

ROXIE NAFOUSI

MANIFESTIERE!

ROXIE NAFOUSI

MANIFESTIERE!

DIE SIEBEN SCHRITTE, UM DEINE
TRÄUME WAHR WERDEN ZU LASSEN

Aus dem Englischen übersetzt
von Sabine Zürn

INTEGRAL

Die Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel
MANIFEST bei Michael Joseph,
part of the Penguin Random House group UK.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen
sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen
die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art,
die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen
Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften
Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche
oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte
dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG
ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

10. Auflage

Copyright © 2022 by Roxie Nafousi
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2023
by Integral Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Alle Rechte sind vorbehalten.
Redaktion: Dr. Diane Zilliges
Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg
Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG
in Anlehnung an das Originalcover
(basierend auf einem Konzept von Amy Bailey)
Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg
Printed in Germany
ISBN 978-3-7787-9322-0

www.Integral-Lotos-Ansata.de

Für meinen Sohn Wolfe
Sei, wer immer du sein möchtest

INHALT

EINFÜHRUNG	9
SCHRITT 1	
ENTWICKLE EINE KLARE VISION	19
SCHRITT 2	
LASS ÄNGSTE UND ZWEIFEL HINTER DIR	35
ENTWICKLE UND PRAKTIZIERE	
SELBSTLIEBE	72
SCHRITT 3	
RICHT DEIN VERHALTEN NEU AUS	85
SCHRITT 4	
MEISTERE DIE PRÜFUNGEN DES UNIVERSUMS ...	117
SCHRITT 5	
SEI DANKBAR (OHNE VORBEHALTE)	135

SCHRITT 6

VERWANDLE NEID IN INSPIRATION..... 159

SCHRITT 7

VERTRAU DEM UNIVERSUM..... 181

NACHWORT 197

DANK 199

QUELLEN 201

REGISTER..... 203

EINFÜHRUNG

*Manifestieren:
etwas in Gang setzen*

Manifestieren bedeutet, dir genau das Leben erschaffen zu können, das du dir vorstellst. Alles anziehen zu können, was du dir wünschst, und deine Lebensgeschichte selbst zu schreiben. Es hat eine besondere Magie, und wir alle sind die Zauberer.

MEINE MANIFESTATIONSREISE

Im Mai 2018 sah mein Leben völlig anders aus als heute. Ich war siebenundzwanzig Jahre alt und hatte keine Ahnung, was ich mit meinem Leben anfangen sollte. Ich hatte keinen Job, keine Perspektive und kein Ziel vor Augen. Seit über einem Jahrzehnt kämpfte ich mit Depressionen, und fast ebenso lange hatte mich meine Sucht fest im Griff. Die meiste Zeit war ich unendlich traurig, hatte überhaupt kein Selbstwertgefühl

und nach einer Reihe von gescheiterten Beziehungen fühlte ich mich ziemlich einsam.

Ich war gerade aus Thailand zurück, wo ich einen Monat lang eine Ausbildung zur Yogalehrerin absolvierte. Ich hatte gehofft, dort nicht nur eine Qualifikation zu erwerben, mit der ich so etwas wie eine berufliche Karriere aufbauen könnte, sondern fernab von den Verlockungen des Stadtlebens auch meinen Schmerz zu heilen und mein ausschweifendes Partyleben zu ändern. Aber schon nach weniger als einem Tag in London fand ich mich im altbekannten Teufelskreis aus Rauchen, Trinken und Drogenkonsum wieder. Zu diesem Zeitpunkt – und nicht zum ersten Mal – war ich ganz unten angekommen. Ich hatte keine Hoffnung mehr. Wenn mir nicht mal ein Monat Selbstreflexion, tägliche Meditation, gesunde Ernährung und zweihundert Stunden Yoga helfen konnten, was dann?

Völlig am Ende rief ich meine Freundin Sophia an und fragte sie, wann ich wohl jemals glücklich sein würde. Sie meinte: »Ich habe gestern einen Podcast über Manifestieren gehört. Ich schicke dir gleich den Link, ich glaube, das könnte dir wirklich helfen.« Ich war gerade auf dem Weg ins Nagelstudio, und mir kam die Idee, mir bei der Nagel-Modellage die Kopfhörer aufzusetzen und mir die Sache mal anzuhören. Ich erinnere mich an die Situation wie heute: Ich sehe mich in meinen schwarzen Leggings und der Oversize-Jeansjacke auf der weißen Kosmetikliege, die Nägel in einem bonbonfarbenen Rosa lackiert, während ich aufmerksam den Worten lausche, die mein Leben nachhaltig verändern sollten.

Nach der Anwendung ging ich direkt nach Hause und klappte meinen Laptop auf. Ich tippte bei Google ein: »Was ist Manifestation?«, setzte mich hin und las, recherchierte, hörte zu, lernte und nahm alles auf, was ich darüber nur finden konnte. Ich wusste sogar schon, was ich als Erstes manifestieren wollte: bedingungslose Liebe.

Nur eine Woche nachdem ich mir die Podcast-Folge angehört und einige der Dinge, die ich gelernt hatte, in die Praxis umgesetzt hatte, erhielt ich über die Dating-App *Raya* eine Nachricht des australischen Schauspielers Wade Briggs. Wir hatten keine gemeinsamen Freunde, aber ich fand, dass er wirklich süß aussah, und so antwortete ich ihm. Es begann ein Nonstop-Nachrichten-Marathon.

Zwei Wochen später konnte Wade vor seiner Rückkehr nach Australien zufällig einen viertägigen Zwischenstopp in London einlegen, nachdem er mehrere Monate mit seinem besten Freund in einem Van durch Europa gereist war. Also beschlossen wir, uns am Tag nach seiner Ankunft in der Stadt zu treffen.

Unsere Verabredung verlief so gut, dass Wade beschloss, seinen Rückflug zu verschieben, um einfach »noch ein bisschen zu bleiben und zu sehen, was sich ergibt«.

Drei Monate später erfuhren wir, dass ich schwanger war.

Am 7. Juni 2019, auf den Tag genau, ein Jahr nachdem ich Wades erste Nachricht erhalten hatte, kam unser Sohn Wolfe zur Welt. **Und hier war sie, die bedingungslose Liebe.**

Mittlerweile sind drei Jahre vergangen, Wade und ich sind gefestigter denn je und völlig hingerissen von unserem vollkommenen kleinen Jungen. Obendrein habe ich keinerlei Suchtprobleme mehr, ich habe mir eine erfolgreiche Karriere aufgebaut, die mir Sinn gibt und mich mit Leidenschaft erfüllt, ich bin glücklicher und zufriedener, als ich es in Worte fassen könnte, und ich habe endlich, was mir für alle Zeit unerreichbar schien: Selbstliebe.

Nachdem ich das Manifestieren für mich entdeckt hatte, sortierte ich all mein Wissen fast instinktiv in sieben einfache Schritte. Ich befolgte die Schritte selbst, und so entwickelte sich alles in meinem Leben schnell und auf wunderbarste Weise. Die Veränderung fühlte sich magisch an, aber gleichzeitig erschien sie mir nachvollziehbar und vollkommen logisch. Mein Leben veränderte sich in jeglicher Hinsicht, nichts blieb, wie es war. Und all das geschah nur aus dem einem Grund: Ich hatte die wahre Kunst des Manifestierens verstanden.

Ich erzählte meinen Freund*innen und meinen Followern auf Instagram von dieser unglaublichen Sache, die man »Manifestieren« nennt. Die wenigsten wussten, wovon ich sprach, und die anderen sagten immer das Gleiche: »Aha, ist das nicht die Sache, bei der man einfach visualisiert, was man sich wünscht, und es trifft ein?« Da wurde mir klar, dass die meisten noch nie etwas vom Manifestieren gehört hatten, und diejenigen, die etwas darüber wussten, kannten nur ein paar Details. Das war der Grund, warum es nur so wenige Leute erfolgreich praktizierten.

Ich empfand den Drang, die innere Berufung, so vielen Menschen wie möglich beizubringen, wie sie die Kraft, die in ihnen steckt, entfalten können. In den letzten zwei Jahren habe ich meinen Sieben-Schritte-Leitfaden zum Manifestieren in Workshops und Webinaren Zigtausenden von Männern und Frauen vermittelt. Seither erhalte ich tagtäglich Nachrichten von Menschen, die dank dieser kraftvollen und magischen Praxis ihr Leben verändert und ihre Träume verwirklicht haben. Anfang 2021 war es dann an der Zeit, dieses Buch zu schreiben, denn auf diese Weise konnte ich viel mehr Menschen erreichen und anleiten.

Ich manifestiere weiterhin jeden Tag, und ich lebe und atme die einzelnen Schritte, die ich dir in diesem Buch vermittele. Manifestieren hilft mir in jeglicher Hinsicht, und jeden Tag wache ich voller Dankbarkeit auf für das, was ich habe, und gespannt darauf, was das Universum mir schenken wird. Seit ich mit meinen Workshops begonnen habe, ist das Interesse am Manifestieren gestiegen, und dieses Interesse hat zweifellos an Dynamik gewonnen. Ich finde es aufregend, dass sich immer mehr Menschen für den Gedanken öffnen, ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Allerdings finden viele die Flut an Informationen verwirrend und wissen nicht, wo sie anfangen sollen. In diesem Buch habe ich alles, was man darüber wissen muss, in sieben einfache Schritte zusammengefasst, sodass du die Magie für dich selbst nutzen und deinen Weg zum Manifestieren deines Lebenstraums beginnen kannst. Eine Sache ist mir dabei wichtig: Manifestieren ist viel mehr als nur ein Trend.

Es ist die Begegnung von Wissenschaft und Weisheit, eine Lebensphilosophie und eine Methode zur persönlichen Weiterentwicklung, die dir dabei hilft, dein bestes Leben zu gestalten.

Manifestieren ist nichts Neues. William Walker Atkinson hat das Konzept des Manifestierens bereits 1906 in seinem Buch *Gedankenvibration. Das Gesetz der Anziehung in der Gedankenwelt* vorgestellt. Und eine meiner Lieblingsdefinitionen von Manifestation stammt aus dem 1937 erschienenen Buch *Denke nach und werde reich* des Journalisten Napoleon Hill. Er sagt, dass wir unser Schicksal selbst in der Hand haben, dass wir unser Umfeld steuern und beeinflussen können und uns das Leben erschaffen, das wir wollen. Seither haben viele große Philosoph*innen und spirituelle Lehrer*innen über die Macht des Manifestierens geschrieben. Zu meinen Lieblingslehrer*innen gehören Louise Hay, Abraham Hicks, Wayne Dyer, Eckhart Tolle, Oprah Winfrey und Dr. Joe Dispenza.

All diese Menschen wissen, wovon auch ich inzwischen überzeugt bin: **Manifestieren funktioniert wirklich.**

DIE WISSENSCHAFT DES MANIFESTIERENS

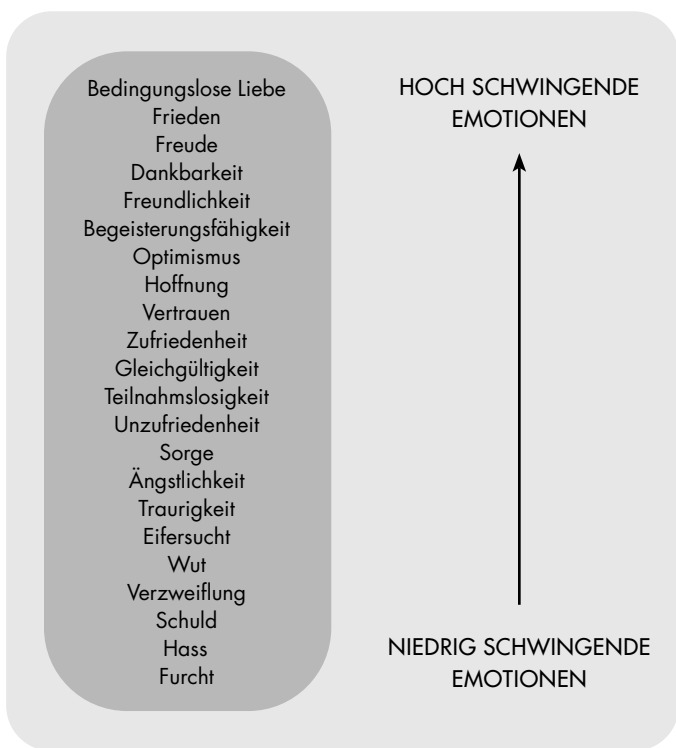
Wie bereits gesagt, handelt es sich beim Manifestieren um ein Zusammenspiel von Wissenschaft und Weisheit. Deshalb zunächst eine vereinfachte Erklärung aus der Wissenschaft für dich:

Die Quantenphysik hat uns gelehrt, dass alles im Universum Energie ist. Wir selbst sind Energie, der Stuhl, auf dem wir sitzen, ist ebenso Energie wie der Himmel über uns. Mit anderen Worten: Die gesamte physische Materie ist reine Energie. Dinge unterscheiden sich durch ihre Schwingungsfrequenz und die Dichte der Atome, aus denen sie bestehen. Die Schwingungsfrequenz ist entweder hoch, niedrig oder liegt irgendwo dazwischen.

Das Gesetz der Anziehung besagt, **dass Gleiches Gleiches anzieht**. Das bedeutet, dass eine hochfrequente Schwingung hochfrequente Schwingungen anzieht und eine niederfrequente Schwingung niederfrequente Schwingungen.

Auch unsere Gedanken, Emotionen und Gefühle sind Energie, und die einzelnen Emotionen haben jeweils unterschiedliche Frequenzen. Indem wir unsere Gedanken verändern, ändern wir unsere Gefühle und Emotionen, was wiederum unsere gesamte Schwingungsfrequenz beeinflusst. Die Frequenz, die wir ausstrahlen, ziehen wir auch wieder an. Verändern wir also unsere Gedanken und dadurch unsere Emotionen, können wir unsere Schwingung und letztlich auch unsere Realität verändern.

In diesem Buch verwende ich die Begriffe »hohe Schwingung« und »niedrige Schwingung« für die hohe beziehungsweise niedrige Frequenz der Schwingung.



Die Wissenschaft des Manifestierens funktioniert aber nicht nur mittels der Quantenphysik, sondern auch mithilfe der Neurowissenschaften. Dem liegt der Gedanke zugrunde, dass wir die Neuroplastizität (die Fähigkeit unseres Gehirns, seinen Aufbau und seine Funktionen durch Entwicklung, Lernen und Erfahrungen zu verändern und neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen zu bilden) nutzen können, um unser im Unterbewusstsein verankertes Selbstwertgefühl zu steigern und

einschränkende Glaubenssätze außer Kraft zu setzen. Das tun wir, indem wir unser Gehirn darauf trainieren, Chancen zu erkennen, und unser Verhalten auf unsere gewünschten Ziele ausrichten. In diesem Buch erfährst du, warum all diese Aspekte wichtig sind, um erfolgreich zu manifestieren.

Wenn du mehr über die Wissenschaft des Manifestierens erfahren willst, empfehle ich dir das Buch *Die Quelle: Wie unser Denken unser Schicksal beeinflusst. Bahnbrechende Erkenntnisse über die erstaunliche Kraft unserer Gedanken* von Dr. Tara Swart. Meine Freundin Tara ist Neurowissenschaftlerin und Expertin für Manifestation. In ihrem Buch untermauert sie die Kraft des Manifestierens mit Erkenntnissen aus der Kognitionsforschung.

DAS UNIVERSUM

Wann immer ich über das Manifestieren spreche, geht es auch um das Universum. Für mich liegt im Universum die Kraft und die Magie des Manifestierens; es ist viel größer als unsere bewusste Wahrnehmung. Diese energetische Kraft vereint den unendlichen Reichtum der Welt in sich. Wenn du diese Energie anders bezeichnest, dann ersetz den Begriff »Universum« gern durch dein eigenes Wort. Bist du dann leichter bereit, deine innere Kraft zu entfalten, um dein bestes Leben zu führen?

MANIFESTIEREN MIT ROXIE: DIE COMMUNITY

Einer der schönsten und wunderbarsten Effekte meiner Workshops, Webinare und Gruppencoachings ist die daraus entstandene Community. Während des Lockdowns im Jahr 2020 haben sich durch meine Webinare unglaublich viele Online-Freundschaften entwickelt, und es gibt unzählige WhatsApp-Gruppen mit Hunderten von Teilnehmer*innen, die sich nach einem Treffen bei einer meiner Veranstaltungen zusammengefunden haben. In Chatgruppen unterstützen sie sich gegenseitig, schicken sich inspirierende Gedanken und teilen Materialien für die persönliche Weiterentwicklung. Ich kann gar nicht in Worte fassen, wie glücklich es mich macht, dass die Community auf diese Weise stetig wächst.

Ich weiß, dass es mit zunehmendem Alter immer schwieriger wird, Gleichgesinnte zu treffen und neue Freundschaften zu knüpfen. Deshalb wünsche ich mir sehr, dass meine Plattform ein Forum für Begegnungen und Vernetzung wird, und ich ermutige alle Mitglieder, diese Möglichkeit auch zu nutzen.

Falls du dich der Community anschließen möchtest, kannst du an einem meiner Webinare oder Workshops teilnehmen, oder du trittst der Facebook-Gruppe »Manifest with Roxie« bei. Unter dem Hashtag #MANIFEST-WITHROXIE kannst du uns über deine Fortschritte und Erfolge beim Manifestieren berichten.

SCHRITT 1

ENTWICKLE EINE KLARE VISION

*»Alles wird zweimal erschaffen: erst im Kopf und dann
in der Realität.«*

ROBIN SHARMA¹

Jede Manifestationsreise beginnt mit dem ersten Schritt, und der besteht darin, eine klare Vision zu entwickeln. Einfacher gesagt: Du kannst dein Ziel nicht erreichen, wenn du nicht weißt, wohin du gehen willst. Du musst dir also zuallererst klar darüber werden, was du dir vom Universum wünschst.

Deshalb erläutere ich dir zunächst, warum es für das Manifestieren von so zentraler Bedeutung ist, genau zu wissen, was du willst, und es dann zu **visualisieren**. Immer wenn wir in unserem Gehirn eine Erfahrung erschaffen, reagiert es so, also würde sie wirklich eintreten.

Die Neurowissenschaftlerin Dr. Tara Swart erklärt in ihrem Buch *Die Quelle*, dass Visualisierung deshalb funktioniert, weil unser Gehirn kaum einen Unterschied zwischen der unmittelbaren Erfahrung eines Ereignisses und einer kraftvollen Vision desselben Ereignisses in unserem Kopf macht. Stellen wir uns zum Beispiel eine Stresssituation vor, reagiert unser Gehirn so, als würde sie sich wirklich ereignen: Unser Nervensystem bereitet sich auf Kampf oder Flucht vor und setzt die Stresshormone Cortisol und Adrenalin frei. Das führt dazu, dass unser Herz schneller schlägt, unser

1 Robin Sharma: Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte. Eine Parabel vom Glück. Knaur, München 2019