

# WIR SIND SCHÖPFER DER WIRKLICHKEIT

## Wie Bewusstsein Materie wird

**Dr. Joe Dispenza**

*Der Biochemiker und Neurologe Joe Dispenza erklärt auf äusserst anschauliche, inspirierende und humorvolle Art, wie Gewohnheiten mit unseren Hirnfunktionen zusammenhängen und wie wir sie verlassen und wirklich Neues in unserem Leben verwirklichen können. Er macht bewusst, wie mächtig solche eingefleischte Programmierungen sind und welche Ermächtigung darin liegt, wenn es uns gelingt, unser wahres Wesen, unsere innere Seelenkraft zu leben, mit Mut und klarem Bewusstsein dessen, was wir in Wirklichkeit sind.*

*Aus einem Kurzworkshop in Zürich vom 14. Mai 2015.*

Wirkt das Denken sich auf das Leben aus? Wer ist heute Morgen aufgewacht und hat ganz bewusst seine Zukunft gestaltet? Wenn Ihr wirklich verstehen würdet, dass Eure Gedanken Euer Leben erschaffen – Ihr würdet Euer Schicksal mit Euren Wünschen jeden Tag selbst gestalten. Kein einziger Gedanke würde an Eurem Bewusstsein vorbeiziehen. Ihr habt 60 bis 70 Tausend Gedanken pro Tag. 90% davon hattet Ihr schon gestern. Dieselben Gedanken führen zu den gleichen Entscheidungen. Dieselben Entscheidungen führen zu den gleichen Verhaltensweisen, dieselben Verhaltensweisen erschaffen die gleichen Erfahrungen, und dieselben Erfahrungen produzieren die gleichen Emotionen. Dieselben Emotionen führen zu den gleichen Gedanken, zu Eurer Biologie, zu Eurem ganzen neuronalen Netzwerk, zu den Neurotransmittern, zu den Hormonen, zum genetischen Ausdruck. All das bleibt jeden Tag genau gleich.

Wie Du denkst, handelst und fühlst wird zu Deiner Persönlichkeit. Sie erschafft Deine persönliche Realität, das ist alles. Wenn Du immer und immer wieder die gleichen Gedanken denkst und die

gleichen Entscheidungen triffst, gleich handelst, Dich gleich verhältst und dadurch immer wieder die gleichen Erfahrungen erschaffst, dann zündest Du immer wieder die gleichen Schaltkreise, Sequenzen und Muster im Gehirn.

Die Neurowissenschaft sagt, dass gleichzeitig zündende Nervenzellen sich zusammenschalten. Dadurch wird Dein Gehirn zu einem immer gleichen Schaltkreis. Das ist Deine Identität, die auf neurologischer Ebene auf Deinen Gedanken und Gefühlen beruht und die Du durch Deine Entscheidungen in eine Schachtel in Deinem Gehirn packst. Kannst Du als Genie Dich darauf einstimmen, dass neue Gedanken zu neuen Entscheidungen und neue Entscheidungen zu neuen Verhaltensweisen führen? Neue Verhaltensweisen bringen neue Erfahrungen und diese erschaffen neue Emotionen. Und neue Emotionen kreieren neue Gedanken. Das nennt man Evolution.

Deine Persönlichkeit besteht aus Deinem Denken, Fühlen und Handeln. Wenn Du Dein Leben, Deine persönliche Realität verändern willst, musst Du Dir Deiner automatisierten Verhaltens-

weisen und Muster bewusst werden – und Dein Denken verändern. Du musst die Emotionen anschauen, die Du in der Vergangenheit in Dir verankert hast, und entscheiden, ob Du sie in die Zukunft mitnehmen willst.

Die meisten Menschen versuchen auf der Basis der alten Persönlichkeit eine neue persönliche Realität zu kreieren. Das funktioniert nicht. Du musst buchstäblich ein anderer Mensch werden. Die neuen Wissenschaften wie Quantenphysik, Neuroplastizität, Psychoneuroimmunologie, Epigenetik weisen auf Möglichkeiten hin. Wenn Du am Morgen aufwachst und Deine Erinnerung an das Vergangene heftest, anstatt die Gedanken auf die Zukunft zu richten, wirst Du immer vorhersehbar sein. Warum ist das so? Weil Dein Gehirn alles reflektiert, was in Deinem Leben geschieht. Es zeichnet alles auf, was Du heute gelernt und erfahren hast. Das ist ein Artefakt.

Du wachst am Morgen auf, kommst langsam zu Sinnen und denkst über Deine Probleme nach. All diese Probleme haben einen emotionalen Quotienten, der Dich daran erinnert, wer Du bist und wie Du Dich fühlst. Dann schaust Du Dir den Menschen an, der neben Dir liegt, und erkennst, dass Du in dieser Realität bist. Dann betrachtest Du den Kleiderschrank, den Dir Deine Grossmutter geschenkt hat. Du schaltest den Wecker ab, immer mit dem gleichen Finger, steigst täglich auf der gleichen Seite aus dem Bett, ziehst die Hausschuhe an und schlurfst ins Badezimmer. Dann hast Du die Vision einer Tasse Kaffee. Mysteriöserweise erscheint Dein Körper in der Küche. Während Du den Kaffee trinkst, hast Du die Vision einer Dusche, und plötzlich stehst Du in der Dusche. Dein Körper folgt immer dem Bewusstsein. Wenn Du unter der Dusche stehst, denkst Du darüber nach, was Du anziehen wirst, und dann bist Du angezogen. Danach frühstückst Du wie gestern. Du trinkst Kaffee aus Deiner Lieblingstasse. Du steigst ins Auto und fährst zur Arbeit – immer auf dem gleichen Weg. Du triffst die gleichen Menschen, Du beurteilst sie und sie drücken Deine emotionalen Knöpfe. Du machst die Dinge, die Du Dir gemerkt hast, die Du gut

kannst. Am Abend beeilst Du Dich nach Hause zu kommen. Du beeilst Dich, Deine E-Mails zu checken, Du beeilst Dich zu essen, Du beeilst Dich Deine Lieblings-Sendung zu sehen. Dann absolvierst Du Dein Spätabend-Ritual und gehst schlafen. Am nächsten Morgen wachst Du auf und alles beginnt von vorn.

Eine Gewohnheit ist ein Set von automatischen, unbewussten Gedanken, Verhaltensweisen und Emotionen, die durch häufiges Wiederholen erlangt werden. Eine Gewohnheit ist etwas, das Du so oft getan hast, dass Dein Körper darauf programmiert ist und ohne Deinen bewussten Verstand handelt. Du hast also dieses kleine Ritual durchgeführt, z.B. 10 Jahre lang. Stimmt Du mir zu, dass sich Dein Körper in einer vorhersehbaren Zukunft befindet, die auf der Vergangenheit beruht? Und in Deinem Leben geschieht nichts Neues. Du denkst die gleichen Gedanken, verhältst Dich gleich, bist von den gleichen Emotionen abhängig – aber insgeheim erwartest Du, dass sich Dein Leben verändert.

Dein Gehirn ist so organisiert, dass es alles widerspiegelt, was Du weisst. Gefühle und Emotionen sind die Endprodukte von vergangenen Erfahrungen. Wenn Deine Gefühle jeden Tag genau die gleichen sind und Du Dich damit identifizierst – heisst dies dann nicht, dass nichts Neues in Deinem Leben geschieht? Wenn vertraute Gefühle vertraute Gedanken aktivieren und diese Gedanken den immer gleichen chemischen Strom im Gehirn produzieren, fühlst Du Dich wieder gleich, und in dem Moment, wo Du Dich so fühlst, sind Deine Gedanken wieder dieselben.

Gefühle und Emotionen sind das Endprodukt von vergangenen Erfahrungen. Wenn Du nicht grösser denken kannst, als Du fühlst, dann denkst Du in der Vergangenheit. Wenn Du glaubst, dass Dein Schicksal Deine Gedanken bestimmt, dann erschaffst Du immer wieder das gleiche Leben. Also denk darüber nach!

Der Moment, da Du Dir Deiner unbewussten Gedanken bewusst wirst – dessen, was Du jeden

*Eine Gewohnheit ist etwas, das Du so oft getan hast, dass Dein Körper darauf programmiert ist und ohne Deinen bewussten Verstand handelt.*

*So ist Dein Gehirn nicht mehr die Aufzeichnung der Vergangenheit,  
sondern eine Landkarte der Zukunft.*

Tag sagst, wie Du Dich verhältst und was Du seit 20 Jahren fühlst –, dieser Moment fühlt sich ungemütlich und unvertraut an. Warum diese Unsicherheit? Weil die in Deinem Körper eingelagerte Energie – in Form von selbst einschränkenden Gedanken, unbewussten Verhaltensweisen und erinnerten Emotionen – zur Gewohnheit geworden ist. Nehmen wir an, Du hättest in der Vergangenheit gelitten und Dich schuldig gefühlt. Jetzt gibst Du Anderen die Schuld, beschwerst Dich, findest Ausreden, hast Selbstmitleid – bist Opfer. Mit der Entscheidung, keine Gedanken des Leidens mehr zu hegen und Dich nicht mehr zu beschweren, produzierst Du nicht mehr dieselben Chemikalien und fühlst Dich nicht mehr wie Du selbst – das ist der Beginn der Veränderung.

Um vom alten zum neuen Selbst zu gelangen, musst Du einen Fluss überqueren. Das Schwierigste an der Veränderung besteht darin, nicht mehr die gleichen Entscheidungen zu treffen wie gestern. Folgst Du nicht mehr den Energien Deines in der Vergangenheit konditionierten Körpers, aktivierst Du plötzlich nicht mehr die gleichen Schaltkreise für die gleichen Umstände, für dieselbe Chemie. Dann wehrt sich der Körper, indem er andere Signale ans Gehirn schickt – er will sich wieder so fühlen, wie er sich immer gefühlt hat. Auf einmal hörst Du Stimmen im Kopf: „Warum startest Du nicht morgen? Morgen ist ein besserer Tag.“ „Du bist wie Deine Mutter und veränderst Dich nie.“ „Dein Ex-Mann ist schuld, dass Du so bist, wie Du bist.“ „Das fühlt sich nicht richtig an.“ Das sind Signale des Körpers ans Gehirn. Er will wieder auf vertrautes Gelände gelangen.

Wenn wir uns also Walzer tanzend vom alten zum neuen Selbst bewegen in diese Leere, dieses Unbekannte, dieses Unvorhersehbare, dann ist das Biologische, das Neurologische, das Chemische, das Hormonelle der genetische Tod des alten Selbst. Die Menschen sagen zu mir: „Ich mag gar nicht an diesem Ort sein, wo ich meine Zukunft nicht mehr vorhersehe.“ Ich antworte jeweils: „Der beste Weg Deine Zukunft vorauszusagen ist, sie zu kreieren, sie zu erschaffen

– nicht aus dem Bekannten, sondern aus dem Unbekannten.“

Welche Gedanken willst Du aus Deinem Gehirn scheuchen und welche neu produzieren? Welche Verhaltensweisen möchtest Du morgen ausdrücken? Welche Entscheidungen möchtest Du treffen? Welche Erfahrungen warten auf Dich und wie werden sie sich anfühlen?

So kannst Du über die Verhaltensweise nachdenken, die Du umsetzen möchtest: Die Augen schliessen, die äussere Umgebung ausschalten, Dich hinsetzen und dem Körper sagen: „Bleib sitzen!“, und dann jenseits der Zeit die innere Welt realer erscheinen lassen als die äussere. Dieser Prozess beginnt damit, das Gehirn in neuer Weise zu entzünden – als hätte das Ereignis bereits stattgefunden. So ist Dein Gehirn nicht mehr die Aufzeichnung der Vergangenheit, sondern eine Landkarte der Zukunft.

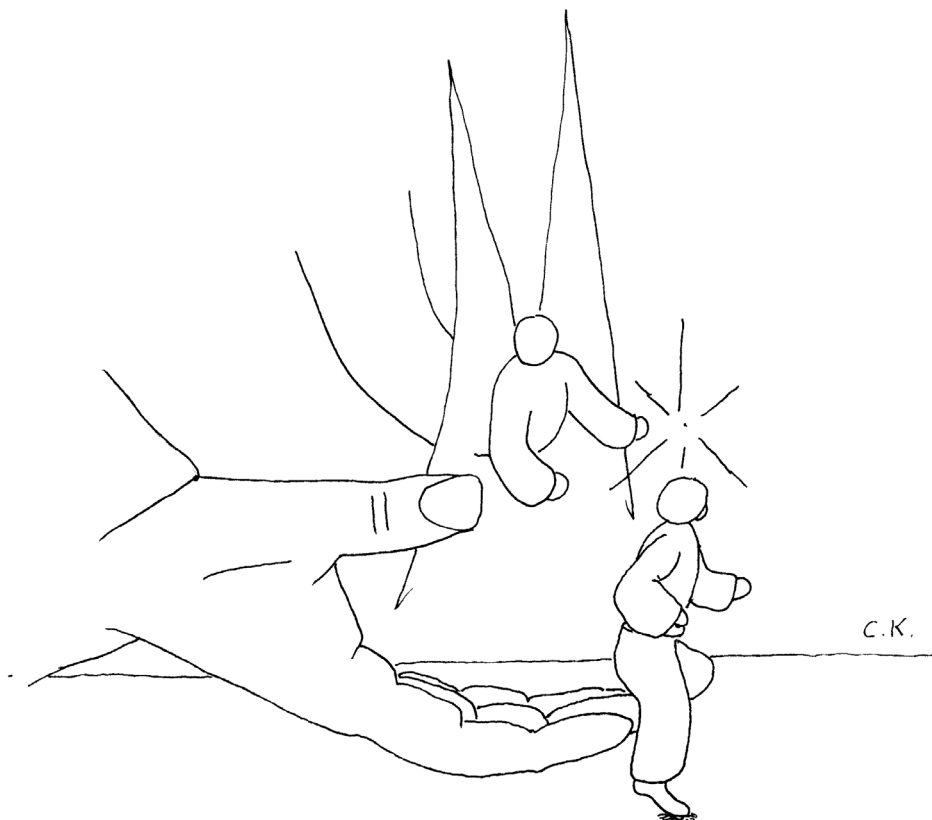
Kann ich meinen Körper emotional lehren, wie sich die Zukunft anfühlt, bevor sie geschieht? Der Materialist würde sagen: „Ich muss warten, bis dieses Ereignis geschieht, bevor ich die Emotionen spüre. Wenn ich mich im Inneren anders fühle, schaue ich, wer das von aussen verursacht hat. Das nennt man Ursache und Wirkung.“ Der Quanten-Geist lehrt Deinen Körper, wie sich dieses Ereignis anfühlen wird, bevor es stattgefunden hat. Der Körper beginnt daran zu glauben, er lebe bereits in dieser vorgestellten Zukunft und empfängt ein neues emotionales Signal, das ihn genetisch auf dieses zukünftige Ereignis vorbereitet.

Du musst Dich in der Fülle fühlen, damit Reichtum auftauchen kann. Du musst Vollkommenheit fühlen, bevor Heilung geschehen kann. Du musst die Selbstermächtigung spüren, um erfolgreich zu sein. Du musst Dein Herz öffnen und die Liebe fühlen, um jemanden anzuziehen, der emotional gleich schwingt wie Du.

Wir hatten in Phoenix Arizona einen Advanced-Workshop mit 500 Menschen aus der ganzen Welt. Der Anlass trug den Titel „Wie wird man

übernatürlich?“ Wir haben von 170 Teilnehmern Gehirn-Scans gemacht – vor und nach dem Workshop. Als einige nach dem Event geheilt waren, war dies messbar. Wir haben die Gehirne während der Meditation gemessen. Ich verstehe jetzt, dass Dein Gehirn niemals Dein Gehirn verändern kann. Das Programm kann niemals das Programm verändern. Das Ego kann niemals das Ego verändern. Materie kann niemals Materie verändern. Nur wenn Du zu reinem Bewusstsein

wirst, kannst Du die Materie beeinflussen. Einige Leute haben Herzfrequenz-Messgeräte getragen. Dein Herz schlägt anders, wenn Du frustriert und ungeduldig bist, als wenn Du in Dankbarkeit und Liebe bist. Manche konnten den Zustand der Dankbarkeit über einen Zeitraum von mehr als einer Stunde aufrechterhalten – messbar. Wenn Du innere Zustände regulieren kannst, unabhängig von der äusseren Umgebung, werden sie zu Fähigkeiten. Wir haben die Energie des Raumes ge-



messen. Wir haben wissenschaftliche Geschichte geschrieben. Und das Beste: Es waren nicht buddhistische Mönche, nicht Schriftgelehrte aus der Yale- oder Harvard-Universität – ganz gewöhnliche Menschen haben das Ungewöhnliche getan.

Jedem Einzelnen von uns wohnt diese Kapazität inne. Das Schwierigste ist, sich die Zeit dafür zu

nehmen. Lass Dich von Deiner eigenen Schöpfung, Deiner Vision definieren statt von der Hardware aus der Vergangenheit. Du fragst: Wie sieht die Zukunft aus, die ich gern annähme? Welche Realität würde ich gern erfahren? Wie wäre es, gesund zu sein, reich zu sein, in das Leben verliebt zu sein? Während Du diese kreativen Fragen stellst, ist der Frontallappen angeschaltet

und mit allen Teilen des Gehirns verbunden. Aus allem, was Du erfahren und gelernt hast, wählt der Frontallappen einige neuronale Netze und beginnt diese neu zu verbinden. Sobald das Gehirn im Tandem arbeitet, erhältst Du ein Bild. Dieses Bild nennt man Absicht. Du wählst ein neues Potential aus dem Quantenfeld. Du wirst Beobachter, denkst etwas anderes und sagst: „Das ist meine Zukunft.“ Die Energie fließt dahin, wo Du die Aufmerksamkeit hast. Du richtest Deine Energie in die Zukunft. Machst Du den Gedanken zur Erfahrung – fühlst Dich inspiriert, motiviert, enthusiastisch, freudvoll –, bekommt Dein Körper augenblicklich einen Vorgeschmack von der Zukunft. Der Körper erkennt keinen Unterschied zwischen einem tatsächlichen Erlebnis und einer durch Gedanken erschaffenen Erfahrung. Die neue Emotion sendet neue Impulse an die Gene, und alle Gene stellen Proteine her. Mit den neuen Proteinen bereitet Dich Dein Körper auf dieses zukünftige Ereignis vor.

Jeder von Euch hat schon Grossartiges geschaffen und sich selbst beeindruckt. Irgendeinmal hast Du gesagt: Ich werde es tun. Du hast Dir ein Bild gemacht und im Augenblick der Entscheidung wurdest Du inspiriert. Du hast alles aufgeschrieben, was Du gern tun würdest, alle notwendigen Entscheide, alle zu erwartenden Erfahrungen. Du hast die Gedanken weitergesponnen und die Entscheide aufgeschrieben, die Du nicht mehr treffen willst, die Dinge, die Du nicht tun wirst, die Erfahrungen, von denen Du Dich fernhalten willst. Diese Emotionen haben Dich in die Vergangenheit zurückgebracht. Jeden Morgen nach dem Aufwachen dachtest Du als Erstes an diese Zukunft, die Du gern erleben möchtest, und erinnerstest Dich an die Person, die Du nicht mehr sein würdest. So hast Du Dich auf einer fundamentalen Ebene verändert. Auf einmal wusstest Du: „Jetzt ist es passiert.“ Und Du hast Dich entspannen können. Du hast einem Ereignis gestattet, sich so zu entfalten, wie es für Dich stimmig war. Und als es dann eintraf, kanntest Du das Gefühl bereits.

Denk mal an etwas in Deinem Leben, das Du tun wolltest und nicht getan hast. Was ist da gesche-

hen? Du liest Dich von einer Zukunftsvision ein bisschen inspirieren – und dann? Du warst beschäftigt, Du musstest mit jemandem essen gehen, Du hast ausgeschlafen, Du hast Dich nicht danach gefühlt, Du hattest vor ein paar Tagen Streit mit jemandem. Du hast Dich wieder den vertrauten Gefühlen zugewandt, Deine Zukunft durch die Linse der Vergangenheit gesehen – und die Vision verloren.

Die meisten Menschen warten auf irgendwelche Krisen, Krankheiten, Dramen oder Diagnosen – statt auf Möglichkeiten. Sie warten, bis es wirklich schlimm wird, und erst dann verändern sie sich. Wenn Du so furchtbar leidest, dass Du Dich nicht mehr wie Du selbst fühlst, kommt der Moment, da Du Dich selbst beobachten kannst. Meine Botschaft lautet: Warum warten? Du kannst durch Leiden und Schmerz lernen und Dich verändern – oder durch Freude und Inspiration. Was wählst du?

Diese philosophischen, theoretischen und wissenschaftlichen Informationen sind dazu da, sie anzuwenden, zu personalisieren, etwas zu initiieren, zu manifestieren. Wenn Du Dein Handeln veränderst, gewinnst Du neue Erfahrungen. Mit allen Sinnen sammelst Du die neuen Daten aus Deiner Umwelt, und diese Informationen rasen zurück ins Gehirn. Im Dschungel der Neuronen beginnen sich neue Netzwerke zu organisieren, die philosophische Informationen verstärken und das Gehirn bereichern. Sobald diese Neuronen am richtigen Platz sind, stellt das Gehirn eine Chemie her – ein Gefühl oder eine Emotion.

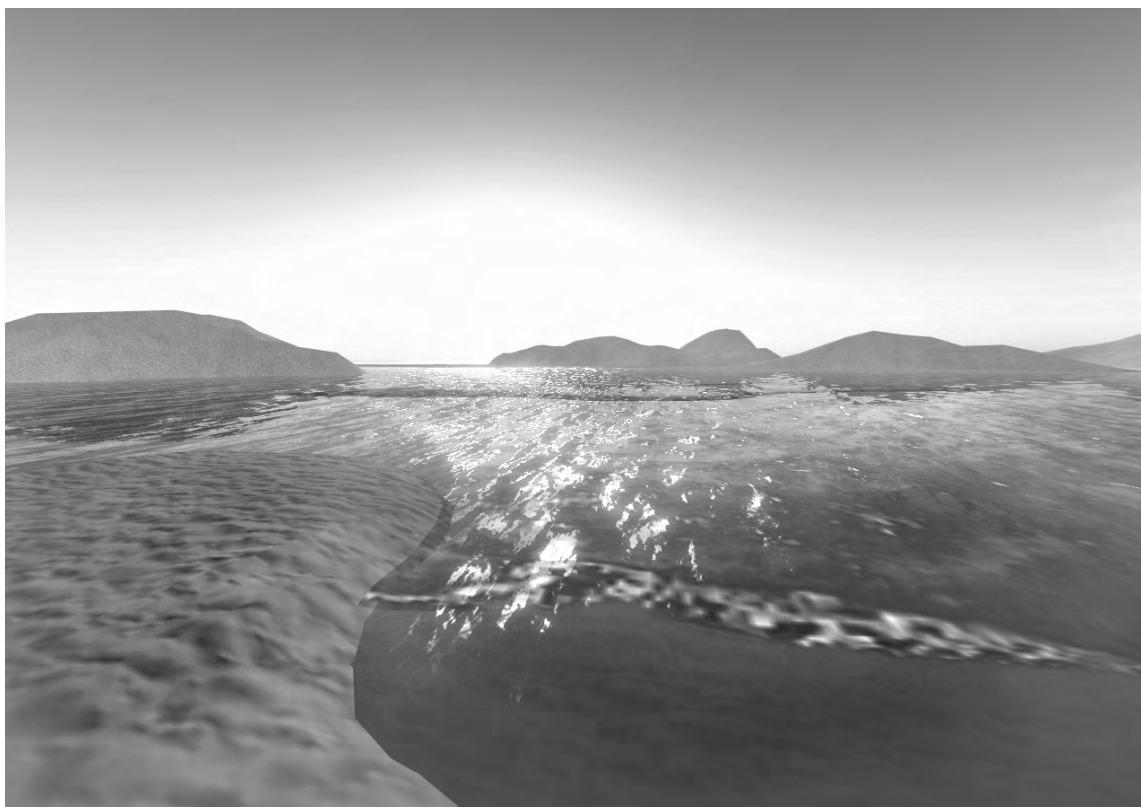
Du liest zum Beispiel das Buch des Dalai Lama über Mitgefühl. Du liest es zwei Mal. Dann liest Du das Buch über Vergebung, hörst die CD dazu, und auf dem Weg zur Arbeit denkst Du: „Vergebung, Vergebung!“ Dann machst Du den Fernkurs über emotionale Intelligenz und stellst diese neuen Verbindungen im Gehirn her. Du hast etwas über neue Philosophie gelernt und sagst zu den Menschen: „Weisst Du, was Dein Problem ist? Du musst vergeben, vergib Deinem Vater!“ „Und Du dort, Du benötigst mehr emo-

*Mit allen Sinnen sammelst Du die neuen Daten aus Deiner Umwelt, und diese Informationen rasen zurück ins Gehirn.*

tionale Intelligenz, das ist Dein Problem.“ „Und Du, öffne Dein Herz für Mitgefühl!“ Die werden staunen.

Aber dann kommt die Weihnachtsfeier der Firma. Dein bester Freund ruft Dich an und sagt, die Person, die fürchterliche Dinge über Dich gesagt und jetzt Deinen Job hat, komme auch zur Feier. Du weisst: Sie hat ein Aufmerksamkeitsdefizit. Während des Anrufs denkst Du darüber nach, wie Du ihren Wein vergiften oder sie vor allen bloss-

stellen wirst. Doch plötzlich erinnerst Du Dich an das Buch über Vergebung und an die emotionale Intelligenz, und Du weisst: „Jetzt muss ich etwas tun.“ Du wirst Dir Deiner unkontrollierten Gedanken und automatischen Verhaltensweisen bewusst. Du wirst Deiner Emotionen gewahr, die Dich gerade antreiben. Wenn Du die Zustände des Verstands und des Körpers beobachtest, bist Du nicht mehr das Programm, sondern das Bewusstsein, das das Programm beobachtet. Dann kannst Du das subjektive Selbst objektivieren.



Die Nervenzellen, die nicht mehr reagieren, verbinden sich nicht mehr – Du erschaffst nicht mehr dieselben Chemikalien, die den gleichen Genen die Signale senden. Du sinnierst über das, was Du gelernt hast: „Mich selbst in jener Person sehen. Ja, ich versuche es. Ich bleibe im gegenwärtigen Moment und öffne mein Herz.“ Und mit dem Nachdenken über das Neue schaffst Du neue Schaltkreise im Gehirn und machst dabei etwas ganz Natürliches: Du stellst Dir vor, Du seist in dieser Erfahrung, und tust, was im Buch steht. Während Du mental übst, was Du gern tun würdest, installierst Du im Gehirn neurologische

Schaltkreise, die Dich auf diese Erfahrung vorbereiten. So erinnerst Du Dich daran, wer Du nicht mehr sein möchtest, und veränderst Dich zu dem, der Du sein willst. Die Absicht führt zu neuen Verhaltensweisen. Deine Handlungen gleichen sich Deinen Gedanken an. Bewusstsein und Körper arbeiten zusammen – und plötzlich öffnet sich Dein Herz für Mitgefühl, Vergebung und Liebe. In diesem Augenblick lehrst Du Deinen Körper chemisch, was Dein Gehirn intellektuell bereits verstanden hat. Das Wissen ist für das Gehirn, die Erfahrung für den Körper. Über Emotionen hat Dein Körper die Wahrheit dieser Philosophie er-

lernt. Neue Gene wurden mit neuen Signalen versehen – neue Programme wurden geschrieben.

Es einmal zu tun, reicht nicht. Du kannst nicht einem Betrüger vergeben und bist ein Heiliger. Du musst es immer und immer wieder tun, die Erfahrung wiederholen, bis sie Dir innewohnt und automatisch ist. Du musst es so oft tun, bis Dein Körper genauso gut weiss, was zu tun ist, wie Dein Bewusstsein. Auf diese Weise meisterst Du diese Philosophie und bewegst Dich in einen neuen Seins-Zustand.

Unsere Aufgabe besteht also darin, vom Philosophen zum Initianten, zum Meister zu werden, vom Geist zum Körper zur Seele, vom Wissen zur Erfahrung zur Wahrheit zur Weisheit, vom Denken zum Tun zum Sein. Uns allen steht die neurologische und biologische Maschinerie zur Verfügung. Das Quantenfeld reagiert auf das, was Du bist. Gedanken sind die Sprache des Gehirns. Gefühle sind die Sprache des Körpers. Was Du denkst und fühlst, erschafft Deinen Seins-Zustand. Mit unsicheren Gedanken fühlst Du Dich unsicher. Unsicherheit führt zu noch mehr unsicheren Gedanken, und der Körper produziert weiter Chemikalien, die Gefühle der Unsicherheit hervorrufen. Die Wiederholung dieses Zyklus konditioniert den Körper darauf, den Geist unsicher zu machen.

Wenn also Gedanken die Sprache des Gehirns und Gefühle die Sprache des Körpers sind, und die Art Deines Fühlens und Denkens Deinen Seins-Zustand hervorbringt, stellt sich die Frage: „In welchem Seins-Zustand lebst Du jeden Tag?“ Das Quantenfeld reagiert auf Dein Sein. Wenn Du jeden Tag leidest, dann ist Deine Botschaft ans Quantenfeld: „Oh, unendliche Intelligenz, ich leide, bring mir weitere Erfahrungen, die meinen Zustand bestätigen! Bring sie unerwartet, überraschend! Lass keinen Zweifel, dass sie von Dir

kommen! Ich will noch ein bisschen mehr leiden.“ Wir werden also nicht für unsere Sünden bestraft, wir werden von unseren Sünden bestraft. Sünde ist eine Haltung.

Eure Gedanken sind die elektrische Ladung im Quantenfeld. Die Gefühle sind die magnetische Ladung. Dein Denken und Dein Fühlen strahlen ein elektromagnetisches Feld aus, das jeden einzelnen Aspekt und jedes Atom in Deinem Körper beeinflusst. Der Gedanke sendet das Signal aus, das Gefühl zieht das Ereignis heran.

Was geschieht, wenn Du am Morgen aufwachst und, anstatt Dich in Deine äussere Umgebung einzuklinken, Dir diese einfache Frage stellst: „Welches ist das grösste Ideal, das ich heute sein kann?“ Anstatt an die Vergangenheit erinnerst Du Dich an die Zukunft. So kannst Du Dein Gehirn auf eine andere Art zum Funktionieren bringen. Wählst Du diese neue Möglichkeit im Quantenfeld aus und nimmst sie emotional ganz an, bevor sie da ist, steigst Du aus dem Bett und fühlst Dich anders. Strahlst Du so nicht eine völlig neue Signatur ins Feld aus? Dies ist der Schlüssel: Erhalte diesen modifizierten Zustand von Körper und Geist den ganzen Tag aufrecht! Wenn Du das kannst, dann bereite Dich auf etwas vor! In Deinem Leben wird Ungewöhnliches passieren – das ist ein Gesetz. Jemand meditiert und fühlt sich spirituell. Auf der Autobahn zeigt er jemandem den Finger – und hat die Energie verloren. Du musst die Energie beibehalten. Wenn diese Erfahrung zu Dir kommt, wird sie auf eine Art kommen, die Du nicht erwartest. Warum? Was Du erwarten kannst, ist nicht neu. Die Erfahrung wird Deine Welt in den Grundfesten erschüttern und keine Zweifel offen lassen. Kannst Du Deine innere Veränderung mit den Effekten im Aussen in Verbindung bringen, dann tue dasselbe wieder. Das nennt man Ermächtigung.

**Dr. Joe Dispenza** hat an drei amerikanischen Universitäten studiert, seine Schwerpunkte lagen auf den Bereichen Biochemie, Neurologie und Gehirnfunktionen. Er promovierte an der Life University von Atlanta/Georgia im Fach Chiropraktik. Er ist Autor mehrerer Bücher über die enge Beziehung zwischen der Chemie des Gehirns, der Neurophysiologie und -biologie und ihrer Bedeutung für unsere Gesundheit. Er hat auch im preisgekrönten Film „What the Bleep Do We Know!?“ mitgewirkt. Dr. Dispenza ist für seine Fähigkeit bekannt, Laien wissenschaftliche Konzepte auf lebendige, anschauliche und unterhaltsame Weise zu vermitteln. [www.drjoedispenza.com](http://www.drjoedispenza.com)