

ROXIE NAFOUSI

**MANIFESTIERE!**  
DAS NÄCHSTE LEVEL



ROXIE NAFOUSI

# MANIFESTIERE! DAS NÄCHSTE LEVEL

NOCH MEHR POWER FÜR  
DEINE WÜNSCHE

Aus dem amerikanischen Englisch übersetzt  
von Sabine Zürn

INTEGRAL

Die Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel »Manifest: Dive Deeper« bei Michael Joseph, einem Imprint von Penguin Books. Penguin Books ist Teil der Verlagsgruppe Penguin Random House.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor 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 § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erste Auflage 2024

Copyright © 2023 by Roxie Nafousi

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2024

by Integral Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Diane Zilliges

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG

in Anlehnung an das Originalcover

Satz: satz-bau Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-7787-9330-5

[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)

*Für Wade*

*Danke für alles, was du mir mit auf den Weg gegeben hast,  
für deine bedingungslose Liebe, für deine Unterstützung  
meiner Manifestationsreise und dafür,  
dass du unserem wundervollen kleinen Jungen  
der beste Vater der Welt bist.*



# INHALT

EINFÜHRUNG .....	9
Wichtige Begriffe des Manifestierens	
SCHRITT 1	
ENTWICKLE EINE KLARE VISION .....	15
SCHRITT 2	
LASS ÄNGSTE UND ZWEIFEL HINTER DIR .....	37
Entwickle und praktiziere Selbstliebe	
SCHRITT 3	
RICHE DEIN VERHALTEN NEU AUS .....	109
SCHRITT 4	
MEISTERE DIE PRÜFUNGEN DES UNIVERSUMS ...	145
SCHRITT 5	
SEI DANKBAR (OHNE VORBEHALTE) .....	171

SCHRITT 6	
VERWANDLE NEID IN INSPIRATION . . . . .	193
SCHRITT 7	
VERTRAU DEM UNIVERSUM . . . . .	207
NACHWORT . . . . .	219
DANK . . . . .	223
QUELLEN . . . . .	225
REGISTER . . . . .	227
NOTIZEN . . . . .	233



# EINFÜHRUNG

Wie jedes Jahr habe ich auch vor dem Jahreswechsel 2021/2022 mein Vision Board für das neue Jahr erstellt. Zur Einstimmung zündete ich meine Lieblingskerzen an, legte mich auf meine Yogamatte und versank bei einer geführten Visualisierungsmeditation in einen Zustand tiefer Entspannung. Dann nahm ich ein großes Blatt Papier und schrieb all meine Ziele für das neue Jahr detailliert auf. Ich hatte große Träume. In sechs Tagen sollte die englische Originalausgabe meines ersten Buches mit dem Titel *Manifestiere! Die sieben Schritte, um deine Träume wahr werden zu lassen* erscheinen, und natürlich machte ich mir Gedanken darüber, wie es wohl ankommen würde. (Es wäre gelogen, zu behaupten, dass ich nicht mit dem Hochstapler-Syndrom zu kämpfen hatte – aber dazu später mehr.) Aber ich folgte meinem eigenen Rat und achtete darauf, dass meine Ängste und Zweifel nicht beeinflussten, was ich auf mein Vision Board schreiben wollte. Unter die Überschrift »Manifestiere!« schrieb ich: »Sunday-Times-Bestseller, USA, Vogue, mehrere Sprachen.«

Neun Tage später landete *Manifestiere!* auf Platz fünf der *Sunday-Times*-Bestsellerliste (während ich dies schreibe, steht es bereits seit sechzehn Wochen auf der Liste), einen Monat später vereinbarte ich mit dem amerikanischen Verlag Chronicle Prism die Veröffentlichung der US-Ausgabe im Herbst 2022, und kurz darauf widmete die britische *Vogue* dem Buch einen ganzen Artikel und bezeichnete es als »die Antwort des Jahres 2022 auf *The Secrets*«. Oh, und *Manifestiere!* wurde in siebzehn Sprachen übersetzt, Tendenz steigend!

Kannst du dir denken, was mein jüngeres Ich von all dem gehalten hätte? Ich denke oft über diese Frage nach und über die Person, die ich vor knapp vier Jahren war: eine extrem orientierungslose junge Frau, die mit ihren Süchten kämpfte, ohne Selbstwertgefühl, ohne berufliche Perspektive und ohne einen blassen Schimmer, was es heißt, glücklich zu sein. Was würde ich ihr wohl sagen? Vielleicht: **Das Leben ist wunderbar, und du hast es in der Hand, es in diesem Sinne zu gestalten.**

Es fällt mir schwer, zu beschreiben, wie ich mich in den letzten Monaten gefühlt habe. Es war, als wäre ich in einen magischen Strudel geraten, der durch das Manifestieren aufgelöst wurde, und die Reaktionen auf mein kleines orangefarbenes Buch und die Resonanz darauf waren einfach überwältigend. Manifestation bedeutet mir alles und sie hat mein Leben von Grund auf erneuert. Ich lebe und atme die sieben Schritte, die ich an andere weitergebe, weil ich zutiefst davon überzeugt bin, dass sie die Kraft haben, das Leben jedes Menschen zu verändern, der sie praktiziert. Ich fühle mich

geehrt, und es erfüllt mich mit Demut und Dankbarkeit, dass ich das, was ich gelernt habe, mit so vielen von euch teilen durfte.

Mein erstes Buch ist eine Einführung in den ganz besonderen Sieben-Schritte-Leitfaden zur Manifestation. In diesem Buch tauchst du **noch tiefer** in das Thema der inneren Heilung ein. Sie ist notwendig, um dein unermessliches Potenzial voll zu entfalten. Außerdem stelle ich dir neue Ideen und Konzepte vor, um die Methode besser zu verstehen, und beantworte einige der Fragen, die mir am häufigsten gestellt werden, wie zum Beispiel: Warum soll ich mein Vision Board wegräumen? Wie schaffe ich es, mir weniger Gedanken darüber zu machen, was andere von mir denken? Muss ich immer positiv denken, um meine Wünsche zu manifestieren? Wie erkenne ich, ob das Universum mich auf die Probe stellt oder mir ein Zeichen gibt, etwas in meinem Leben zu verändern?

Das Besondere an diesem Buch sind jedoch die vielen praktischen Übungen, um deine Selbstreflexion, Selbstwahrnehmung und Klarheit zu fördern, die du brauchst, um deine Manifestationspraxis zu unterstützen und zu vertiefen. Ich empfehle dir, das Buch Schritt für Schritt durchzuarbeiten und dir für jede Übung genügend Zeit und Raum zu nehmen, um ihre Wirkung zu erfahren. Am Ende des Buches wirst du dich selbst besser verstehen und wissen, was du wirklich vom Leben willst. Und du wirst Teile von dir geheilt haben, von denen du gar nicht wusstest, dass sie Heilung brauchen. Du wirst dein Leben authentischer gestalten, kraftvoll und

müheles manifestieren und wissen, was du tun musst, um ein Leben zu führen, das dir endlich die Zufriedenheit und die Fülle bringt, die du verdienst.

**Obwohl ich die Autorin von *Manifestiere!* bin und mein Name auch auf dem Cover des vorliegenden Buches steht, schreibst du deine eigene Geschichte, indem du tiefer in meine sieben Schritte zur Manifestation eintauchst und die Übungen durchführst. Du wirst lernen, deine eigene Heilerin, dein eigener Guru zu sein und deine Lebensgeschichte selbst zu schreiben. Gibt es etwas Stärkeres als das?**

## WICHTIGE BEGRIFFE DES MANIFESTIERENS

### *Das Universum*

Wenn ich in diesem Buch vom »Universum« spreche, dann meine ich eine energetische Kraft, die stärker ist als wir. Für mich liegt im Universum die Kraft und die Magie des Manifestierens. Es ist viel größer als unsere bewusste Wahrnehmung. Wenn du diese Energie anders bezeichnest, dann ersetze bitte den Begriff »Universum« durch dein eigenes Wort.

### *Hoch schwingend*

Abkürzung für die hohe Schwingungsfrequenz. Die Quantenphysik lehrt uns, dass Gleiches Gleiches anzieht. Die hoch schwingende Frequenz, die wir aussenden, ziehen wir auch an.

### *Niedrig schwingend*

Abkürzung für die niedrige Schwingungsfrequenz. Die niedrig schwingende Frequenz, die wir aussenden, ziehen wir auch an.

### *Überflusshaltung*

Beruhet auf dem Vertrauen, dass mehr als genug für alle da ist. Mit dieser Haltung ziehen wir Fülle an.

### *Mangelhaltung*

Beruhet auf der Vorstellung, dass es nicht genug für alle gibt. Das ständige Gefühl des Mangels hindert uns daran, Fülle anzuziehen.



# SCHRITT 1

ENTWICKLE EINE KLARE VISION

*»Alles, was du dir vorstellen kannst, ist real.«*

PABLO PICASSO



## ÜBERBLICK

- Du kannst dein Ziel nicht erreichen, wenn du nicht weißt, wohin du gehen willst. Deshalb musst du zuerst entscheiden, was du wirklich willst.
- Mach dir klar, was du manifestieren willst. Eine vage Vorstellung reicht nicht aus. **Je genauer und detaillierter, desto besser!**
- Wenn du nicht genau weißt, was du willst, kannst du dir einfach vorstellen, wie sich dein Leben *anfühlen* soll. Du kannst auch ein Gefühl manifestieren.
- Visualisierung (sich eine imaginierte Vision der Zukunft vorstellen) ist eine kraftvolle Manifestationsmethode, um Ziele leichter zu erreichen. Es ist neurowissenschaftlich erwiesen, dass das regelmäßige Visualisieren unserer Ziele dem Unterbewusstsein hilft, uns in Richtung dieser Ziele zu lenken, indem es unerwünschte Informationen, die nicht dazu passen, ausfiltert und neue Möglichkeiten wahrnimmt, die mit unseren Wünschen übereinstimmen.
- Bei der Visualisierung deiner Wünsche geht es darum, *zu spüren*, dass du das, was du willst, bereits hast. Wenn du zum Beispiel dein Traumhaus manifestieren möchtest, visualisiere alle Details des Hauses und stell dir dann

vor, wie es sich anfühlt, durch die Haustür zu gehen. **Wir ziehen das an, was wir fühlen.**

- Die wichtigste Frage auf deiner Manifestationsreise lautet: **Wer will ich werden?** Stell dir die beste und kraftvollste Version deines zukünftigen Selbst vor. Mach dir bewusst, dass diese Version bereits verborgen in dir existiert und nur darauf wartet, zum Leben erweckt zu werden. Folge meinem Sieben-Schritte-Leitfaden, um die Kraft der Manifestation freizusetzen.
- Ein Vision Board ist die visuelle Darstellung deiner Wünsche und Pläne. Ich empfehle es dir als ersten Schritt im Manifestationsprozess.
- Träume groß und lass alles geschehen.

Der Gedanke an die Zukunft kann einschüchternd und aufregend, beängstigend und beglückend zugleich sein. Vielleicht siehst du wie in einem Kopfkino sofort fantastische Bilder vor dir, wie du in einem Jahr oder in fünf Jahren leben wirst, oder du hast das Gefühl, in einen schwarzen Abgrund der Leere zu blicken. Mit unserer Zukunft sind unzählige Chancen und Entfaltungsmöglichkeiten verbunden. Der Gedanke daran kann aber auch Ängste, Sorgen und Befürchtungen auslösen. Deine innere Stimme fragt zum Beispiel ängstlich: **Was soll ich tun, wenn alles anders kommt, als ich es mir wünsche? Was ist, wenn ich versage?** Oder gar: **Warum kann ich nicht wirklich sagen, was ich mir wünsche?**

Ich bitte dich, bei den Übungen in diesem Buch alle Ängste, Sorgen und Befürchtungen loszulassen. Leg sie einfach bei-

seite. Und dann begleite mich, um mit deinem geistigen Auge (deiner Vorstellungskraft) einen Blick in die Zukunft zu werfen und deine Angst durch Begeisterung zu ersetzen.

Doch bevor wir beginnen, solltest du dir über eines im Klaren sein: **Beim Manifestieren geht es nicht nur darum, »Dinge« in unser Leben zu ziehen, oder darum, wie wir unser Leben nach außen hin darstellen wollen. Nein, viel wichtiger ist es, ein Leben zu manifestieren, das uns Erfüllung und Zufriedenheit schenkt und uns mit Freude, Begeisterung und Liebe erfüllt. Dazu musst du wissen, was diese Gefühle in dir auslöst.**

Neulich fragte mich eine Workshop-Teilnehmerin: »Wie kann ich eigentlich herausfinden, was ich will? Oft kann ich nicht unterscheiden zwischen dem, was ich wirklich will, und dem, was ich mir einrede.« Das kann ich gut verstehen. Wir glauben sehr schnell, dass sich alle immer das Gleiche wünschen. Wir fühlen uns unter Druck gesetzt, zu sagen oder zu fühlen, dass wir heiraten, Kinder haben oder für immer mit ein und derselben Person glücklich sein wollen oder dass wir einen tollen Job brauchen, der uns zwar stresst, aber mit einem sechsstelligen Jahresgehalt oder einem Firmenwagen verbunden ist.

Die Wahrheit ist, dass diese Wünsche nicht auf alle Menschen gleichermaßen zutreffen, und das ist auch gar nicht notwendig. Ist es nicht längst an der Zeit, dass wir selbst herausfinden dürfen, was wir wirklich wollen, anstatt es uns von der Gesellschaft diktieren zu lassen? Ist es nicht an der Zeit, dass wir uns gegenseitig die Erlaubnis dazu geben? Es