



IN 180 SEKUNDEN ZU INNERER FÜLLE



VON STEPHAN VOGLER



Willkommen!

Du hast diese Praxis nicht zufällig gefunden.

Du bist hier, weil Du bereit bist, tiefer in Deine wahre Schöpferkraft einzutauchen.

Vielleicht hast Du schon viel in Dich investiert – Zeit, Energie, Geld – und trotzdem spürst Du immer wieder Mangel. Emotional. Finanziell. Energetisch.

Diese 3-Minuten-Fülle-Praxis hilft Dir, genau diesen Kreislauf zu durchbrechen.

Einfach & spürbar.

Warum 3 Minuten genügen

Fülle beginnt nicht im Außen – sie beginnt in Deinem Körper und Deinem Energiefeld.

Doch unser Nervensystem ist oft im Stressmodus – in alten Prägungen, unbewussten Ängsten oder ständigem „*Ich muss...*“.

Diese kurze Praxis bringt Dich aus dem Mangel zurück in die Verbindung mit Deinem wahren Selbst.

Und genau dort beginnt die Magie: Du spürst wieder, dass Fülle bereits da ist – und dass Du sie empfangen darfst.



Die 3-Minuten-Fülle-Praxis

◆ **1. Atmung – Ankommen** (ca. 60 Sekunden)

Setz Dich bequem hin. Schließe die Augen.

Atme tief durch die Nase ein... halte den Atem kurz an bis es etwas ruhiger wird in Dir, und atme langsam durch den Mund aus.

Wiederhole das 3–5 Mal.

Spüre: Mit jedem Ausatmen lasse ich los.

Spüre: Mit jedem Einatmen öffne ich mich für neue Energie.

◆ **2. Potenzial-Fragen** – Zentrieren (ca. 30 Sekunden)

Wähle eine oder mehrere der folgenden Potenzial-Fragen – oder rege Dein unendliches Potenzial mit eigenen Fragen laut oder innerlich an:

- *Warum bin ich jederzeit sicher, getragen, und bereit zu empfangen?*
- *Wie ist es wahr, dass absolute Fülle mein natürlicher Zustand ist?*
- *Was, wenn Leichtigkeit der ideale Zustand ist, um meine Wünsche in Dankbarkeit und Ruhe erfüllt zu sehen?*

Spüre dabei die Wahrheit dahinter.

◆ **3. Mikro-Meditation** – Empfangen (ca. 90 Sekunden)

Sieh jetzt ein kleines, helles, warmes Licht im Zentrum Deiner Brust.

Dieses Licht dehnt sich von dort mehr und mehr aus und erfüllt zunächst Deinen ganzen Körper. Dann Dein ganzes Wesen.

Nimm wahr, wie dieses Licht Dich nährt, stärkt, heilt.

Bleib mit dem Gefühl verbunden: *Wie ist es wahr, dass absolute Fülle mein natürlicher Zustand ist?*

Nachspüren & Genießen

Nimm Dir 30 Sekunden zum Nachfühlen und Genießen.



Bonus: Dein 7-Tage-Fülle-Tracker

Du kannst die Wirkung dieser Praxis verstärken, indem Du sie täglich wiederholst.

Dafür gibt es unten Deinen 7-Tage-Fülle-Tracker – zum Ausdrucken oder digital Ausfüllen.

Tag	Habe ich geübt?	Wie fühle ich mich ?	Notizen
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Wichtig: Unterschätze das nicht!

Diese Übung ist kein „Trick“. Sie ist eine Erinnerung.

An Deine wahre Natur. An das, was bereits in Dir ruht.

Fülle ist kein Ziel – sie ist Deine wahre Natur. Du kannst Dich jeden Tag dessen neu bewusst werden.

Lust auf mehr?

Wenn Dir diese Übung dient, lade ich Dich ein, tiefer zu gehen:

Hier kannst Du Dich über meine vertiefende Begleitung oder Programme informieren:

→ <https://www.WegDerBefreiung.com/infinitycode>