

## Ich hätte gern einen perfekten Körper!

### Über unsere Schöpferkraft und ein radikal neues Denken



Ist es möglich, nicht nur für einzelne Probleme jeweils neue Lösungen zu suchen, sondern unsere gesamte Art und Weise des Denkens und Handelns zu ändern? Die Arcturianer\*, die außerhalb der Erde in der 9. Dimension leben, ermutigen uns dazu. In Channeling-Gesprächen mit Marlies Pante erläutern

sie die Schöpferkraft des Menschen, die mit der Entwicklung und Schwingungserhöhung der Erde und von uns Menschen immer schneller wirkt. Als Beispiel folgt hier ein Gespräch, wo es um Marlies Pantes Wunsch nach einem perfekten Körper und einer tollen Partnerschaft geht – ein Auszug aus ihrem neuen Buch «No LIMITS! Willkommen in der Schöpferkraft» mit Botschaften der Arcturianer sowie Übungen zur Manifestation.

Ich habe verstanden, dass ein schlechtes Gefühl darauf hinweisen kann, ein falsches Ziel zu haben oder sein Ziel mit einer falschen Methode erreichen zu wollen. Doch manchmal weiß ich gar nicht, welches Ziel ich überhaupt habe. Es gibt natürlich Einiges, was ich gerne erleben oder haben möchte. Aber nichts davon kann ich mir selbst erfüllen oder ist so unwiderstehlich, dass ich dafür etwas tun möchte.

*Was möchtest du denn gerne erleben und haben?*

Manchmal hätte ich gerne den perfekten Körper. Gelegentlich würde ich gerne in einer tollen Partnerschaft leben. Ab und an hätte ich gerne viel Zeit zum Reisen. Bisweilen hätte ich gerne viel Geld, um meinen Schrank mit wunderschöner Kleidung zu füllen. Zeitweise hätte ich gerne eine Putzfrau, und ich würde gerne Spanisch sprechen und mein Französisch verbessern. *Das ist wunderbar.*

Was ist denn daran wunderbar? Das sind ja alles Sachen, die ich gerne hätte und nicht habe.

*Es ist wunderbar, dass du Wünsche hast. Genau darum*

*geht es. Ihr lernt nun, eure Schöpferkraft immer stärker einzusetzen. Und das geht am besten, wenn ihr wisst, was ihr euch wünscht.*

Ja, das kann sein, aber ich habe ja gerade gesagt, dass ich keine Lust habe, dafür etwas zu tun.

*Wir schauen uns deine Auflistung einmal gemeinsam an. Was war das erste?*

Als Erstes hatte ich geschrieben, dass ich gerne meinen Körper optimieren würde.

*Was würdest du gerne optimieren?*

Mehr Muskeln, weniger Fett, glattere Haut, immer eine super Frisur. Aber ich habe keine Lust, jeden Tag nach der Arbeit noch Sport zu treiben oder meine Nahrung so einzuschränken, dass sie nur noch Vitamine enthält. Außerdem will ich meine ersten Falten nicht einfach wegspritzen lassen. Die sollen von allein weggehen.

*Du bist also nicht bereit, auf der Handlungsebene dein Ziel zu erreichen.*

Genau. Geht das nicht auch einfacher?

*Wie hast du dein Auto erschaffen, deinen roten Mini?*

Das wisst ihr doch. Ich habe mir ein Foto von einem roten Mini an den Kühlschrank gehängt und auf das Handy geladen. Ich habe also ständig auf das Bild geschaut und meinen Freunden erzählt, dass ich bald einen roten Mini fahre. Dann kam er ganz leicht zu mir.

*Warst du frustriert, als du noch keinen roten Mini hattest?*

Nein. Natürlich nicht. Ich habe mich immer nur darauf gefreut.

*Hast du es als Arbeit empfunden, dir die Bilder von dem Auto immer wieder anzuschauen?*

Nein, das habe ich gerne und automatisch gemacht. Aber ein Körper ist ja kein Auto. Wenn ein Auto erst einmal da ist, hat man es für lange Zeit. Bei der Figur ist das anders. Wenn ich meine Muskeln nicht immer wieder aufs Neue trainiere, bauen sie sich wieder ab. Wenn ich Fett abbaue, danach aber wieder viel esse, baut es sich wieder auf. Ich muss permanent darauf achten. Das macht mir aber keinen Spaß.

Ihr könnt nahezu alles erschaffen. Es gibt nichts, was ihr nicht sein, nicht erreichen oder tun könnt. Alles, was ihr denken könnt, könnt ihr auch erschaffen. Würdet ihr es nicht erschaffen können, wären Euch die Gedanken daran verwehrt. Es gibt keine Begrenzung, kein Limit.

Ihr könnt Euch Gesundheit, Schönheit, Reichtum und Partnerschaft erschaffen. Egal, welches Urteil ein anderer über Euch oder Euren Körper gefällt hat. Für Eure Schöpferkraft gibt es keine Grenzen. Wenn Ihr die Ressourcen der Erde erhalten wollt, müsst Ihr entweder zurück zur Natur und die Res-

ourcen unangetastet lassen oder Ihr müsst lernen, wie Ihr mit Eurem Geist Materie erschafft.

Ihr habt materielle Wünsche, damit Ihr Eure Schöpferkraft trainiert. Wenn Ihr sagt, diese Wünsche sind nicht zu erreichen, leugnet Ihr Eure Macht und Ihr leugnet die Schöpfung.

Ihr habt gelernt, dass die Realität etwas Konstantes ist, etwas, was entdeckt werden muss, etwas Unveränderbares, etwas Gegebenes, Unumstößliches, etwas, dem Ihr ausgeliefert seid. Ihr habt ebenso erlebt, dass Ihr die Variablen seid, die die Realität entdecken, die sich den Gegebenheiten

*Du möchtest also, dass der Weg zu deinem optimalen Körper Spaß macht.*

Noch lieber wäre mir natürlich, wenn ich gar nichts dafür tun müsste. Aber wenn ich schon etwas tun muss, dann soll es wenigstens Spaß machen.

*Du kannst deinen optimalen Körper ohne Handlung und du kannst ihn mit Spaß am Tun erschaffen.*

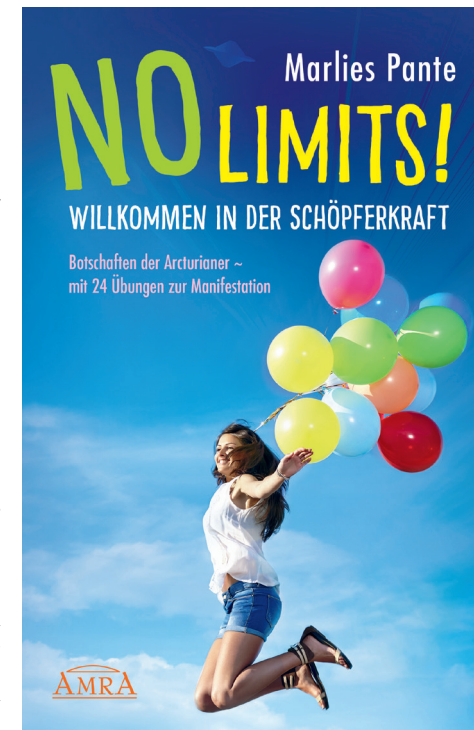
Wie kann ich ihn ohne Handlung erschaffen? Das interessiert mich am meisten.

Überlege mal, ob du die Methode, mit der du den Mini erschaffen hast, auch auf die Optimierung deines Körpers übertragen kannst. Beim Mini hatte ich eine konkrete Vorstellung. Er sollte rot sein und ein weißes Dach haben. Ich müsste also ganz genau wissen, wie mein Körper aussehen soll. Vielleicht könnte ich ein Bild von einem Traumkörper an meinen Kühlschrank hängen. Ehrlich gesagt, habe ich so etwas schon einmal gemacht. Aber immer, wenn Besuch kam, habe ich das Bild vorher abgehängt. Ist ja irgendwie auch peinlich. Außerdem hatten diese Bilder keine Köpfe. Sollte ich mein Gesicht darauf kleben? *Es ist nicht nötig, dein Gesicht auf das Bild zu kleben. Bei dem Bild von dem Mini war es auch nicht nötig, dein Gesicht auf die Fahrerseite zu kleben. Die Möglichkeit, mit Bildern zu arbeiten, ist sehr effektiv.*

Ehrlich gesagt ist meine Figur ganz gut, aber das Optimum reizt mich halt doch manchmal. Selbst, wenn das vielleicht narzisstisch ist.

*Es ist schön, dass ihr bestrebt seid, einen schönen gesunden Körper zu haben. Die Energie der Erde steigt immer*

)\* Arcturianer sind christliche Lebewesen, die nicht auf der Erde inkarniert sind, von denen aber die meisten hier schon Leben verbracht haben. Sie möchten bei der Schwingungserhöhung der Erde in die 5. Dimension helfen, wo u.a. die Zeit spanne vom Denken zur Manifestation des Gedankens immer kürzer wird. Sie selbst befinden sich in der 9. Dimension, der Ebene des kollektiven Bewusstseins von Planeten, Sternensystemen, Galaxien und Dimensionen, wodurch sie auch mit uns Menschen verbunden sind, Zugang zu unserem Bewusstsein haben und unsere Gedanken und Empfindungen kennen.



*weiter an, und es ist eine gewollte Entwicklung, dass ihr auch mit euren Körpern Leichtigkeit und Schönheit demonstriert.*

Beim Mini war ich voller Vorfreude. Ich habe sogar eine Probefahrt gemacht und so getan, als wäre es meiner. Ich habe allen Freunden erzählt, dass ich bald einen roten Mini habe. Aber ich werde bestimmt niemandem erzählen, dass ich bald meine optimale Figur habe. Das wäre ja total peinlich, falls es doch nicht klappt.

*Hier liegt die Ursache dafür, dass du deine optimale Figur noch nicht erreicht hast.*

Wo? Ihr meint, der Grund ist der, dass ich sage, »falls es doch nicht klappt«? Ihr meint, dass ich an den Mini geglaubt habe, aber an eine Figur-Optimierung ohne Sport und Fasten glaube ich nicht. Wie kann ich denn meinen Glauben daran stärken?

*Du hast uns doch einmal selbst eine effektive Methode verraten.*

So tun, als ob? Ihr meint, ich soll einfach so tun, als hätte ich diese super Figur bereits? Heidi Klum hat in einem Interview erzählt, dass sie an Tagen, an denen sie sich hässlich fühlt, vor der Kamera so tut, als wäre

anpassen und einer unveränderbaren Wirklichkeit ausgesetzt sind. Ihr habt an diese Wahrheit geglaubt, und so erschien sie Euch wahr. In Eurer Wahrheit habt Ihr Euch an dem orientiert, was Ihr physisch in Eurer Welt vorgefunden habt. Ihr habt vergessen, dass die physische Welt zu dem Zweck erschaffen wurde, dass Ihr das, was Ihr als Seele bereits wisst, körperlich erfahren wollt. Ihr habt geglaubt, dass etwas Physisches stärker als ein Gedanke ist. Und doch ist es dasselbe. Was physisch vorhanden ist, ist nur ein manifestierter Gedanke. Sobald Ihr Eure Gedanken ändert, ändert sich das,

was Ihr in der physischen Welt wahrnehmt. Alles Physische ist ein Gedanke und so ist jeder Gedanke auch physisch.

Es ist wichtig, dass Ihr Eure Macht, Eure Schöpferkraft erkennt. Euer Leben ist nicht das Ergebnis eines Zufalls und Ihr seid nicht das Opfer der Machenschaften Anderer. **Ihr seid der Schöpfer.**

sie die schönste Frau der Welt. Vielleicht ist das eine gute Idee. Ich tue einfach so, als hätte ich die absolute Traumfigur. Ich habe mal Schauspielunterricht genommen. Mit der Zeit wurde mir klar, dass ich mit jeder Rolle auch die Gefühle der gespielten Figur übernehme. Wenn ich eine traurige Person spiele, werde ich selbst traurig. Ich tue ja so als ob. Aber wenn Gefühle Realität erschaffen, dann ziehe ich bei jeder traurigen Rolle traurige Ereignisse in mein eigenes Leben. Der Preis erschien mir zu hoch. So viele lustige Rollen gibt es im Theater ja nicht. ...Hollywood ist voll von Paaren, die sich beim Dreh kennengelernt und verliebt haben. Erst taten sie in ihrer Rolle so, als wären sie ineinander verliebt, und dann haben sie sich wirklich ineinander verliebt.

*Die Schauspieler machen es euch vor. Es gibt für euch nichts anderes zu tun als die zu sein, die ihr gerne sein wollt.*

Wenn ich so tue, als wäre jemand Bestimmtes in mich verliebt, ohne dass er es wirklich ist, finde ich das aber nicht so prickelnd.

*Du musst nicht so tun, als wäre jemand Bestimmtes in dich verliebt. Du könntest einfach so tun, als befändest du dich in einer schönen Partnerschaft. Das war doch einer deiner Wünsche, für die du nichts tun wolltest.*

Ja. Eben. Ich will dafür nichts tun.

*Du tust den ganzen Tag so als ob.*

Als ob was?

*Du tust immer so als ob. Mit jedem Verhalten tust du so, als wärst du von einer bestimmten Wahrheit überzeugt.*

So wie »Man kann nicht nicht kommunizieren«? Man kann nicht nicht so tun als ob?

*So meinen wir es. Welches »So tun als ob« lebst du denn in Bezug auf Partnerschaft?*

Ich tue so, als hätte ich gar keine Partnerschaft. Ich tue noch nicht einmal so, als würde ich mir eine wünschen. Ich tue so, als wäre mir das ziemlich egal. Vielleicht tue ich sogar so, als würde mich ein Partner stören.

*Und was wäre anders, wenn du so tun würdest, als lebst du in einer Partnerschaft?*

Ich weiß nicht. Immer zwei Kinokarten kaufen? Ein Weihnachtsgeschenk für »ihn« besorgen? Ihm jeden Abend eine Gute-Nacht-SMS senden?

*Die Basis des »So tun als ob« ist, dass ihr vorbereitet seid.*

Marlies Pante: „No LIMITS! Willkommen in der Schöpferkraft - Botschaften der Arcturianer - mit 24 Übungen zur Manifestation“, Amra Verlag, 336 S., Hardcover mit Leseband, 22,95 €, Weitere Leseprobe + Bestellung: [www.AmraVerlag.de](http://www.AmraVerlag.de)  
NEU überall im Buchhandel ab Mitte August!

## Ziele und Wünsche – konkret

Es gibt nichts anderes für dich zu tun, als der zu sein, der du sein willst. Sei vorbereitet.

Tue so, als wäre dein Wunsch bereits erfüllt.

Es geht nicht darum, dich zu entdecken. Es geht darum, dich zu erschaffen.

Lass nur Gefühle zu, die du auch in Zukunft erleben möchtest.

Je besser du dich fühlst, desto besser wird dein Leben.

Du musst nichts weiter tun, als vorbereitet zu sein und so zu tun als ob.

## Übungen

### 1. Was ich mir wünsche

Nimm ein Blatt Papier und liste einmal alles auf, was du dir wünschst. Geh nun die Liste durch und überprüfe deine Wünsche. Steht noch etwas darauf, was du loswerden möchtest? Ändere es in etwas, was du erleben möchtest. Frage dich: Was will ich stattdessen? Ändere zum Beispiel: Ich will diesen doofen Chef loswerden, in: Ich genieße das gute Arbeitsklima. Streiche die Worte kein, nie und nicht aus dieser Liste. Finde Formulierungen, die genau das beschreiben, was du dir wünschst. Also nicht: Ich möchte kein altes Auto mehr fahren, sondern: Ich habe ein neues Auto. Konkretisiere deine Wünsche. Statt: Ich habe ein neues Auto, lieber: Ich habe einen roten Mini mit weißem Dach. Das Unterbewusstsein braucht Bilder. Formuliere deine Wünsche in der Gegenwart. Statt: Ich werde eine Reise machen: Ich mache eine Ayurveda-Reise. Nun hast du eine Liste mit all deinen Wünschen. Immer, wenn dir ein weiterer Wunsch einfällt, kannst du die Liste ergänzen.

### 2. So tun als ob

Überlege dir einen Wunsch, den du verwirklichen möchtest. Nun gehe in das Gefühl, das du hättest, wenn der Wunsch bereits verwirklicht wäre. Stelle es dir ganz genau vor. Wo würdest du das Gefühl spüren? Im Bauch oder woanders? Wie wäre deine Mimik? Fühle es nach. Wie wäre dein Gang, deine Stimme? Was würdest du riechen oder schmecken? Wie würde sich dein Körper anfühlen? Fühle genau das Gefühl, das du hättest, wenn dein Wunsch bereits verwirklicht wäre. Mach diese Übung häufig. Mach diese Übung nach und nach zu all deinen Wünschen.

### 3. Wünsche präzisieren

Wähle einen Wunsch in deiner Liste aus. Überlege, ob es wirklich das ist, was du dir wünschst. Entspricht dieser Wunsch wirklich deinem Herzenswunsch? Ist es wirklich das, bei dem deine Augen leuchten würden und dein Mund ein Lächeln zeigt? Präzisiere deinen Wunsch. Wenn dein Wunsch lautet: »Ich habe ein Pferd«, überlege, wie dein Pferd aussehen, welche Rasse, wie groß und wie alt es sein soll. Überlege dir, welche Eigenschaften und Fähigkeiten dein Pferd haben soll. Gehe genau ins Detail. Wähle all das, was dir am besten gefällt. Ergänze all diese Punkte zu deinem Wunsch. Je präziser deine Wunschformulierung ist, desto glücklicher wirst du mit dessen Erfüllung sein.