

PIERRE FRANCKH

ERFOLGREICH

WÜNSCHEN

3.0



Inhalt

Was sich in der Zwischenzeit alles ereignet hat	9
Meine Geschichte	12
Auch Wünschen will gelernt sein	15
<i>Regel 1 Fang einfach an</i>	19
Die Sache mit dem Verstand	20
Die Parkplatzreservierung	22
Auf Pflanzensuche	25
Michaelas Wunschfabrik	26
Was haben Gefühle mit Erfolg zu tun?	28
<i>Regel 2 Richtig formulieren</i>	35
Das »Ich bin«-Prinzip	35
So tun als ob	36
Vorfreude ist die schönste Freude!	45
»Nicht« und »kein« – oder die Sache mit der Angst	54
Das Gehirn denkt in Bildern	55
Schreibe den Wunsch auf	58
Das Geschenkpaket ist angekommen ...	61
Klar, knapp und präzise formulieren	68
Unbeabsichtigt und doch erfolgreich gewünscht	70
<i>Regel 3 Danken – der Turbo für Erfolgreich Wünschen</i>	73
Das Gute vermehren	73
In die Gegenwart ziehen	76
Den Glauben verstärken	77
Probleme einfach abgeben	79
Michaelas Wunschfabrik, Teil Zwei	83
Warum machen wir uns so gerne Sorgen?	87

Regel 4 Den Verstand überzeugen	93
Ein bisschen Physik	94
Ein bisschen Biologie dazu	100
Glaubenssätze	105
Glaubensmuster erkennen	109
Können wir sogar unsere Gene ändern?	125
Unmögliches wird sofort erledigt	132
Die Kolumne	135
Nutze die Kraft der Gruppe	143
Regel 5 Vertrauen statt zweifeln	151
Zweifel ist auch ein ganz klarer »Wunsch«	152
Der Wunsch nach dem idealen Haus	154
Wie meine Tochter mich eines Besseren belehrte	163
Verschwiegenheit	166
Die beste Zeit zum Wünschen	168
Schnelle Wunscherfüllung gefällig?	171
Regel 6 Offen sein für »Zufälle«	177
Das Universum liefert auf überraschenden Wegen	177
Aber wie ist das mit fester Materie?	182
Intuition	184
Expresslieferungen	187
Regel 7 Die wahren, großen Wünsche herausfinden	195
Welche Wünsche passen zu mir?	196
Der Wunsch nach Geld	197
Die erwünschte Partnerschaft	199
Wird das Leben glücklicher?	209

Übungsverzeichnis

Gefühle lassen sich ein- und ausschalten	31
Was erwarte ich?	41
Wie Gedanken den Körper beeinflussen	42
Ich erschaffe Glücksgefühle	50
Das Positive sehen	74
Dankbarkeit üben	90
Persönliche Glaubenssätze identifizieren	110
Glaubensmuster auflösen	117
Ich finde meine ganz persönlichen Leitsätze	120
Ich bin schön	129
Mein Körper ist schön	130
Vorfühlen	141
Ich beobachte und wandle meine Gedanken	149
Ich vertraue meinen Entscheidungen	160
Ich bin offen für Zufälle	183
Intuitionsübung 1	191
Intuitionsübung 2	192