

MASTERCLASS

# Money is my Lover

*Patricia Denda*  
mywellfeeling.com

# Selbstwert Übungen

Wie willst Du über dich selbst denken, über dich fühlen und dich selbst sehen?

## *ÜBUNG #1: Beanspruchung deine wahre Identität*

### **Schritt 1: Wie willst du dich selbst sehen?**

Wie willst du dich selbst wahrnehmen?

Welche erstaunlichen Eigenschaften möchtest du über dich verstärken? Welche Dinge möchtest du über dich denken, fühlen und WISSEN?

Beispiele hierfür sind:

- Ich bin ein Genie
- Ich bin wertvoll
- Ich bin ein erstaunlicher Mensch
- Ich bin etwas Besonderes
- Ich bin erfüllt
- Ich bin glücklich
- Ich habe ein großes Herz
- Ich will immer nur das Beste
- Ich bin einzigartig
- Ich bin liebenswert
- Ich bin wunderschön
- Ich bin anziehend
- Ich verdiene all die Liebe, die ich mir in jedem Bereich meines Lebens wünsche
- Ich verdiene all das Geld, das ich mir in jedem Bereich meines Lebens wünsche
- Ich liebe mich selbst
- Ich bin wertvoll
- Meine Gaben sind wertvoll
- Mein Können ist aussergewöhnlich
- Mein Können ist wertvoll
- Ich gebe immer aus der Fülle, nie aus Mangel usw.

Diese Übung ist eine Sache zwischen DIR und DIR...

Es geht nicht darum, warum Du Geld haben willst.

Es geht darum, in sein Bestes Selbst zu gehen, und sich als die Person, als die du dich wirklich sehen willst, **zu behaupten. So zu denken, so zu fühlen und sich so zu verhalten.**

**Ich bin es!**

Es geht darum, dich zu EHREN, wie wertvoll du bist!

Bitte stelle deinen Handy-Timer auf 15 Minuten ein und schreibe jedes Wort und jeden Satz auf, der dir dazu einfällt, wie du dich selbst sehen möchtest.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Schritt 2: Behaupte mit Hilfe von "Ich bin"-Aussagen, wie du über dich denkst.**

Nachdem du nun Klarheit darüber erlangt hast, wie du dich selbst sehen, über dich denken und dich fühlen willst, ist es an der Zeit, die innere Arbeit zu tun und DARAUF ZU BESTEHEN, dass du das bist, was du bist was du festgelegt hast.

Wir werden dies anhand einiger verschiedener Versionen von "Ich bin"-Aussagen tun.

"Ich bin"-Aussagen sind kraftvoll, weil sie deine neue Identität dokumentieren und festlegen.

Beispiele für "Ich bin"-Aussagen/Affirmationen, die du für diese Übung verwenden kannst, sind:

**"Ich weiß, dass ich ... (reich, anerkannt, gewollt, etc..) bin"**

**"Ich habe mich entschieden, ... (wohlhabend, vermögend, wertvoll, usw.) zu sein"**

**"Ich behaupte, dass ich.... (erfolgreich, anziehend, usw.) bin"**

**"Ich sehe mich selbst als... (so eine einzigartige und wertvolle Person, etc.)"**

**"Ich fühle mich... (so wertvoll, geliebt, als ein grosser Beitrag)"**

**"Ich glaube, ich bin ... (etwas Besonderes, wertvoll, strahlend, ein leuchtender Stern, etc.)"**

**"Ich bin... (so besonders, so einzigartig, so schön, so wertvoll, eine Bereicherung, etc.)"**

und jeder andere Satz, der mit "Ich" beginnt, der für dich von Bedeutung ist!

Schau dir in diesem Schritt jedes Wort und jeden Satz an, den du in Schritt 1 aufgeschrieben hast und verwandle ihn in neue "Ich bin"-Aussagen. Egal wie du es formulierst, es ist großartig... stelle nur sicher, dass du fühlst, dass du die Person bist, wie du es behauptest. Auch wenn es sich am Anfang etwas komisch anfühlt. Die Wiederholung bringt die Transformation. Festlegen wer du bist und fühlen. Immer ein bisschen mehr und es wird immer normaler.



### **Schritt 3: Wähle eine Handvoll deiner absoluten Lieblings-Affirmationen aus, die du in Schritt 2 geschrieben hast, und sage dir diese Affirmationen TÄGLICH!**

Der Schlüssel ist PRAXIS, Umsetzung und Anwendung! In dem du übst und dir immer wieder diese ICH BIN-Aussagen sagst. Nicht aufnehmen und anhören. Aktiv dir immer wieder selbst sagen. Das ist ein grosser Unterschied.

Indem du dich darin übst und wirklich fühlst, immer mehr die Identität dieses Wesens an und eines Tages weisst du, dass DU es BIST... und schon immer warst.

Indem du dir diese Aussagen sagst, wenn du dich gut fühlst... und dir diese Aussagen auch sagst, wenn du dich nicht so gut fühlst...

DU wirst du dich immer mehr verändern.

Du wirst dich selbst immer mehr als GENAU die Person sehen, von der du regelmässig bestätigst, dass du es bist.

#### **Und genau dann passiert die Magie!**

Denn wie du dominant denkst, fühlen und dich selbst siehst, so werden auch andere über dich denken, für dich fühlen und dich sehen. Das ist Gesetz.

Schreibe unten einige deiner bevorzugten Selbstliebe-Affirmationen aus Schritt 2 auf und verpflichte dich jetzt, dir diese Affirmationen TÄGLICH zu sagen.

Mache daraus eine Routine, indem du dir diese Aussagen morgens beim Aufwachen und abends beim Zubettgehen sagst.

Gut ist es auch einfach den ganzen Tag über immer mal wieder an deine Affirmationen denken. Auch hier kannst du dir den Timer stellen.

Du kannst nichts falsch machen. Hauptsache du machst es dir zu einer neuen Gewohnheit. Verpflichte dich einfach zu dieser Praxis und es wird sich alles für dich verändern.

# Geldkonzept Übungen

Wie willst Du, dass andere über dich denken,  
für dich fühlen und dich sehen?

## ÜBUNG #2: Dein Selbstbild mit Geld

### Schritt 1: In Bezug auf deinen geliebtes Geld. Wie möchtest du gesehen werden?

Beispiele hierfür sind:

- Sie ist so einzigartig.
- Sie ist eine Traumfrau. (Er ist ein Traummann.)
- Sie/er ist der erstaunlichste Mensch, dem ich je begegnet bin.
- Ich kann nicht genug von ihr/ihm bekommen.
- Ich will immer bei/ihr sein.
- Ich will sie mit meiner Wertschätzung überschütten.
- Sie/er ist mein Vorbild in Bezug auf Geldbeziehung.

Was würde dieses Geld, das wahnsinnig verliebt in dich ist, sehen, wenn es dich ansieht? Stelle deinen Handy-Timer auf 10 Minuten und schreibe jedes Wort und jeden Satz auf, der dir einfällt, unten auf:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Schritt 2: Schau dir an, was du in Schritt 1 geschrieben hast und schreibe nun alles, was du geschrieben hast, als "Ich bin / Ich fühle / Ich weiß"- Aussagen unten auf.

Nehme dir Zeit dafür; spüre jeden Satz, wenn er auf das Papier kommt:

Beispiele hierfür sind:

- Ich bin so wertvoll. (Ich weiß, dass ich hinreißend bin.)
- Ich bin eine solche Traumfrau/ein solcher Traummann.
- Ich fühle mich wie die beste Wahl!
- Ich weiss, dass ich so ein wertvoller Mensch bin.
- Ich weiss, dass ich die Welt verändere durch mein Sein.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Schritt 3: ÜBE jetzt, dich so zu sehen und dir zu sagen, dass du es bist!

Möglichkeiten, dies zu tun:

- Wenn du in den Spiegel schaust, wiederhole diese Aussagen zu dir selbst.
- Wenn du die Straße entlanggehst, sage dir diese Dinge.
- Wenn du dir die Zähne putzt, sage diese Dinge zu dir selbst!

Tue es dies mindestens 3 Mal pro Tag für eine Woche und wiederhole es so oft wie möglich!

Auch hier gilt: Übung macht den Meister. Bleibe dabei! Am Anfang mag es sich unnatürlich anfühlen, aber mit der Zeit wird es sich vertrauter und realer anfühlen. Das ist der Zeitpunkt, an dem die wirkliche Veränderung eintritt.

Schreibe auf, was dir an dieser Erfahrung auffällt, während du dich darin übst, dich selbst so zu SEHEN. Toll wäre auch, wenn du das in der Facebook Gruppe **Divine Design Life by Patricia Denda teilen würdest.** **#moneyismylover.**

Denke immer daran, Deine Erkenntnis, hilft anderen! Jede Erkenntnis manifestiert sich zig Mal schneller, wenn Du sie teilst.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ÜBUNG #3: Dein Selbstkonzept mit Geld

## Schritt 1: Wie möchtest Du, dass Menschen in Bezug auf Geld über Dich denken?

Beispiele hierfür sind:

"Ich möchte, so werden/leben wie sie/er."

"Ich kann nicht genug von ihm/ihr sehen."

"Ich habe mich noch nie zu jemandem so hingezogen gefühlt, sie/er hat so ein geniales Verhältnis mit Geld."

Was denken andere Menschen, deren Vorbild du bist, in Bezug auf Geld über dich, wenn sie dich sehen oder an dich denken?

Stelle dir all die verschiedenen, erstaunlichen Dinge vor, die sie über dich denken sollen – halte dich nicht zurück! Übertreiben ist sehr gut, denn dann «fräst» es sich ein bisschen tiefer ein!

Stelle dir den Handy-Timer auf 10 Minuten ein und schreibe jedes Wort und jeden Satz auf, der dir einfällt:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Schritt 2: Schau dir an, was du in Schritt 1 geschrieben hast und schreibe nun alles als "Ich bin"-Aussagen darunter:

Beispiele hierfür sind:

- Ich bin eine Frau / eine Mann, der/die
- Ich liebe mich so sehr, ich kann gar nicht genug Anerkennung in Form von Geld bekommen!
- Mensch, ich bin so wertvoll!
- Etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Schritt 3: ÜBE jetzt, so über dich zu denken!

Möglichkeiten, dies zu tun:

- Wenn du dich anziehst, sagst/denkst du diese Dinge, die Du oben aufgeschrieben hast zu dir selbst.
- Wenn du Auto fährst, sagst/denkst du diese Dinge zu dir.
- Wenn du dir die Zähne putzt, sagst/denkst du diese Dinge zu dir selbst!
- **Suche Dir alle möglichen Gelegenheiten. Immer wenn Dein Verstand irgendwohin wandert, holst Du ihn zurück und sagst diese Dinge zu dir.**

Du kannst das als innere Konversation in deinem Kopf oder es auch laut zu dir selbst, es spielt keine Rolle! Wichtig ist, dass du dich darin übst, so über dich selbst zu DENKEN.

Schreibe auf, was dir dabei auffällt, wenn du dich darin übst, auf diese Weise an dich selbst zu denken. Und teile es wenn möglich in der Facebook Gruppe **Divine Design Life by Patricia Denda**.  
**#moneyismylover.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ÜBUNG #4: Dein Selbstkonzept mit Geld

## Schritt 1: Wie möchtest du, dass Menschen mit Geld für dich empfinden?

Beispiele hierfür sind:

- Ich bezahlte sie wahnsinnig gerne für ihr sein
- Ich bezahle sie wahnsinnig gerne für ihre Gaben/Dienste/Angebote
- Das Zusammensein mit ihm/ihr bringt mir so viel Freude.
- Ich bin glücklicher als je zuvor in meinem Leben, wenn ich mit ihm/ihr zusammen arbeite.

Was würde die Person, die wahnsinnig von dir, deinem Sein, deinen Angeboten begeistert ist, über dich denken?

Stelle deinen Handy-Timer auf 5 Minuten ein und schreibe jedes Wort und jeden Satz unten auf, der dir einfällt:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Schritt 2: Schau dir an, was du in Schritt 1 geschrieben hast und schreibe nun alles als "Ich bin"-Aussagen darunter:

Beispiele hierfür sind:

- Ich bin so ein grossartiger Begleiter, Coach, ... Ich bin sogar in mich selbst verliebt!
- Ich liebe es, mit mir selbst zusammen zu sein... Das bringt mir so viel Freude und Begeisterung!
- Ich bin reicher als je zuvor in meinem Leben, weil ich ICH bin!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Schritt 3: ÜBE jetzt, dich so zu fühlen!

Möglichkeiten, dies zu tun:

- Wenn du neue Kleidung anprobierst, fühle diese Dinge über dich
- Wenn du Lebensmittel einkaufst, fühle diese Dinge über dich
- Wenn du dich fürs Bett fertig machst, fühle diese Dinge über dich

Ja, du wirst diese Dinge auch SEHEN und DENKEN, während du sie fühlst - das gehört alles zusammen!

Schreibe auf, was dir an dieser Erfahrung auffällt, während du geübt hast, dich auf diese Weise zu fühlen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ÜBUNG #5: Scripting, Imaginäre Handlungen & Innere Gespräche über Menschen mit Geld, die dich wählen.

Eine der einfachsten Möglichkeiten, sowohl imaginäre Handlungen als auch innere Gespräche zu erleben, ist ein Prozess, der sich Scripting nennt.

Scripting ist das AUFSCHREIBEN der Geschichte, die du zu manifestieren willst als ob sie gerade JETZT passiert.

Wenn du die Details dieser Geschichte aufschreibst, entsteht automatisch ein starker imaginärer Akt.

Manchmal sind Menschen durch imaginäre Handlungen eingeschüchtert... Skripte sind der einfachste und schnellste Weg, um sich in die imaginäre Handlung und was noch wichtiger ist, in die kraftvolle Erfahrung des erfüllten Wunsches zu bringen.

Wiederhole diese Übung täglich, immer und immer wieder.

Schreibe jedes Mal über verschiedene Szenen, die aber alle dasselbe Thema haben: DASS DU AUERWÄHLT BIST.

Beobachte wie diese kraftvolle Übung dich (die Art, wie du denkst und fühlst) und deine Realität vor deinen Augen VERÄNDERT.

## **Scripting-Übung:**

Bitte stelle den Timer deines Handys auf 15 Minuten ein. Beginne damit, dir eine Szene auszudenken, die du gerne mit deinem Liebsten erleben würdest.

Lasse dich auf dieser Reise von deiner Fantasie mitreißen.

Träume und denke über Dinge nach, wie zum Beispiel:

- Wo was machst Du mit deinem Geld?
- Was sagen die anderen zu Dir?
- Was erwidert du?



- Wie fühlt es sich an, reich zu sein?
- Wie verlaufen verschiedene Situationen in deinem Leben, wenn du reich bist? (natürlich auf die wunderbarste Weise!
- Du kannst auch alte Situationen revidieren.

Und während du über all das nachdenkst, SCHREIBE es in der Gegenwart auf (als ob es JETZT passiert) und bringen viel Gefühl hinein, wenn du es aufschreibst.

Lasse dich buchstäblich in eine neue, imaginäre Realität versetzen. Die guten Gefühle, die du beim Schreiben dieser Geschichte hast, heißen: DER ERFÜLLTE WUNSCH.

Wiederhole diese Übung jeden Tag, wenn es für dich funktioniert! Verbringe so viel Zeit wie möglich damit, dir vorzustellen, zu schreiben und die Realität zu spüren, dass du vom Leben auserwählt bist und in Fülle lebst.

Erinnere dich daran, dass starke imaginäre Handlungen diese Realität für dich manifestieren.

*ÜBUNG #6: Innere Gespräche sind ein SEHR wirksamer Weg, um in der Erfahrung der Wunscherfüllung zu landen.*

Sie sind ein erstaunlicher Weg, um dein Selbstkonzept in Bezug auf dein Geld-Liebesleben zu ändern.

Sie sind eine wunderbare Möglichkeit, sich selbst zu TRAINIEREN, um die Person zu sein, die vom Leben auserwählt ist und dieses sich in finanzieller Fülle zeigt. Sich finanziell jeder Zeit wirklich AUSERWÄHLT und GEWERTSCHÄTZT zu fühlen.

Ich empfehle dir, täglich Innere Gespräche zu führen. Am liebsten führe ich Innere Gespräche, wenn ich nachts im Bett liege oder alleine Auto fahre oder beim Spazieren gehen.

Ich lege meine Hände aufs Herz und höre, wie die Menschen wertschätzende und Begeisternde Dinge zu mir sagen, wie zum Beispiel:

«Du machst so einen wertvollen Dienst.»

«Ich habe noch nie so eine wunderbare Person wie dich getroffen.»

«Ich weiß, dass du die richtige Geschäftspartnerin, Coach, Mentorin für mich bist.»

«Ich würde dir gerne so viel mehr bezahlen»

«Dein Sein und Tun macht die Welt zu einem Paradies»

Erlaube dir, Spaß an diesen Gesprächen zu haben. Stelle dir vor, wie dein Gegenüber diese schönen Dinge zu dir sagt, FÜHLE wie gut es sich anfühlt, und stelle dir vor, was du zurück sagst!

Mache viele verschiedene Szenen und viele verschiedene Gespräche – sättige deine innere Welt wirklich damit, dass dir diese schönen Dinge gesagt werden.

Ein paar Dinge sind zu beachten:

Du musst die Stimme der Personen nicht genau "hören" (denke daran, dass es nur ein Gespräch ist, das du dir vorstellst... es muss wirklich nicht kristallklar sein). Du kannst Visualisierungen hinzufügen, aber auch das ist nicht notwendig.

Wenn du dich selbst in die Arme nimmst, kannst Du das Endergebnis wirklich FÜHLEN.

Wie bei allen wirksamen Manifestationstechniken empfehle ich, sie so oft wie möglich anzuwenden. Je öfter du diese Techniken anwendest, desto mehr wirst du die Art und Weise ändern, wie du über die Situation denkst und fühlst und desto schneller wirst du das Ergebnis manifestieren, das du dir wünschst.

Schreibe verschiedene innere Gespräche auf, die du mit den Menschen führen würdest. Schreibe sie wieder in der Gegenwart, als ob sie jetzt stattfinden würden.

Nachdem du es geschrieben hast, lege dich hin und stelle dir dieses Gespräch auch innerlich vor. Sättige deine innere Welt, um deine Wunschrealität zu empfangen.

Ein Schlüssel zum erfolgreichen Manifestieren ist PRAXIS. Eine Menge PRAXIS. Denke darüber nach...

Jeder hat in seinem Leben Erfahrungen damit gemacht, eine Fähigkeit zu üben, um dadurch im Innen zu transformieren.

Das Kreieren und Manifestieren ist nicht anders.  
Affirmationen sind nicht anders.  
Imaginäre Handlungen sind nicht anders.  
Beim Scripting ist das nicht anders.

Ich empfehle dir dringend, dieses Workbook auszudrucken und die Techniken auf diesen Seiten so oft wie möglich zu üben.

Wenn du übst, sollst du es nicht übertreiben oder dich ausbrennen. Aber du willst immer BESSER in den Zustand der Wunscherfüllung gelangen.

Du merkst, dass du Fortschritte machst, wenn du anfängst, dich in deiner Haut anders fühlst:

- Du wirst beginnen, dich wertvoller zu fühlen
- Du wirst beginnen, dich sicherer zu fühlen
- Du wirst mehr Selbstvertrauen haben
- Du wirst deinen Selbstwert ausdehnen

Bitte mache die Übungen in diesem Workbook so oft, wie es sich für dich gut anfühlt. Täglich wäre großartig.

Schon bald wird es für dich ganz natürlich sein, die Gedanken zu denken, die Gefühle zu fühlen und sich die Szenen vorzustellen, in denen du auserwählt bist. Und das ist der Moment, in dem du weißt, dass dein Wunsch unweigerlich der deine ist.