

SAFI NIDIAYE

*Der entscheidende  
Schritt*

*Das letzte Geheimnis der  
Wunsch erfüllung*

## INHALT

Einführung	9
Vorgeschichte und Hintergrund dieses Buches	12
TEIL I DAS WAHRE GEHEIMNIS DER WUNSCHERFÜLLUNG 17	
Das Geheimnis der Wunscherfüllung	17
Der Mensch, der sich sehnte — ein Märchen	19
Die Kernaussagen im Überblick	22
Wie werden wir zum Millionär?	24
Wahrnehmung bringt uns ans Ziel	34
Letztlich sehnen wir uns immer nach einem Gefühl	36
Was auch immer uns zu schaffen macht:	
Es ist nur ein Gefühl	36
Hinter jedem schrecklichen Gefühl verbirgt sich ein schönes	48
Bewusste Wahrnehmung ist eine aktive Kraft	49
Der wunderbare Weg der Wahrnehmung:	
Adam und Eva in der Kneipe	51
Eine erste Zusammenfassung	60
TEIL II: PRAXIS. UNSERE REISE BEGINNT 63	
Ein erster Vorgeschmack auf die Entdeckung des entscheidenden Schritts	63
Bewusste Wahrnehmung will geübt sein	70
Schritte zur bewussten Wahrnehmung: Zeuge sein	74
Gedanken wahrnehmen, statt uns mit ihnen zu identifizieren	78
Gedanken sind körperlich spürbar	81
Gedanken nicht mit Tatsachen verwechseln	85'

Aus unserer Identifikation mit bestimmten Gedanken  
aufwachen 86  
Gedanke + Körper = Gefühl 90  
Unsere Gefühle werden von Gedanken erzeugt 95  
Gefühle von Tatsachen unterscheiden 97  
Gefühle fühlen und nicht erleiden 98  
Gefühle gehören ins Herz 101  
Die mystische Dimension des Herzens 107  
Selbst wenn wir lieben, bleibt unser Herz oft  
verschlossen 114  
Es ist nicht mein oder dein Gefühl - es ist ein Gefühl 115  
Handwerkszeug auf unserem Weg zum  
entscheidenden Schritt 120.  
Die in unserem Leben derzeit wichtigste Sehnsucht  
entdecken 124  
Der entscheidende Schritt 134  
Der ganze Weg mit allen Schritten und Elementen  
im Überblick Teil 1 141  
Der bislang zurückgelegte Weg Teil. 2 152  
Was immer ihr erbittet: Wisst, dass ihr es schon  
erhalten habt 153  
Aus einem Mangel wird eine Qualität 154  
Gottes Wunsch in deinem Ohr 156  
Von einem Gefühl, das sich sehnte - ein Märchen 158

### TEIL III: AUF DEM WEG ZUR VERWIRKLICHUNG:

FALLEN, FEHLER, HINDERNISSE

BEISPIELE AUS DER PRAXIS UND ERFOLGSGESCHICHTEN 163

Wie werden unsere Wünsche wirklich wahr? 163

Die Falle der Identifikation 165

Führt diese neutrale Bewusstheit nicht zu Gefühlskalte? 167

Beispiele aus dem Leben Teil 1: Wie ich den entscheidenden Schritt entdeckte	170
Beispiele Teil 2: Der Hexenschuss - Geschichte meiner Befreiung	174
Beispiele Teil 3: Eine unerfüllbare Sehnsucht und ein perfektes Happy End	176
Selbstgebaute Hindernisse Teil 1: Aus Unkenntnis wünschen wir uns das Falsche	178
Wie wir unsere Wünsche torpedieren Teil 2	181
Verfehltes Wünschen Teil 3: Die Identifikation mit dem Mangel	200
Künstlich erzeugte Wünsche und ihre Konsequenzen	202
Krankheiten und körperliche Probleme	206
Auswege aus der Aussichtslosigkeit	212
Böse Wünsche und Verwünschungen	214
Wenn nichts läuft wie geplant	218

#### TEIL IV: ZUM AUSKLANG UND ANSTOSS:

EIN WENIG PHILOSOPHIE 223

Unsere Wünsche und Ziele 223

Wünschen ist magisch - oder nicht? 227

Der verborgene Schatz in unserem,Innern 232

Unsere Sehnsucht 236

Die Erfüllung 238

Unser Wünsche sind wichtiger, als wir denken 242

#### ANHANG 247

Verzeichnis der enthaltenen Übungen 247

Quellen- und Literaturverzeichnis 248

Fußnoten 249

Bibliografie 251