

Mandy Nürnberger



The Inner Journey

Vom Streben nach Wachstum

&

der Entfaltung persönlichen Potenzials

Inhalt

Einleitende Worte.....	2
Kapitel I.....	3
Kapitel II.....	5
Kapitel III.....	6
Kapitel IV.....	8
Kapitel V.....	10
Zu guter Letzt.....	12



Einleitende Worte

Lieber Leser,

ich freue mich, dass Sie sich dieses E-Book heruntergeladen haben und bedanke mich bei Ihnen für das entgegengebrachte Vertrauen.

Mein Name ist Mandy Nürnberger und ich bin Heilpraktiker für Psychotherapie, Reiki Meister, Hypnose-Coach und New Code NLP Practitioner. Ich biete Einzelsitzungen sowie offene Seminare an, in denen es um die Themen Persönlichkeitsentfaltung und Inneren Wachstum geht. Dabei benutze ich Methoden, die sich mehrfach auf der ganzen Welt bewährt haben. Vom „einfachen Gespräch“, zum unerschöpflichen Potenzial der Hypnose, sowie dem gezielten Einsatz von Impact Techniken und Arbeit mit dem inneren Team.

Für dieses E-Book habe ich Ihnen ein paar höchst interessante Fakten zusammengetragen, die Ihnen im wahrsten Sinne des Wortes die Augen öffnen werden, sodass Sie die Welt in neuem Licht betrachten. Die meisten Menschen geben zum Beispiel dem Schicksal, Gott oder den Genen die Schuld, dass das Leben es nicht so gut mit ihnen meint wie sie glauben es „verdient“ zu haben.

Doch so läuft das nicht. Das Sprichwort „Jeder ist seines Glückes Schmied“ hat seit damals nichts von seinem Wahrheitsgehalt eingebüßt. Alleine die Tatsache, dass Sie auf der Suche nach persönlichem Wachstum sind und sich dieses Büchlein heruntergeladen haben, zeigt, dass Sie auf dem richtigen Weg sind, Meister Ihres Glückes zu werden und somit auch Ihres Lebens.

Ich lade Sie ein, mich auf eine kleine Reise zu begleiten, die Sie zwar mit den Augen erfassen, doch mit dem Herzen begreifen „müssen“, auf dass Großes in Ihnen erwacht.

Der Lesbarkeit halber verwende ich das generische Maskulinum- weil Lesen Spaß machen soll!

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dem Büchlein und von ganzem Herzen alles Glück der Welt.

In Liebe,

Mandy Nürnberger



Kapitel I

Persönlichkeit ändern? Das geht?

Robert wohnte in einem Dorf, wo jeder noch jeden kennt. Schon als Junge war er verhaltensauffällig und wurde von seinen Mitschülern gemieden. Sie machten geradezu einen Bogen um ihn, da Robert unberechenbar war und niemand in seiner Nähe sein wollte, wenn er einen seiner berühmten Ausraster bekam. Für den Unglücklichen, der ihm in dem Moment über den Weg lief, hagelte es wüste Beschimpfungen, Tritte und Schläge. Robert ließ erst ab, wenn sein Opfer auf dem Boden kauerte und wimmernd bat, er solle aufhören. Das war für ihn das Zeichen, dass er der Größte ist und nichts und niemand ihm das Wasser reichen kann.

Dem Unterricht mochte er nicht folgen. Schule war ihm insgesamt total egal. Mit dieser Einstellung und Mentalität wuchs Robert zum Jugendlichen heran. Seine Einstellung zum Lernen zog sich durchs weitere Leben. Zweimal hatte er eine Ausbildung angefangen und nach kurzer Zeit wieder abgebrochen. Mit Hilfe eines Programms für verhaltensauffällige Jugendliche bekam er die Chance in einer Autowerkstatt ein Praktikum zu absolvieren. Der Meister wusste um die Probleme des Jungen und hoffte, ihn mit einer zielführenden Tätigkeit die Augen zu öffnen.

Doch das Gegenteil war der Fall. Widerwillig nahm er an, denn sonst wäre er aus dem Programm geflogen. Was für ihn zur Folge hätte, ohne Obdach auf der Straße zu sitzen. So schleppte er sich Woche für Woche in die Werkstatt und saß seine Zeit ab, ohne auch nur das geringste Interesse für die Arbeit vor Ort zu zeigen. Der Meister redete auf den Jungen ein und erklärte ihm, dass dieses Praktikum seine letzte Chance sei, und er sonst endgültig auf die schiefe Bahn gelange. Doch Robert meinte schnippisch, was ihn das angehe und er sich von nichts und niemandem etwas sagen lasse.

Da reichte es dem Meister und er meinte, dass er noch niemanden getroffen habe, der sich so dumm verhalte wie Robert. Die beiden lieferten sich an diesem Tag ein lautstarkes Wortgefecht. In seiner Rage trat Robert gegen den Reifen eines der Autos. Jetzt reichte es dem Meister und er verwies ihn der Werkstatt. Wutentbrannt ging er Richtung Ausgang und blieb abrupt stehen. Vor dem Tor stand eine junge Frau. Sie hob die Augenbrauen und zeigte auf das Auto, gegen dessen Reifen er eben getreten hatte. Das sei ihr Auto, sagte sie und wolle eine Erklärung von ihm haben.



Er baute sich vor der jungen Dame auf und dachte, er könne bei ihr mit seiner Größe und sportlichen Statur Eindruck schinden. Mit festem Blick schaute er sie an, doch zu seiner Verwunderung hielt sie selbstbewusst dagegen. So standen die beiden eine Weile da, bis sie die Stille mit der Frage unterbrach, was für eine Erklärung er für sein Verhalten habe. Plötzlich hatte er keine Worte mehr und fing an zu drucksen. Die Röte schoss ihm ins Gesicht und er wäre am liebsten im Erdboden versunken. Da meinte die junge Frau plötzlich, dass er sie gerne auf einen Kaffee zur Wiedergutmachung einladen darf, aber nur wenn er weiß, wie sich ein junger Mann ordentlich zu benehmen weiß. Robert bejahte. Sie gab ihm ihre Adresse, mit dem Hinweis, er solle pünktlich sein. Und tatsächlich. Am besagten Nachmittag putzte sich Robert heraus, nahm sein letztes Erspartes, fuhr mit dem Bus zur besagten Adresse und klingelte. Zum ersten Mal in seinem Leben war er pünktlich und zu seiner Überraschung machte sein Herz einen kleinen Freudensprung, um ihm im nächsten Moment fast stehen zu bleiben. Als die Tür sich öffnete, stand dort nicht die junge Dame, sondern sein ehemaliger Meister. Eine gefühlte Ewigkeit verharrten beide in Schweigen, bis eine fröhliche Stimme im Hintergrund auftauchte. „Bis später, Papa!“ Robert reichte dem Vater zum Abschied die Hand. Dieser beugte sich vor und flüsterte ihm etwas zu und ging zurück ins Haus. Wie erstarrt stand Robert vor der geschlossenen Tür, bis die junge Frau ihn aufforderte, er solle sie nicht warten lassen. Dieser Tag sollte Roberts Leben für immer ändern. Er holte seinen Abschluss nach, machte mit Unterstützung eines staatlichen Programms eine Ausbildung zum KFZ-Mechatroniker. Nach erfolgreicher Beendigung, bat er seinen ehemaligen Meister um ein unbezahltes Praktikum, in dem dieser sich von seinen neuerworbenen Qualitäten überzeugen konnte, in der Hoffnung, eine Anstellung zu erhalten. Sein Wunsch ging in Erfüllung. Er bekam die ersehnte Stelle und wurde neben dem Meister der beste Mann in der Werkstatt. Hat es sich gelohnt, dass Robert sich selbst und sein Leben hinterfragt, um es im Anschluss in die richtigen Bahnen zu lenken? „Nicht im Traum hätte ich daran gedacht mich zu ändern. Doch plötzlich war da jemand, der wirklich an mich glaubt und nicht, wie alle anderen, den Verlierer in mir sah. Ich kann es nicht beschreiben, doch dieser Gedanke machte etwas mit mir, was ich bis heute nicht erklären kann. Ich bin heute ein völlig anderer Mensch. Einfach unglaublich.“ Habe ich mir das ausgedacht? Nein, denn so hat eine Freundin von mir ihren späteren Ehemann kennengelernt. Und sie sind noch immer ein glückliches Paar und Eltern von zwei Töchtern.

Was wir benötigen, um uns zu ändern, ist ein Ziel. Ein so „großes Ziel“, dass es wert ist, erreicht zu werden. Der Rest kommt von ganz alleine.



Kapitel II

Glaubenssätze- unbewusste Lenker des Bewusstseins

Es könnte alles so einfach sein – ist es aber nicht. Wären da nicht die erlernten Reaktionen auf innere und äußere Umstände, die dem mentalen Wachstum im Wege stehen. Diese Konditionierungen sind seit unserer frühesten Kindheit in uns verankert und überwiegend unbewusst. Aus diesen bauen wir uns unsere Realität zusammen, die vom Gerüst der uns eigenen Glaubenssätze gehalten wird. Doch es lohnt sich, in einer ruhigen Minute anzufangen, Schritt für Schritt, all das zu hinterfragen. Ist die Welt wirklich so, wie mein Umfeld, die Medien, die Religionen etc. es mir weismachen wollen? Oder habe ich lediglich die Meinungen und Be- und Verurteilungen der anderen übernommen?

Hört der Spaß mit Ende der Kindheit tatsächlich auf? Komme ich wirklich nie ans große Geld? Sind die Ehrlichen immer die Dummen? Denken die anderen schlecht von mir, wenn ich einen Fehler mache? Ist es mir absolut unmöglich erfolgreich zu sein, nur weil ich aus ungebildetem Elternhaus komme? Muss ich gehorchen, um Liebe zu erfahren? etc.

Die Antwort lautet: NEIN!

Sie sind das Resultat all Ihrer Gedanken und Meinungen, die Sie seit Jahren oder gar Jahrzehnten mit sich herumtragen und immer weiter nähren. Dies ist die erste und wichtigste Erkenntnis, die zur Selbstverwirklichung führt. Jetzt gilt es die alten, unreflektierten Glaubenssätze aufzuspüren und zu hinterfragen.



Kapitel III

Wie Sie denken, so handeln Sie

Was glauben Sie, können Sie in Ihrem Leben kontrollieren?

Nicht viel!

Es sind lediglich drei Dinge! Ihre Gedanken, die Bilder, die Sie sich vorstellen und Ihr Verhalten. Der Umgang mit diesen drei Dingen ist entscheidend für die Erfahrungen, die Sie machen. Wenn Ihnen nicht gefällt, was Sie Ihre Realität nennen, dann dürfen Sie nicht warten, bis andere etwas tun oder sich ändern. Nein. Sie sind am Zug.

Wenn Sie weiterhin das tun, was Sie bisher getan haben, in der Hoffnung, ein anderes Ergebnis würde sich einstellen, dann würden Sie der Definition nach als unzurechnungsfähig gelten.

Nehmen wir das Beispiel „Erfolgslosigkeit“. Da gibt es eine Person, die gerne mehr Erfolg im Leben sehen möchte, doch tief im Inneren glaubt sie nicht wirklich daran. Sie kann es sich aufgrund ihrer Glaubenssätze einfach nicht vorstellen. Unbewusst werden Arbeiten halbherzig und ohne Enthusiasmus verrichtet, um den Anschein zu erwecken, man würde doch alles dafür tun, um auf der Karriereleiter nach oben zu klettern.

Das dabei nicht die Ergebnisse erzielt werden, die gewünscht sind, ist für die betreffende Person eine Bestätigung, dass sie nicht für die Sonnenseite des Erfolgs bestimmt ist.

Diese Einstellung durchdringt ihr gesamtes Leben und zieht folglich die Ereignisse an, die dem Kleindenken entsprechen. Da das auf Dauer sehr frustriert, gesellt sich zum Kleindenken oft und gerne das Suchen und Finden von Schuldigen hinzu, die für die Umstände verantwortlich gemacht werden.

Auf der nächsten Seite erzähle ich Ihnen eine Geschichte, die Ihnen aufzeigen soll, wie mächtig Gedanken und Meinungen über sich selbst sind.



Stephen Joseph Cannell war alles andere als ein guter Schüler. Er musste bereits die 1. Klasse wiederholen. Es folgten Wiederholungen in der 4. und 10. Klasse. Bei ihm wurde Legasthenie diagnostiziert, was sein Selbstvertrauen nicht gerade förderte. Hinzu kam, dass er trotz mehrstündigen Lernens für Klassenarbeiten oft kläglich versagte.

Als sein Freund ihm auf die Frage, wie lange er lernen müsse, antwortete, dass er für seine guten Noten gar nicht übt, zog er daraus den Schluss, dass er nicht zu den klugen Personen in der Welt zählt. Doch das hielt ihn nicht davon ab, Großes zu erreichen. Von dem Tag an, wo er sich intellektuell hinten angestellt sah, konzentrierte er sich auf das, was er konnte.

Defizite interessierten ihn nicht mehr und er weigerte sich, sich auch nur einen Tag länger damit herumzuschlagen. Für ihn gab es nur noch eine Sache. Football. Das war seine große Leidenschaft und aus ihr zog er all sein Selbstbewusstsein. Durch den Sport lernte er, Hervorragendes zu erreichen. Er schaffte sogar die High School und schrieb sich an der University of Oregon ein. Und sein Glaube an sich selbst wuchs. Er fing an Drehbücher für das Fernsehen zu schreiben. Darunter Klassiker wie: Mission Impossible, Das A-Team, Trio mit vier Fäusten, Stingray und Booker. Eines Tages hatte er sogar sein eigenes Produktionsstudio, war Autor und Produzent von mehr als 350 Drehbüchern für 38 verschiedene Sendungen.

Selbst als er sein Studio wieder verkaufte, hörte er nicht auf schöpferisch zu sein. Er schrieb noch elf Bestsellerromane. Und das, obwohl er ein miserabler Schüler war.

Er ist ein großartiges Beispiel dafür, dass es völlig irrelevant ist, in was für eine Welt wir hineingeboren werden. Viel wichtiger ist, wie wir emotional und körperlich auf die Umstände reagieren.

Nehmen Sie sich jetzt ein Blatt Papier. Schreiben Sie in großen Buchstaben: „Ich kann nicht“. Nun streichen Sie mit einem Rotstift diesen Satz und seien Sie ganz bewusst dabei. Streichen Sie ihn immer wieder und erkennen, dass das nur eine Lüge ist. Sie entspricht einfach nicht der Wahrheit.

Dieser kleine Ausdruck, des Nichtkönnens raubt Ihnen sämtliche Kraft, um Großes zu erschaffen, was wider die Natur ist. Entfaltung und Wachstum, das sind die wahren natürlichen Prinzipien.

Also, hören Sie auf, Ihre Zeit mit Kleindenken zu vergeuden!



Kapitel IV

Achten Sie auf Ihren Fokus

Mark Aurel, römischer Kaiser und herausragender Philosoph, schrieb sieben Worte nieder - „Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken.“

Vielleicht kennen Sie das. Wenn sie glückliche Gedanken haben, sind Sie glücklich und wenn sie unglückliche Gedanken haben, sind Sie unglücklich. Auf ängstliche Gedanken folgt Angst, auf Gedanken rund um Krankheit, werden Sie wahrscheinlich krank und wenn Sie sich Gedanken ums Versagen machen, lässt das Scheitern nicht lange auf sich warten. Und wenn Sie sich ständig selbst bemitleiden, sind auch Ihre Gedanken auf Minderwertigkeit ausgerichtet.

Als ich einem Klienten das Zusammenspiel erklärte, fragte er mit einem gewissen Unterton, ob er ab sofort ein dauergrinsender Optimist werden müsse, um ein glückliches Leben zu führen. Natürlich nicht. Das ist auch nicht nötig oder gar gewollt. Wir können nicht dauerhaft auf der Welle der Glückseligkeit oder des Erfolges reiten, so funktioniert das Leben nicht. Wir werden uns zwangsläufig von Zeit zu Zeit ganz unten im „Jammertal“ vorfinden. Für das persönliche Wachstum ist das sogar notwendig, denn solche Momente enthalten den Keim für eine Kraft, die in uns alte Ketten zu sprengen vermag und daraus etwas Großes entstehen lässt.

Die Lösung liegt in der Sichtweise, wie Sie ab sofort mit Ihren Problemen umgehen. Sie können sich Gedanken machen und nach einer Lösung Ausschau halten oder Sie können sich Sorgen machen, was nahezu immer in Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit mündet. Sie haben die Wahl. Treffen Sie die richtige Entscheidung.

Auf der folgenden Seite möchte ich Ihnen von einem interessanten Experiment erzählen, das Ihnen die Möglichkeiten des Unterbewusstseins offenbart.



Dass Gedanken eine schier unbändige Macht auf unsere körperliche Verfassung haben, zeigte ein englischer Psychiater namens J.A. Hadfield, der das Experiment in einer kleinen Publikation „Die Psychologie der Macht“ veranschaulicht.

Er bat drei Männer, darunter einen Boxer, sich für einen Test zur Verfügung zu stellen, „bei dem die Auswirkungen der geistigen Beeinflussung von Körperkräften gemessen werden sollten. Zum Messen diene ein Dynamometer.“ Die Männer wurden gebeten, den Kraftmesser mit aller ihnen verfügbaren Kraft zu packen. Hadfield ließ sie dies unter drei verschiedenen Bedingungen tun.

Beim ersten Versuch geschah die Kraftmessung bei normalem Wachzustand, bei der die Durchschnittsleistung bei 46 Kilogramm lag. Der zweite Versuch geschah unter Hypnose, bei der den Testpersonen suggeriert wurde, sie seien sehr schwach. Nun lag die Durchschnittsleistung bei gerade einmal 14 Kilogramm. Das ist weniger als ein Drittel ihrer Normalkraft. Im letzten Versuch suggerierte ihnen Hadfield, dass die Männer sehr stark und kräftig seien. Auch dieses Mal wirkte die Suggestion und die Männer hatten eine Durchschnittsleistung von 64 Kilogramm. Das sind fast 50 Prozent mehr als ihre Normalkraft.

Mit diesem Experiment möchte ich Ihnen aufzeigen, dass, wenn Sie ihr Bewusstsein vollkommen auf das Gute und Ihr persönliches Vorankommen konzentrieren, es Sie unweigerlich in Richtung Ihres Zieles zieht.

Das ist ein Versprechen!



Kapitel V

Schluss mit Ausflüchten

In meinem Umfeld höre ich oft das Klagen, wieso und weshalb etwas nicht so läuft, wie die Person es gerne hätte. Mal ist es die Schuld des Chefs, dann der Kollegen. Nicht genügend Zeit zu haben ist ebenfalls eine häufig genannte Ursache, dass der Erfolg ausbleibt. Oder die Wirtschaft, das leere Bankkonto, die eigenen Glaubenssätze oder gar das Wetter. Im Grunde sind es immer äußere Umstände oder andere Personen, denen die Schuld zugewiesen wird.

Dieses Verhalten führt Sie geradewegs von einer unangenehmen Situation in die nächste. Wie am Anfang des Buches erklärt, geschieht unser Denken, Fühlen und Handeln oft unbewusst durch unsere Glaubenssätze. Erleben wir ein Ereignis, dessen Ausgang enttäuschend für uns ist, pressen wir uns gerne in das Korsett der Opferhaltung. Wir glauben, wir hätten keine Kontrolle über unser reflexartiges Denken und Handeln.

Doch damit berauben wir uns der Fähigkeit, selbstbestimmt zu agieren, was wiederum das Gefühl der Unzulänglichkeit nach sich zieht. Das Selbstbewusstsein und der Glaube an die eigenen Kompetenzen verkümmern. Ebenso Gedanken, dass sich die Lebensumstände jemals ändern. Ja, es gibt sie. Lebensumstände oder Situationen, die zweifelsfrei nicht die günstigsten sind, um daraus Kraft für Optimismus und Neuanfang zu ziehen.

Wenn Sie jedoch in einer ruhigen Minute einmal darüber nachdenken, wie viele Menschen sich aus unerträglichen Umständen heraus manövriert und das scheinbar Unmögliche geschafft haben, dann sollte dies ein Zeichen für Sie sein, dass auch Sie dazu in der Lage sind.

Wenn einer das erreicht hat, dann kann es jeder schaffen. Hindernisse im Außen sind nie das eigentliche Problem. Es ist die Art, wie Sie darüber denken. Nicht umsonst lautet ein bekanntes Sprichwort: „Schenkt das Leben dir Zitronen, mach Limonade draus!“

Mein Vorschlag daher - übernehmen Sie wieder die Kontrolle. Die Kontrolle über Ihre Gedanken, Ihre Tagträume und wie Sie Ihre Zukunft sehen wollen. Sie sind der Boss in Ihrem Oberstübchen. Oder wollen Sie sich weiterhin von Ihren konditionierten Gefühlen und Emotionen beeinflussen lassen? Hören Sie auf, sich zu beklagen.

Übernehmen Sie ab sofort Verantwortung für alles. Und ich meine wirklich für alles, was Ihnen in Ihrem Leben widerfährt.



Kapitel VI

Zu guter Letzt

Es freut mich, dass Sie dieses Buch bis zum Schluss gelesen haben. Vielleicht haben Sie bei dem ein oder anderen Fakt gespürt, wie sich Widerstand in Ihnen regt. Das ist ganz normal und braucht Sie nicht zu beunruhigen. Der Verstand wehrt sich gerne gegen Neues, denn es stellt ihn vor Herausforderungen, die mit frischem Elan und neuer Energie befeuert werden müssen. Für den Verstand ist es nur eine Kalkulation des Energiebedarfs, doch für Sie ist es eine Entscheidung, die Ihr Leben verändern wird. Vieles, wenn nicht sogar alles, wird infrage gestellt und neu definiert. Lassen Sie nicht zu, dass alte Glaubenssätze, die nicht auf Ihr Bestes abzielen, Macht über Sie haben, denn damit verlieren Sie den Einfluss über Ihr Denken und Handeln.

Ich kann es gar nicht oft genug wiederholen, wie wichtig es für Sie sein sollte, sich jederzeit bewusst zu sein, was Sie denken, sagen und tun. All das im Einklang mit Ihren wahren Werten, Zielen und Ihrer Vision, das Leben zu leben, das Sie erträumen. Und geben Sie sich nicht mit weniger zufrieden, als mit dem, was Sie sich sehnlichst wünschen. Und falls Sie (noch) nicht wissen, wieso und weshalb Sie hier „reingeboren“ worden sind und was Ihre „Aufgabe“ hier sei, haben Sie Geduld. Sie werden es erfahren, sobald Sie die Reise beginnen. Solange Sie sich in Ihrer Komfortzone befinden, wird sich nichts ändern. Sie stecken in einer Sackgasse fest, in der Entfaltung Ihres eigenen persönlichen Potenzials unmöglich ist. Doch sobald Sie nach innerem und äußerem Wachstum streben, beginnt sie. Ihre Reise.

Als ich meine Reise vor einigen Jahren antrat, dachte ich nicht einmal im Traum daran, dass sich etwas so Großartiges daraus entwickelt. Von dem Moment an, als ich mein Denken änderte, offenbarte sich das Leben vor mir in einer ungeahnten Schönheit. Mir wurden Situationen und Dinge zuteil, für die ich aus tiefstem Herzen dankbar bin. Ob heute alles reibungslos und ohne irgendwelche Hindernisse verläuft – wohl kaum. Aber ich habe es mir zur Angewohnheit gemacht, mich davon nicht vom Kurs abbringen zu lassen. Falls eine Situation auftaucht, die mir unangenehm erscheint, denke ich darüber nach, ohne in Sorge zu verfallen und gehe festen Schrittes voran. Denn für mich gibt es keine Probleme mehr. Es sind Herausforderungen. Nicht mehr und nicht weniger.

Diese Einstellung war eine enorme Befreiung für mich, denn sie bestärkt mich in dem Vorhaben, mein Leben selbstbestimmt und jeden einzelnen Tag zufrieden zu leben. Ich entwarf ein kleines „Hinweisschild“, das ich einrahmte und mir ins Wohnzimmer hängte.

Für den Fall, dass mich meine Vision/ Mission aus den Augen verlieren sollte.





YOU
ARE
GOOD
ENOUGH

alles andere ist eine Lüge!



Es kann sein, dass der Gedanke, alles zu hinterfragen und sich allein auf die große Reise zu machen, im ersten Moment Angst macht. Warum auch nicht. Doch ich verspreche Ihnen, es lohnt sich.

Keine Annehmlichkeit der Komfortzone bietet solch großartige Gefühle, die sich einstellen, wenn Sie erleben, wozu Sie „Unmögliches“ imstande sind. Und mit ein wenig Unterstützung und dem Erlernen geeigneter Prinzipien wird auch Ihnen das Leben zuteil, das Sie sich wünschen.

Gerne begleite ich Sie und gehe ein Stück Ihres Weges mit, was für uns beide eine große Bereicherung sein wird.

Schauen Sie einfach im Internet unter: www.ayugen.de und schreiben Sie mir Ihr Anliegen.

Mit besten Wünschen,

Mandy Nürnberger

Wegbegleiter dieses Buches:

Mein großer Dank geht an Lynne McTaggart für ihr Buch „Intension“, an Jack Canfield für „Kompass für die Seele“, Dale Carnegie „Sorge dich nicht – lebe!“ und an die Verfasser der Upanishaden sowie der Gita. Doch mein größter Dank gilt dem Leben selbst. Das mich immer wieder aufs Neue herausfordert und dabei zu Erkenntnissen und Erfahrungen führt, die „unerklärlich“ sind, jedoch immer mit der Gewissheit:

it's just the beginning!

