wirst du viele unglaubliche Wunder in dein Leben ziehen – inklusive mehr Liebe. Doch wenn du negativ bist, immer vom Schlimmsten ausgehst und an allem zweifelst – was passiert dann wohl? Dein Leben wird sich nicht sehr positiv anfühlen. Versuche das Universum wie einen großen Spiegel zu begreifen, der dein Innenleben und deine Energie auf deine äußereren Erfahrungen spiegelt.

Das Gesetz der Anziehung lehrt uns auch, dass wir konstant durch Sprache und Gedanken die Realität erschaffen – worauf auch immer wir unsere Energie richten, manifestiert sich in unserer Realität. Das Universum gleicht seine Energie an die unsere an, wir ziehen also im Kern das an, worauf wir energetisch eingestimmt sind. Du hast also die Wahl, was du erleben willst, Queen: Wähle Positivität, Fülle und Freude!





Die Fünf Schritte des Gesetzes der Anziehung

Ganz traditionell hat das Gesetz der Anziehung in Büchern und Lehrwerken drei Schritte: bitten, glauben und empfangen. Während ich glaube, dass diese Schritte absolut essentiell sind, habe ich auf meiner persönlichen Manifestations-Reise schnell gemerkt, dass sie nicht tiefgehend genug sind. Als ich also dabei war, mein erstes Buch zu schreiben, setzte ich mich hin und dachte sehr lange darüber nach, was ich bereits gelernt hatte und daraus sind fünf kraftvolle Schritte entstanden, die sich durch all meine Werke ziehen. Viele Menschen sagen mir, dass das Gesetz der Anziehung für sie nun mehr Sinn ergibt und sie es dadurch leichter umsetzen können.

1. Bitte Der erste und wichtigste Schritt des Gesetzes der Anziehung ist es, das Universum, Gott, die Quelle, das Göttliche – oder womit auch immer du dich verbinden kannst – um das zu bitten, wonach du dich sehnst. Es ist äußerst wichtig, dass du wirklich weißt, was du möchtest und dass du genau bist. Mach dir keine Sorgen, wenn du absolut nicht weißt, was du überhaupt willst; das Universum wird dir bald helfen. Ich denke, um herauszufinden, was man will, hilft es, sich auf Dinge zu fokussieren, die einem Freude bereiten. Du musst nicht nur Materielles manifestieren – du kannst auch Emotionen, Antworten und Beistand im Überfluss manifestieren! Du kannst sogar Wissen über deine nächsten wichtigen Schritte manifestieren. Die Art und Weise, wie du

das Universum um etwas bittest, kann so simpel sein, wie es einfach laut zu sagen. Zum Beispiel „Universum, ich möchte eine Gehaltserhöhung manifestieren.“ Ich füge dann gerne noch „So möge es sein“ am Ende einer Manifestation hinzu, um es als erledigt zu betrachten. Du kannst eine Liste mit Zielen haben, deine Absicht aussprechen, sie als Affirmation aufschreiben, sie visualisieren oder auf ein Vision Board übertragen. Dies sind alles Wege, zu bitten – und einmal genügt.

2. Glaube Der zweite Schritt ist, daran zu glauben, dass dein Wunsch zur richtigen Zeit wahr werden wird. Manche von euch werden denken: „Ich hab doch schon drum gebeten, wo bleiben also mein Geld, meine Traumkarriere und mein hotter Ehemann!“ Die Antwort darauf ist – das göttliche Timing. Das Universum hat einen Zeitplan für dich und alles wird zur perfekten Zeit passieren. Genieße den Prozess – es macht keinen Spaß alles auf einmal zu bekommen – worauf würdest du dich sonst fokussieren? Wenn es dir schwerfällt zu glauben, dass dein Wunsch wahr werden kann, bitte um ein Zeichen. Verbinde dich mit deinen Engeln, Geistführern oder dem Universum und bitte um ein Zeichen, dass deine Bitte gehört wurde. Gehe in dich und schaue, ob beschränkende Glaubenssätze, Ängste oder Blockaden zwischen dir und deinem Wunsch stehen. Untersuche jede Blockade und arbeite daran, sie zu lösen. Glaube kann einige Zeit brauchen – mache also täglich positive Übungen, um deine Schwingung, Liebe und Energie zu erhöhen und im bestmöglichen Mindset zu sein, um deine Manifestation zu empfangen.

3. Vertraue Diesen wichtigen Schritt habe ich zum Manifestations-Prozess hinzugefügt. Er mag ähnlich wie „glaube“ klingen, aber die beiden unterscheiden sich sehr. Es wird eine Phase geben, in der du auf deine Manifestation wartest. Manifestation ist ein gemeinsames Erschaffen mit dem Universum und in diesem Schritt musst du ihm auf halbem Weg mit Entschlossenheit und zielgerichteten Handlungen entgegenkommen. Im Wesentlichen bedeutet es, so zu tun, als wäre dein Wunsch bereits in Erfüllung gegangen. Wenn du zum Beispiel deinen Traumpartner manifestieren wollen würdest, würdest du dich selbst daten, dich an dich selbst binden, zielgerichtet handeln und dich selbst lieben. Denn wenn du deinen Partner schon hättest, wärst du entspannt, würdest dich geliebt fühlen und dein Leben leben. Du würdest nicht daheim hocken, auf eine Nachricht warten und dich elend fühlen. Verbinde dich also ganz mit dem Gefühl, das du hättest, wenn dein Traum jetzt schon wirklich wäre und verkörpere es! Überlege, was du tun kannst, um die Chancen für deinen Traum zu erhöhen – Zum Beispiel könntest du deinen Lebenslauf aktualisieren oder ein hammer Outfit für ein wichtiges Event planen, das alle umhaut.

4. Lass los Wohl einer der wichtigsten Schritte des Gesetzes der Anziehung, den ich hinzugefügt habe. Obwohl Loslassen essentiell für den Manifestations-Prozess ist, überspringen ihn viele Methoden. Lass also alles los! Es scheint verwirrend, dass du zuerst um etwas bitten sollst, um es dann einfach zu vergessen, oder? Komplett verrückt, ich weiß – aber tatsächlich beschleunigt es die Dinge. Loslassen heißt, dass du mit jedem Ergebnis okay bist. Wenn du dir etwas verzweifelt wünschst, riskierst du, ein Signal des Mangels auszusenden und das dann anzuziehen. Zu vertrauen, dass dein Traum wahr werden wird, gleichzeitig dankbar zu sein, für alles, was du bereits hast und zu akzeptieren, dass das Ergebnis anders ausfallen könnte, ist ein absoluter Gamechanger! Dies ist das Wunder: zu sehen, wie weit du

bereits gekommen bist, dein Wachstum zu ehren und die Manifestation gar nicht mehr zu brauchen. Deine Manifestation ist immer noch dein Ziel, aber es ist egal, wann und wie es passiert.

Auf diese Weise wirst du deinen Wunsch beschleunigen – indem du Spaß hast und dich auf andere Dinge fokussierst lässt du das Universum einfach sein Ding machen.

5. Empfange Dies ist der letzte Schritt: Deine Manifestation zu empfangen. Empfangen ist immer noch ein Teil des Prozesses, bringe dich also in eine empfängliche Schwingung. Wie sehr erlaubst du dir in allen Lebensbereichen zu empfangen? Außerdem ist jetzt Zeit zu feiern! YES! Lass die Party starten! Du kannst Zeichen, Zahlen oder sogar kleine Intuitions-Schnappschüsse erhalten, die dich auf die sich nähernde Manifestation hinweisen. Ich spüre es häufig einen Tag vorher. Wenn du es spürst, entspanne dich und freu dich einfach – ehre deine Reise und danke dem Universum, dass es deinen Wunsch erfüllt hat.



WIE DU DEIN MANIFESTATION- DECK VERWENDEST

Die 44 Karten sind auf eine solche Weise designt, dass sie dir eine schnelle und leicht zu befolgende Führung des Universums bieten. Es gibt zwei Möglichkeiten, sich mit den Karten zu verbinden: Entweder du ersuchst die Antwort auf eine brennende Frage oder du möchtest erfahren, was du am aktuellen Tag brauchst. Vielleicht willst du ja eine Karte ziehen, um Rat zu einer aktuellen Situation zu bekommen oder eine Karte, für ein morgendliches Mantra oder Ritual ziehen. Diese Karten sind in beiden Fällen eine einfache und effektive Methode, um dich mit dem Universum zu verbinden. Du kannst sie verwenden, um klare Antworten und Unterstützung vom Universum zu erhalten – ob es dir nun um Liebe, Karriere, Gesundheit oder um das tägliche Treffen von Entscheidungen geht. Und weil diese Karten durch das Gesetz der Anziehung wirken, ist es gleich, ob du selbst für dich ziehst oder ob es eine andere Person tut – du wirst immer die perfekte Affirmation mit Ritual für dich anziehen, da die Karte der Schwingung deiner Frage entsprechen wird.



WiE DU DiESES BOOKLET VERWENDEST

Wenn du eine Karte gezogen hast, kannst du dieses Booklet verwenden, um tiefer in die Thematik einzusteigen. Jede Affirmation hat zusätzlich eine Erklärung über dessen tiefere Bedeutung, dazu passende Journaling-Impulse und Rituale, die dir dabei helfen sollen, die Botschaft besser zu verkörpern. Ich habe dir auch Heilstein-Empfehlungen beigelegt, die dir dabei helfen können, deine Affirmation zu verkörpern, wenn du welche zur Verfügung hast. Du kannst diese Heilsteine verwenden, um deine tägliche Praxis zu vertiefen, aber sie sind nicht unbedingt für effektives Manifestieren notwendig.

Nutze die empfohlenen Rituale und Werkzeuge und wende sie einfach auf deine Frage oder Absicht an. Übe die Rituale regelmäßig, um bewusst mit deiner Praxis umzugehen, Konsistenz zu schaffen und Spaß am Manifestieren zu haben. Lass dir dabei aber Zeit – du musst nicht alle Rituale an einem Tag durchführen, sondern achte einfach darauf, dass du bewusst und mit Hingabe den nächsten Schritt gehst, wenn du dich dazu inspiriert fühlst. Und denke daran: Diese Affirmationen und Rituale sind als positive, liebevolle Botschaften vom Universum konzipiert worden.

21 Tage, um Magie zu manifestieren

Es braucht 21 Tage, um eine Gewohnheit zu ändern. Wenn es ums Manifestieren und das Verkörpern der Energie unserer Affirmationen geht, ist Wiederholung der Schlüssel. Um diese Rituale zu vertiefen, empfehle ich dir, eine Affirmation, zu der du dich hingezogen fühlst, für 21 Tage zu wiederholen, um ihre Energie zu verkörpern und sie zu manifestieren. Starte damit, deinen Glauben an die Aussage der Affirmation auf einer Skala von 1 (ich glaube nicht, dass dies wahr ist) bis 10 (ich verkörpere dies und weiß, dass es der Wahrheit entspricht) zu bewerten. Schreibe auf, wo du an Tag 1 startest und dokumentiere deinen Fortschritt bis zum 21. Tag. Beobachte dabei, wie sehr sich deine Überzeugung verändert! Natürlich musst du die Affirmationen nicht zwingend 21 Tage lang wiederholen, damit sie wirkungsvoll sind, denn du wirst mithilfe dieses Booklets auch Rituale durchführen und Aufgaben erfüllen.

Du könntest die Affirmationen auch in einen Spiegel wiederholen. Diese sogenannte Spiegelarbeit (*mirror-work*), ist eine unglaublich kraftvolle Methode, die Beziehung zu dir selbst aufzubauen, Selbstliebe zu praktizieren und deine Affirmations-Praxis zu vertiefen.



DIE KARTEN



ABUNDANCE POURS INTO MY LIFE EACH AND EVERY DAY

Fülle fließt jeden Tag in mein Leben

Fülle ist unser göttliches Geburtsrecht. Sie umgibt uns und es gibt kein Limit dafür, wie viel Fülle wir empfangen können. Wenn wir uns auf sie einstimmen und dankbar für die Fülle sind, die jeden Tag in unser Leben fließt, wird noch mehr entstehen! Heute möchte dich das Universum dazu aufrufen, dir diese Energie zu eignen zu machen, um mehr Fülle in dein Leben zu manifestieren. Wie kannst du heute in den Fluss der Fülle eintreten?

Journaling-Impulse

- *Was bedeutet Fülle für mich?*
- *Was gibt mir das Gefühl, in Fülle zu leben? (Handle danach)*

Ritual: Achte in den nächsten vier Wochen auf jede Form von Fülle, die du empfängst. Teile eine Seite deines Journals in vier Bereiche mit den Überschriften Woche 1, Woche 2, Woche 3 und Woche 4 ein. Halte all die Fülle und alles Geld, das in dein Leben tritt, dort fest und ziehe am Ende des Monats Bilanz. Du kannst die Seite auch nur für Finanzen verwenden oder andere Formen von Fülle (wie Zeichen, Manifestationen oder Erfolge) miteinbeziehen. Allein durch diese Übung wirst du überrascht sein, wie viel Fülle bereits in deinem Leben ist.

Heilstein: Citrin – Stein der Fülle und Manifestation

ABUNDANCE

POURS
INTO
MY LIFE
EACH
AND

EVERY DAY

I DON'T CHASE, I ATTRACT

Ich jage nicht nach, ich ziehe an

Zu sehr an seinen Wünschen zu hängen, kann beim Gesetz der Anziehung zu Enttäuschung führen. Deswegen ist Loslassen auch so ein wichtiger Schritt im Prozess. Heute erinnert dich das Universum daran, ein Magnet zu werden, um die Energie deines Wunsches anzuziehen und jetzt schon zu der Version deiner Selbst zu werden, die du sein willst, anstatt der bloßen Idee nachzujagen. Denk dran: Das Universum ist ein gigantischer Spiegel – was zeigst du also dem Spiegel? Hör auf, hinterherzurennen, und fang an, dich auf die Ankunft deines Wunsches vorzubereiten!

Journaling-Impulse

- *Schreibe deinen Wunsch auf. Stelle dir nun eine Zukunft vor, in der du deinen Wunsch bereits manifestiert hast. Was machst du an jedem Tag? Wie fühlst du dich? Wer ist bei dir? Was hast du an?*
- *Welche eine Sache tut dein Zukunfts-Ich, die du jetzt noch nicht tust?*

Ritual: Fokussiere dich darauf, wie du die Energie deines Zukunfts-Ichs verkörpern kannst, indem du die oben genannten Journaling-Impulse nutzt. Schließe die Augen, komme in deine Mitte und stimme dich auf die Energie der Version deiner Selbst ein, die ihren Wunsch bereits manifestiert hat. Es könnte für dich einfacher sein, dich selbst mit diesem Wunsch zu visualisieren und zu schauen, was es dir offenbart. Verkörperre und handle jeden Tag nach diesen Antworten. Du näherrst dich Schritt für Schritt dieser Version deiner Selbst.

Heilstein: Blauer Kyanit – Stein der Chakra-Harmonisierung, für Balance und Gelassenheit

I DON'T CHASE,



I ATTRACT

WHAT I AM SEEKING IS SEEKING ME

Was ich suche, sucht mich

Denk daran, Queen, deine Manifestationen wollen auch zu dir! Oftmals klammern wir uns so an unsere Wünsche, dass wir das Bedürfnis verspüren, sie zu kontrollieren oder eben selbst dafür zu sorgen, dass sie in Erfüllung gehen. Du musst das aber nicht alleine stemmen! Das Universum möchte mit dir zusammen erschaffen und lädt dich dazu ein, loszulassen und dir helfen zu lassen. Werde zu einem Magneten für deinen Wunsch, indem du seine Energie verkörperst und damit ermöglicht, dass dein Wunsch mit Leichtigkeit zu dir findet.

Journaling-Impulse

- *Was kann ich tun, um mir zu erlauben, mehr auf das Universum zu vertrauen?*
- *Wie kann ich mich von meinem Wunsch und dem Universum finden lassen?*

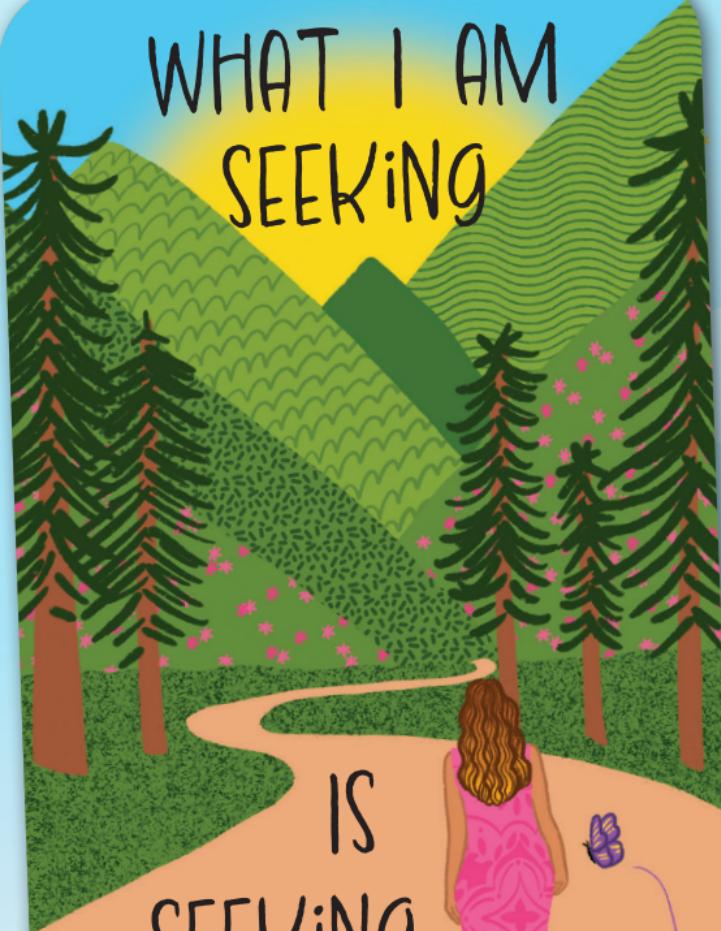
Ritual: Schreibe alle Gründe auf, warum deine Manifestation zu dir will! Ein Beispiel: „Mein Traumhaus will zu mir, weil ich mich richtig gut darum kümmern werde und dafür sorgen werde, dass es zu einem Zuhause wird.“ Wenn du die Liste geschrieben hast, lies dir alle kraftvollen Gründe nochmal laut vor und schaue, wie du dich dabei fühlst. Erinnere dich selbst daran, dass du es verdienst, dass deine Wünsche in Erfüllung gehen und konzentriere dich darauf, loszulassen und deinen Wunsch gemeinsam mit dem Universum zu verwirklichen.

Heilstein: *Bergkristall* – Stein der Klarheit und Intuition, ein Verstärker



WHAT I AM SEEKiNG

IS
SEEKiNG
ME



I RADIATE POSITIVE VIBES AND ENERGY

Ich strahle gute Vibes aus und strotze vor Energie

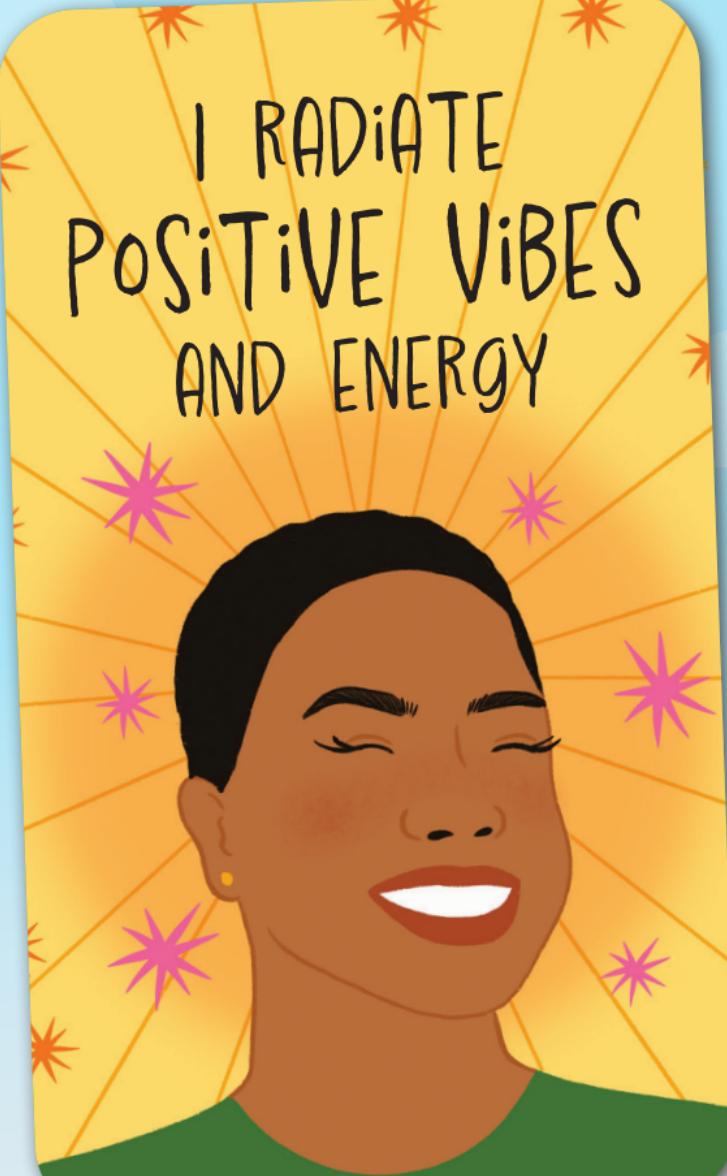
Heute ermuntert dich das Universum dazu, einfach Spaß zu haben und Freude zu entfachen! Wenn du gute Laune und das Gefühl, im Einklang mit dir selbst und dem Universum zu sein, manifestieren willst, arbeite daran, Routinen und Gewohnheiten zu etablieren, die deinen Alltag mit Spaß und Freude füllen. Freude ist die ultimative Schöpfungskraft. Je mehr Spaß du also hast, desto mehr positive Energie wirst du in deinem Leben erschaffen. Bringe dein wahres Selbst zum Vorschein und setze dich heute an erster Stelle!

Journaling-Impulse

- *Wann fühle ich mich am positivsten und freudigsten?*
(Setze dies regelmäßig um, falls du es noch nicht tust)
- *Was bedeutet Harmonisierung/innere Ausrichtung für mich?*

Ritual: Im heutigen Ritual geht es darum, Spaß zu haben und innere Ausrichtung zu manifestieren! Trage in dein Journal die folgende Überschrift ein: „Was bedeutet Spaß für mich?“ Erstelle darunter eine Liste mit 25 – 30 Punkten. Die ersten 15 Punkte können offensichtliche Dinge sein, die du häufig machst, zum Beispiel Tanzen oder Backen. Für die nächsten 15 Punkte wirst du richtig tief eintauchen müssen und überlegen müssen, was Spaß wirklich für dich bedeutet. Vielleicht entdeckst du dabei Aktivitäten, die du schon lange nicht mehr gemacht hast. Gehe heute intensiv auf diese Aktivitäten ein und setze jede Woche einen dieser Punkte in die Tat um. Nimm dir bewusst Zeit für Spaß im Alltag und dafür, ganz im gegenwärtigen Moment zu sein!

Heilstein: Calcit – Stein der Positivität, der Gelassenheit und des spirituellen Wachstums



I RADIATE
POSITIVE VIBES
AND ENERGY



ÜBER DIE AUTORIN UND DIE ILLUSTRATORIN

Emma Mumford ist die führende Expertin für das Gesetz der Anziehung in Großbritannien. Sie ist eine preisgekrönte Lebensberaterin, YouTuberin zum Thema Gesetz der Anziehung, Bestsellerautorin, Rednerin und Moderatorin des beliebtesten Spiritualitäts-Podcasts auf iTunes, „Spiritual Queen's Badass Podcast“. www.emmamumford.co.uk | @iamemmamumford

Emmy Lupin ist eine Illustratorin, die sich davon inspirieren lässt, das Leben aus einer weiblichen Perspektive zu betrachten. Ihre Kunstwerke sind verspielt, nachvollziehbar und ermächtigend – mit einer kühnen Verwendung von Mustern und Farben und einem dekorativen, handgezeichneten Stil. www.emmylupin.com

Danksagung der Autorin

Danke an das wundervolle Team von Quercus, dafür, dass ihr an mich und meine Arbeit glaubt. Danke an meine Produktmanagerin Emily: du hast all das möglich gemacht, und danke an die Illustratorin Emmy: du hast so viel wundervolle Energie in dieses Projekt gebracht.

Danke auch an die Designerin Tokiko: du hast dabei geholfen, diese Vision in die Realität umzusetzen. Ein großes Dankeschön an meine Liebsten, Freunde und Familie für eure bedingungslose Unterstützung und Liebe. Ohne euch könnte ich das alles nicht schaffen! Ihr beweist mir jeden Tag, einfach indem ihr in meinem Leben seid, wie absolut magisch Manifestation sein kann. Und schließlich ein großes Dankeschön an euch alle in meiner Community. Danke dafür, dass ihr meine Arbeit supportet und die beste Community seid, die sich eine Spiritual Queen je wünschen könnte. Durch euch kann ich diese schönen Dinge erschaffen und ich habe so ein Glück, euch alle in meinem Leben zu haben. Danke, danke, danke, Universum!