



holgerhagen.com

Nimm-dir-was-du-willst-Übung

In dieser Übung geht nicht darum zu fragen, was du nicht hast.
Es ist bereits da 😊 !

Es geht darum, dich mehr in diese Schwingung einzustimmen. Und das Fragen hilft dabei.

Mach es in einer Qualität, in der es nichts von jemandem nimmt.

Es lässt das Gute für alle wachsen und gedeihen.

Dann entsteht mehr Sicherheit, mehr Vertrauen und mehr Kraft. Und viel mehr Möglichkeiten.

Also Frag´ los.

Frag nach dem, **was du wirklich willst**. Und **wie viel du wirklich willst**.

Es kann schwer sein, ja.

Das kann sich sogar fast kriminell anfühlen 😊.

Übertrieben.

Für deine Kunst (deine Arbeit) Geld zu verlangen, kann peinlich, unangenehm und/oder beschämend sein.

"Wer bin ich schon ..." könnte als Gedanke auftauchen.

Oder du spürst Angst vor Bewertung.

Angst davor, zu viel zu verlangen.

Vielleicht sprachen deine Eltern schlecht darüber, viel Geld zu verdienen ...

Vielleicht denkst du auch, wenig Geld zu haben sei heilig.

Oder es fühlt sich schlecht an.

Vielleicht denkst du sogar, es sei böse, danach zu verlangen, was du willst.

Oder das zu verlangen, was du wirklich wert bist.

Und egal was andere sagen

Es wird dir deine Fülle nicht wegnehmen,

solange du sie im Bewusstsein hast.

Deine Fülle.

Du bist die Quelle deiner Fülle. Nicht das Projekt. Nicht das Produkt. Nicht die Beziehung.

Und es gibt genug Kraft im Universum, einen anderen Kanal zu finden für das, was du brauchst.

Du bist sicher und frei, in deiner Kraft zu stehen. Um das zu Bitten/danach zu fragen, was du brauchst.

Verlange das, was du wert bist.

Ohne Limitierung, Schuld oder Angst.



holgerhagen.com

Nimm-dir-was-du-willst-Übung

Auf geht's :)

Schritt Nummer 1: Mach' eine Was-will-ich-haben-Liste

Was willst du haben.

Mach' eine Liste!

Was hättest du gerne in den folgenden Bereichen deines Lebens?

Gesundheit

Wohlstand/Geld

Job

Beziehungen

Spiritualität

Persönlichkeitsentwicklung

Und von wem?

Von dir selbst, von Gott, vom Partner, Kindern, Familie, Chef, Kollegen, Freunde, Kunden.?



holgerhagen.com

Nimm-dir-was-du-willst-Übung

Schritt 2 Schau auf die Liste und finde ein paar leichte Wünsche/Bedürfnisse.

Schritt 3 Finde die Schwierigsten.

Schritt 4 Kreiere dir einen wirklichen Plan, den Menschen diese Fragen zu stellen.

Schritt 5 Frag die Leichten zuerst.



holgerhagen.com

Nimm-dir-was-du-willst-Übung

Schritt 6 Dann mach´ die Schwierigeren.

Schritt 7 Praktiziere das Fragen regelmäßig.

Schritt 8 Bis es eine Gewohnheit wird.

Wie du fragst:

1 Schaffe eine Grundlinie

Beispiel Beziehung: Wenn du mehr Zeit mit jemandem verbringen willst. Wie viel verbringst du gerade? Wie geht´s dir damit? Sei ehrlich mit deinen Gefühlen.

Beispiel Business: Wie ist dein momentanes Honorar? Wie geht´s dir damit?

2 Erhöhe die Frage

(Beginne es dir vorzustellen, wie du die Frage erhöhst)

(Oder frag´ direkt in Wirklichkeit, wenn es für dich okay ist)

Erhöhe deine Frage so lange bis es sich verrückt hoch anfühlt.

Beispiel Beziehung: Wenn du ein paar Stunden mit einer Person verbringst, frag nach einer Zeitspanne, bei der dich die Person für verrückt erklärt.

Beispiel Business: Wenn es dir mit 100€ Honorar pro Stunde gut geht, geh´ so lange hoch, bis es lächerlich ist.

Frag´ so lange, bis deine Frage nach Liebe, Geld, Anerkennung, Zeit klingt wie ein totaler Nichtstarter.

3 Bring es so weit runter, bis es sich grauenvoll anfühlt.

Beispiel Business: Beispielsweise ein Honorar von 20€ pro Stunde.

4 Erhöhe es nochmal, so lange, bis es sich wie ein Ausdehnen anfühlt.

Wenn es sich etwas unheimlich anfühlt oder du etwas ins Schwitzen kommst. Das Limit ist eine Mischung aus freudiger Aufregung und ängstlich sein