

Die 3 Minuten Glücksformel

Spirituelles Gedankentraining

Wie du im Handumdrehen in
einen positiven Zustand kommst

Alexander Wolf

Wie lautet nun die Glücksformel?

**Höre auf, an die Schwierigkeit zu denken, ganz gleich,
was es ist, und denke statt dessen an Gott!**

Die Erläuterung von Dr. Emmet Fox (Originaltext)

Dr. Fox selbst schreibt zu seiner Formel nicht viel. Lediglich:

"Dies ist die ganze Regel, und wenn man sie befolgt, wird das Problem alsbald verschwinden. Dabei spielt es keine Rolle, welcher Art die Schwierigkeit ist; sie mag groß oder klein sein, es mag sich um Gesundheit, Geld, einen Prozess, eine zwischenmenschliche Auseinandersetzung, einen Unfall oder um etwas anderes Denkbare handeln. Was es auch sei - höre auf, daran zu denken, und denke statt dessen an Gott. Das ist alles, was du tun musst. Kann es wohl etwas Einfacheres geben? Leichter hätte Gott es kaum machen können. Und doch versagt es nie, wenn man einen ehrlichen Versuch macht!"

Wenn es so einfach wäre, dann...

... würde es ja jeder machen! Oder? Nun ja, oft hält uns folgende Frage von der Umsetzung ab: "Wie genau geht das in der Praxis?"
Insgeheim befürchten wir, dass wir es falsch machen und es deswegen nicht "funktioniert"! Deshalb zeige ich dir drei einfache Schritte, die dir die Anwendung der Formel deutlich erleichtern werden!

Im Handumdrehen glücklich - geht das wirklich?

Ja! Und zwar unabhängig davon, in welcher Situation du gerade bist! Dabei ist es so einfach, dass du wahrscheinlich bezweifeln wirst, dass es tatsächlich funktioniert. Ja, es funktioniert!

Was hat dich dazu bewogen, dieses Ebook zu lesen? Machst du dir wegen irgendetwas Sorgen? Hast du Angst vor der Zukunft? Musst du Kummer verarbeiten? Bist du krank, arbeitslos oder einsam und kannst dir nicht vorstellen, wie sich das ändern soll? Bist vielleicht sogar verzweifelt, weil du keinen Ausweg siehst?

Leidest du unter Schuldgefühlen, weil du einen großen Fehler gemacht hast?

Ich weiß das natürlich nicht. Was ich aber weiß: diese Formel kann für dich der Schritt in ein neues Leben sein. Für mich hat die Glücksformel die Augen geöffnet und mein Leben verändert!

Ich habe die Formel übrigens nicht erfunden. Sie wurde bereits im Jahre 1931 von dem spirituellen Lehrer Dr. Emmet Fox veröffentlicht und hat seitdem vielen tausend Menschen geholfen. Ich habe sie an unsere heutige Zeit angepasst und die Anwendung erleichtert.

Minute 1: Körperliche Entspannung

Mache einige tiefe, ruhige Atemzüge (ohne Druck!).

Sage beim Ausatmen: "ICH LASS' LOS UND LASS' GOTT" (im Sinn von "ich überlasse es Gott"). Entspanne dabei besonders die kritischen Stresspunkte: Stirn, Wangen, Kiefer, Nacken, Rücken, Brust und Bauch!

Minute 2: Geistige (mentale) Entspannung

Dies ist der wichtigste Schritt. Beruhige nun deine Gedanken! Wiederhole dazu den Satz: "SEI STILLE UND WISSE: ICH BIN GOTT"

Überlege dir, wer das zu wem sagt. Mit der Zeit kannst du immer mehr akzeptieren, dass es deine Seele ist, die das zu deinem Ego sagt.

Spüre die grandiose Befreiung, wenn dein Ego endlich entlastet wird!

Minute 3: Seelische Entspannung

Wenn dein emotionales Innenleben dem Meer entspräche, wie wäre es dann aktuell? Ruhig oder stürmisch aufgewühlt? Wende deinen Blick auf den Horizont. Sieh, wie dort die Sonne aufgeht und das Meer ruhiger wird. Je höher sie steigt, desto glatter wird die See. Das Wasser glitzert in der Sonne, alles ist nun warm und friedlich.

Erkenne: Dies ist dein natürlicher Seinszustand. Du bist eins mit Allem-Was-Ist. Genieße die Stille. Schöpfe Kraft und Frieden aus den Gedanken:

- Es gibt keine andere Macht im Universum als Gott, das absolut Gute
- Gott ist bedingungslose Liebe. Er liebt mich so, wie ich bin
- Gott ist Weisheit. Er weiß, was für mich das Beste ist und schenkt es mir

Vor Übungsbeginn

Wenn dir bewusst wird, dass du in einem negativen Gemütszustand bist, versuche herauszufinden, was dafür verantwortlich ist. Das können äußere Umstände oder eigene Gefühle sein. Es ist für den Erfolg der Formel nicht zwingend nötig, dies zu wissen. Aber es hilft, deine Muster zu erkennen und hilft dir, die Glücksformel später abzukürzen. (s. "Nach der Übung")

Während der Übung

Durchlaufe die drei Schritte. Die drei Minuten sind lediglich ein Anhaltswert. Am Anfang kann dies länger dauern, bis du jeweils den gewünschten Zustand hergestellt hast. Mit zunehmender Übung kannst du den Prozess bei Bedarf in 1 Minute komplett durchlaufen. Präge dir vor allem den dritten Schritt ein. Sage die drei Sätze (und alles, was dir selbst zu Gott einfällt) und tauche tief in das entstehende Gefühl ein. Dies ist der Zustand, über den Emmet Fox schreibt und der das Ziel seines "Golden Key" ist. Wenn es dir gelingt, kannst du später die meditativen Elemente der ersten beiden Schritte weglassen.

So kannst du dich im Alltag über die spirituellen Bejahungen (die drei Sätze) mit dem Göttlichen verbinden, ohne "meditieren zu gehen"...

Nach der Übung

Beende die Übung, wenn du dich ruhig und ausgeglichen fühlst. Gehe danach zur Tagesordnung über. Achte darauf, welche Hinweise und Impulse du vom Göttlichen erhältst! Wenn die negativen Gefühle wieder auftreten, wiederhole die Formel. Kennst du die Ursache für deine Schwierigkeit, kannst du "abkürzen". Übergebe sie der Obhut Gottes, indem du bejahst: "Ich lasse jetzt los und lasse Gott"

Der Hintergrund der Glücksformel

Die Glücksformel möchte dich mit deinem wahren Ich verbinden. Dein wahres Ich ist deine Seele, auch "Höheres Selbst" genannt.

Übrigens: Hast du ein Problem mit dem Wort "Gott"? Dann wird es Zeit, dass du Gott neu definierst! Als reines Bewusstsein! Als "Alles-Was-Ist"! Es gibt nur eine Macht im Universum - Gott, das absolut Gute. Gott ist bedingungslose Liebe, Weisheit, Allwissenheit, und Allgegenwart.

Warum funktioniert sie?

Wenn du dich mit der göttlichen Kraft und Weisheit verbindest, verschiebst du deinen Fokus. Du kommst aus deinem Problemzustand in deine Kraft. Du wirst kreativ und kommst ins Handeln. Du stärkst die Selbstheilungskräfte deines Körpers und dein Selbstwertgefühl für bessere Beziehungen.

Die Glücksformel ist "instant". Gibt es mehr Möglichkeiten?

Um dauerhaft glücklicher und zufriedener zu sein, musst du deinen Platz im Leben kennen! Dafür musst du wissen, wer du wirklich bist und was deine Aufgabe im Leben ist. Näheres dazu erfährst du in meinem Buch **Die letzte Prophezeiung - Gottes Botschaft für das Paradies auf Erden (Klick)**.

Außerdem empfehle ich dir einen Besuch auf www.himmelsreise.einsein.net. Es handelt sich um meinen Online-Kurs "Die Himmelsreise", auf der es ebenfalls um deine spirituelle Bestimmung geht, aber vor allem auch darum, wie du dein ganz persönliches Paradies auf Erden erschaffen kannst. Du lernst u.a., wie du die Glücksformel mit der Gedanken-Detox-Übung und spirituellen Bejahungen und Verneinungen verknüpfst und so ihre Wirkung vervielfachst!

Über den Autor



Alexander Wolf, Jahrgang 1962, arbeitet seit vielen Jahren als Therapeut, Coach und spiritueller Begleiter. Er war außerdem über 25 Jahre ehrenamtlicher Seelsorger und Gemeindeleiter in einer christlichen Kirche, bevor er 2012 erkannte, dass der echte spirituelle Weg zu Gott nicht über eine Kirche führt, sondern in sich selbst gefunden werden muss. Diese Erkenntnis fiel ihm nicht in den Schoß, sondern es waren die Höhen und vor allem die Tiefen des Lebens, die ihn immer weiter suchen ließen.

Heute lebt er mit seiner Familie in der Provence und hilft als spiritueller Lehrer Menschen dabei, ihre Schwierigkeiten zu überwinden und ihre Träume zu realisieren, indem er ihnen zeigt, wie sie ihren Platz im Leben finden und dadurch in ihre Kraft zu kommen.

