

Chris Alexandria

ASK **FIRMATIONEN**

Wie Sie mit den richtigen Fragen
wirkungsvolle Glaubenssätze
entwickeln



6

Einleitung



28

Futter für den Kopf



64

Askfirmationen –
im Detail




94

Nachwort

Dieses Buch widme ich Ihnen, *meinen wunderbaren Leserinnen und Lesern*, die es kaum erwarten können, endlich ein Leben voller Freude, Liebe und Fülle zu führen – voller Vertrauen, Selbstwertgefühl und in dem Wissen, dass Sie all das auch wert sind!

12

Vorbereitende
Schritte



20

Wie alles anfing

40

Das Ego


54

Askfirmationen –
eine Definition




84

So formulieren
Sie Ihre eigenen
Askfirmationen



90

Askfirmationen
auf einen Blick



95

Danksagung

96

Über die Autorin






Einleitung

Die **Geschichte meines Lebens** handelt nicht von Unterdrückung oder dem berühmten Aufstieg vom Tellerwäscher zum Millionär. Das können Sie gerne nachprüfen. Sie werden sehen, wie viel Glück ich im Leben hatte: Ich hatte immer etwas Anständiges zum Anziehen, auch wenn meine Mutter versuchte, die neueste Mode auf ihrer Nähmaschine nachzunähen, um ein paar Dollar einzusparen und zugleich ihre Teenager-Töchter trotzdem ordentlich zu kleiden.

Ich hatte also glücklicherweise immer ein behagliches Zuhause und ein Dach über dem Kopf, jede Menge zu essen und so weiter. Ich erlebte nie Extremsituationen und hatte auch nie ein einschneidendes Erlebnis – wie eine Nahtod- oder Erleuchtungserfahrung – oder einen Augenblick göttlicher Eingebung, in dem ich mein Schicksal kristallklar vor Augen hatte. Mein Weg ähnelte mehr einem langsamen Tanz, einem *Pas de deux*, wenn man so will, voller Anmut und Bewegung und winzigen, aber machtvollen Aha-Erlebnissen hier und da. Ich bin sozusagen in einer Idylle aufgewachsen; das empfinde ich sogar Jahrzehnte später noch so.



Ich hatte das große Glück, tolle Eltern, tolle Geschwister, tolle Großeltern, Tanten, Onkel und alle möglichen Mochtegern-Verwandten zu haben, die mich alle liebten, hoch schätzten und unterstützten. Ich würde sogar sagen, alle ermutigten mich immer, ganz egal, was mich gerade interessierte. Diese nahe und weitläufigere Familie verfügte über eine unglaubliche angeborene Intelligenz und höchste Integrität.

Und ihre Kreativität? Die sprengte wirklich jegliche Maßstäbe. Ganz ehrlich – wer von Ihnen hat schon einmal beim »Ameisen-Baseball« zugehört? Mein Großvater väterlicherseits nahm uns Kinder immer mit auf den Hof und beschrieb es uns in allen Einzelheiten; wir hätten ansonsten gedacht, das sei nur eine Horde Ameisen, die vor uns auf dem Boden im Dreck herumwuselte ... Vielleicht war er so ein großer Fan dieser Mini-Liga, weil sein geliebtes Baseballteam, die Dodgers, an die Westküste gezogen war? Er schaffte es tatsächlich, dass wir alle neun Spielrunden lang das Geschehen fasziniert verfolgten. Er machte das fast bis zum Tag seines Todes und begeisterte schließlich auch meine Kinder mit *Balls*, *Strikes* und *Home Runs* auf dem blanken Erdboden hinter seinem Haus in New Jersey. Und dann gab es ja auch noch die U-Boot-Rennen und die Dinosaurier-Jagden ...

In meiner Zeit als Mutter und Haushaltsgöttin hatte ich ein unstillbares Bedürfnis nach sämtlichen Informationen und Geschichten, die mit Engeln zu tun hatten. Ich abonnierte Zeitschriften, las jede Menge Bücher, ging zu Medien und besuchte sogar Unterrichtsveranstaltungen. Und das alles wozu? Wer weiß das schon?

Mein Schatz fragte mich oft (ich wiederhole: *oft!*): »Und was fängst du mit *diesem* Kurs an?«

Und meistens antwortete ich: »Keine Ahnung ..., aber ich muss ihn machen.«

Darauf er: »Willst du Klienten beraten?«

»Keine Ahnung.«

»Und inwiefern hilft dir das weiter?«

»Pfff...«, lautete meine abschließende Antwort.

Mein Mann arbeitete als Finanzexperte in einem Unternehmen, und für ihn hatte alles mit Umsätzen und Gewinnen zu tun, und jede Investition musste sich irgendwie auszahlen. Deshalb fiel es ihm schwer, das nachzuvollziehen bzw. logisch zu verstehen. Aber er lächelte mich an, schüttelte den Kopf und verschob seine Termine, damit ich mit reinem Gewissen zum Kurs gehen konnte. So viel zum Thema liebevolles Vertrauen!

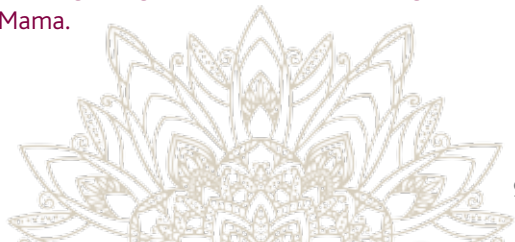
Ja, ich saugte begeistert wie ein Schwamm die ganze Welt auf, obwohl ich keine Ahnung hatte, wohin das alles führen würde. Türen gingen für mich auf, und ich hatte viele winzige Aha-Erlebnisse.

Ich bot Energie- und Heilbehandlungen an. In den Jahren der »Keine Ahnung«-Antworten war ich Reiki-Meisterin und -Lehrerin geworden; hinzu kamen Ausbildungen zur IET-Lehrerin (IET = *Integrated Energy Therapy*) und zur *Magnified Healing*-Therapeutin. Ich beschäftigte mich mit Kristallen und machte eine Ausbildung zur lizenzierten Kristalltherapeutin. Nach weiteren Studien wurde ich *Archangel Enlightenment*-Thera-

peutin und zertifizierter *Soul Coach*. Ich konnte all diese Methoden für die Behandlung immer zahlreicherer Klientinnen und Klienten nutzen, und sie liebten mich und das, was ich für sie tun bzw. ihnen beibringen konnte. Endlich wusste ich, dass ich etwas wirklich gut konnte, außer Affenbrot backen!

Doch noch wichtiger war: Ich *liebte* es, anderen zu helfen. Ich *liebte* es, ihnen die Erkenntnisse und Werkzeuge bieten zu können, mit denen sie noch lange nach unseren Sitzungen weitermachen konnten. Ich *liebte* es, die Erfolge und Fortschritte in ihrem Leben zu beobachten!

Was wusste ich schon, wohin das letztendlich führen würde? Meine Gaben und Talente vervielfachten sich buchstäblich, ebenso wie mein Selbstvertrauen und mein Selbstwertgefühl. Dennoch zögerte ich, öffentlich und nicht nur im Freundes- und Kollegenkreis zu dem zu stehen, was ich machte. Diese Dinge, die ich anbot, waren nach wie vor nicht sehr bekannt, und viele Menschen schreckten eher davor zurück, vor allem, wenn man ihnen auf irgendwelchen Cocktailpartys oder irgendeinem gesellschaftlichen Beisammensein davon erzählte. Ich blieb meistens lieber in Deckung, und wenn ich mit meinem Schatz und seinen Kollegen zusammen war oder mit unseren Nachbarn essen ging oder eine Grillparty besuchte, spielte ich entweder die pflichtbewusste Manager-Gattin oder den interessierten und geselligen sozialen Schmetterling oder die fürsorgliche Mama.



Auf der Suche
nach



A person is shown in silhouette on the left side of the frame, sitting in a meditative pose (yogi) on a dark, elevated surface. They are looking out over a vast landscape of rolling hills and mountains. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise, with the sky transitioning from a pale yellow near the horizon to a soft, hazy blue at the top. The mountains in the distance are layered, creating a sense of depth and tranquility. The overall mood is peaceful and contemplative.

tieferen Einsichten ...




Vorbereitende Schritte

Ich glaube fest an das Gesetz der Anziehung bzw. das Gesetz der Resonanz. Dieser Begriff ist ja inzwischen so beliebt, dass er sogar in viele Wörterbücher aufgenommen wurde. So definiert zum Beispiel das *Urban Dictionary* den englischen Begriff »Law of attraction« folgendermaßen:

»Das Gesetz der Anziehung beruht auf der Überzeugung, dass positive Gedanken wie ein Magnet positive Lebenserfahrungen und negative Gedanken negative Lebenserfahrungen anziehen.«

Anders ausgedrückt: Das Universum greift sich diese »schlechten« bzw. negativen Elemente heraus und bringt sie in dein Leben. Allerdings scheint es nicht zu verstehen, was die Wörter »nein« bzw. »nicht« bedeuten. Aus dem Satz »Ich bin *nicht* arm« hört das Universum »Ich *bin* arm« heraus. Und in Reaktion auf das, was es da anscheinend gehört hat, sorgt es dafür, dass Sie auch weiterhin arm bleiben. Das klingt vielleicht seltsam, aber genau das ist eine der wesentlichen Grundlagen dieses Gesetzes.



Sie können das gerne einmal selbst ausprobieren. Sagen Sie laut: »Ich esse kein Eis.« Was taucht als Erstes in Ihrem Kopf auf? Eine doppelte Portion Eis mit Schokosoße, die an einer knusprigen Eistüte herunterrinnt? Oder womöglich mögen Sie auch lieber einen Becher Bananensplit mit drei verschiedenen Geschmacksrichtungen, Schokosoße, Nüssen und einer leuchtend roten Cocktailkirsche obendrauf? Oder ist ein dicker Erdbeer-Shake mit einem Riesenklacks Sahne Ihr Ding? Oh ja, ich liebe das auch, aber noch lieber mag ich die Sorte mit den Schokokeksstückchen drin ...

Auch andere Leute, unter anderem anerkannte Experten, haben dieses Phänomen beobachtet und darüber Dutzende von Büchern geschrieben. Wieder andere haben Filme zu diesem Thema gedreht bzw. sind mit Vorträgen um die ganze Welt gereist, in dem Wunsch, das Gesetz der Anziehung anderen Menschen nahezubringen. Diesen bemerkenswerten Pionieren möchte ich persönlich sehr herzlich für ihr Engagement und ihre Genialität danken, denn damit haben sie Millionen von Menschen die Tür geöffnet. Wirklich, ich möchte mich bei ihnen allen sehr herzlich bedanken!

Wie ich allerdings bemerkt habe, braucht es sehr viel mehr als ein sogenanntes *Vision Board* bzw. eine Traumcollage und Mantras, die man rezitieren kann, um das Universum auf meine Wünsche aufmerksam zu machen. *Vision Boards* sind echt toll, aber eben nicht das Einzige, was man braucht, um seine Wünsche in der Realität zu manifestieren. Sie sind in vieler Hinsicht eher eine Art Sprungbrett, um überhaupt zu erkennen, was man sich wünscht. Ich wiederhole: ein Sprungbrett!