



DIE 10 GOLDENEN SCHLÜSSEL ZUR ZIEL-ERREICHUNG

Nutze die Jahrtausende alten Vorgehensweisen,
um Deine Ziele auch wirklich zu erreichen

Theres Schmid

Transformations Coach - bellafit.ch

HERZLICH WILLKOMMEN

Du möchtest Deine Ziele schneller
und mit mehr Leichtigkeit
erreichen?

Du bist nicht alleine mit diesem
Wunsch. In diesem EBook erfährst
Du von mir, wie einfach es ist Ziele
aus Dir heraus zu entfalten. Wir
müssen nichts erreichen, sondern
von Innen entfalten.

Durch das ÜBEN dieses
Jahrtausende alten Wissens
kombiniert mit transformierenden
Schritten der aktuellen Zeit wirst Du
immer besser und auch immer
schneller Deine Ziele erreichen.

Nimm Dein Leben selbst in die
Hand und übe, Dein Aussen
bewusst und gezielt zu steuern.

Klicke hier, falls Du Hilfe dazu
brauchst:

[Klicke hier um eine persönliche
Beratung zu nutzen](#)



ÜBERSICHT

Du erfährst aufgeteilt in die 10 Schlüssel:

- Wie Du ein magnetisches Ziel formulierst
- Wie Du die Zielkontrolle übernimmst
- Wie Du mehrere Ziele gleichzeitig verfolgen kannst
- Woran Du Deinen Fortschritt messen kannst
- Warum Du kein Datum für die Zielerreichung setzen kannst

BONUS:

Wie Du Deinen Zielen den Turbo-Effekt verleihen kannst

SCHLÜSSEL 1



Formuliere Deine Ziele vom ENDERGEBNIS aus in der Gegenwart - mache am besten ein Bild oder einen Film im Kopf vom ENDERGEBNIS. Denke nicht über die Machbarkeit nach, sondern nur über das ENDERGEBNIS

Warum ist das ENDERGEBNIS so wichtig?

Damit wir unsere körpereigenen Tools richtig programmieren, müssen wir vom ENDERGEBNIS aus denken, sprechen, schreiben und träumen. Würden wir den Weg zu unserem Endergebnis als Ziel beschreiben, wären wir ohne Ende auf diesem Weg - ohne jemals anzukommen. Wir wollen jedoch ankommen und dieses Ankommen, also das Endergebnis, ist unsere Ziele-Beschreibung.

Das kann dann so lauten:

ICH HABE xxx

ICH BIN xxx

ICH HABE meinen Job erhalten und kann mich dort voll entfalten.

ICH HABE mein Wunschgewicht von xx kg erreicht und halte es.

ICH BIN eine ehrliche Person und die Menschen vertrauen mir.

Das mutet fast so an, als ob wir ein Ziel in der Vergangenheit beschreiben.

Glaube daran, dass Du es (Dein Ziel) erhalten hast und es wird Dir werden. So lautet die Anleitung aus der Bibel.

Stell es Dir so vor: So wie ein Architekt das ferige Haus schon in Gedanken vor sich sieht, es dann auf dem Papier als Vorlage konkreter werden lässt und es anschliessend durch den Bau im Aussen entstehen lässt.

SCHLÜSSEL 2



Dein Film und Deine Bilder im Kopf über Deine Ziele sind gross - grösser als real - und hell, bunt und inspirierend

Warum sind grosse, farbige und helle Bilder so wichtig?

Hier nutzen wir unser Gehirn - unseren wundervollen Bio-Computer zwischen unseren Ohren. Und seine Sprache sind BILDER!

Das sprichwörtliche Kopfkino kann uns das Leben zur Hölle machen, wenn wir es einfach laufen lassen. Übernehmen wir hier jedoch die Regie und bestücken unser Gehirn mit grossen, farbigen und hellen Bildern, so versteht dieses tolle Tool sehr schnell, dass die neue Reise da lang geht und es unterstützt uns immer mehr.

Unser Gehirn kann nicht zwischen Kopfkino und Realität unterscheiden - nutze dies für Dich und Deine Ziele.

Unser Gehirn hilft uns, unsere Ziele-Bilder ins Unterbewusstsein (in unsere Zellen) einzuspeichern. Von dort aus beginnen sie dann zu wirken und auf magische Weise die benötigten Umstände für unsere Ziele-Erreichung anzuziehen.

Das dauert jedoch eine ganze Weile: Zuerst bis wir unser Gehirn "überzeugt" haben, dass nun die neuen Bilder Gültigkeit haben und es diese doch endlich in unser Unterbewusstsein - das auch in unseren Zellen sitzt - weiterleiten soll.

Und auch unsere neue Anziehungskraft ist der langsam schwingenden Erde angepasst. Also habe Geduld und mache einfach weiter mit dem Wiederholen und Wiederholen und Wiederholen Deiner Ziele-Programmierung. Es gibt nur diesen Weg und er ist die Abkürzung!

SCHLÜSSEL 3



Deine Ziele sind positiv und schriftlich formuliert. Schreibe auf - besser noch: ZEICHNE! - was Du zu erreichen wünschst. Verwende stets positive Formulierungen und vermeide Wörter wie „nicht“, „kein“, „weniger“, „will“, usw. in Deiner Zielformulierung

Warum ist die richtige Formulierung so wichtig?

Die Formulierung ICH WILL, ICH MÖCHTE, ICH WÜNSCHE oder ähnliches sagen aus, dass Du etwas nicht hast und es deswegen willst, möchtest oder wünschst und diese Formulierungen werden all Deinen Tools unterschwellig immer Mangel anzeigen.

Und rate mal: Was werden sie Dir anziehen? MANGEL!

Frage Dich dazu jeweils, ob sich ein Mensch der das von Dir gewünschte schon besitzt, diesen Wunsch äussern würde?

Würde sich ein gesunder Mensch sagen: Ich will gesund sein?

Würde sich ein reicher Mensch sagen: Ich will reich sein?

Es geht wirklich darum, über eine lange Zeitspanne immer wieder so zu tun als ob Du das von Dir gewünschte Ziel schon erreicht hättest. Du fühlst Dich so und handelst auch so. Schaue Dir das von Menschen ab, die schon dort sind wo Du hin möchtest.

Zeichnen oder immer wieder mit guten Gefühlen aufschreiben ist ebenfalls sehr hilfreich. Grosse Lehrer sprechen davon, mindesten 17 Sekunden pro Durchgang total konzentriert und fokussiert mit guten Gefühlen (FREUDE) im erreichten ENZZUSTAND zu verweilen.

Diese 17 Sekunden dürfen auch vervielfacht werden 😊

SCHLÜSSEL 4



Deine Ziele sind in der ersten Person formuliert- „ICH“. Bei Deinen Zielen kommt es nur auf Dich an! Sie sind alleine nur von Dir zu erreichen

Warum ist das Ziel für DICH ALLEINE so wichtig?

Wir Menschen haben alle unseren freien Willen und auch unseren eigenen Lebensweg oder Seelenweg.

Und nur der betreffende Mensch kann hier auf seine eigenen Vorgehensweisen und natürlich auch auf seinen eigenen freien Willen Einfluss nehmen.

Wir versuchen zwar immer wieder, andere Menschen zu etwas zu bewegen von dem wir denken, dass es für sie / ihn gut wäre. Doch wie können wir das denn wissen, wenn wir meist nicht einmal wissen was für uns gut ist und was der nächste richtige Schritt in unserem Leben ist.

Dazu kommt noch, dass wir uns schwächen wenn wir uns von anderen Menschen abhängig machen.

Ein Ziel kann im Einklang mit dem Umfeld formuliert werden, aber es muss unsere freie Entfaltung und Weiterentwicklung sicherstellen.

Unsere Ziele-Erreichung darf niemandem schaden, sonst erleiden wir langfristig auch Nachteile.

Vielen Menschen hilft es hier, darüber nachzudenken, dass sie alleine geboren sind und auch alleine wieder über die Regenbogenbrücke wieder nach Hause gehen werden. WAS SOLL DANN IN DEN ENERGETISCHEN TEILEN UNSERES SEINS MIT UNS MITGEHEN?

SCHLÜSSEL 5



Du bist immer in der Lage, die Kontrolle zu übernehmen. Alle Aktivitäten und Unternehmungen, die Dich Deinen Zielen näher bringen, werden durch Dich ausgelöst. Dein Erfolg ist nur von Dir alleine abhängig

Warum ist hier Kontrolle so wichtig?

Dein Leben gehört zu 100% Dir und nur Du kannst es beeinflussen.

Wir denken zwar des öfteren, dass wir anderen entsprechen müssen oder aus bestimmten Gründen irgendetwas tun müssen.

Wenn wir jedoch hier tiefer gehen, so bemerken wir immer, dass nur einer hier die Entscheidungen trifft: Wir selber!

Wir entscheiden, dies oder jenes aus Gründen xy tun zu müssen.

Es kann uns niemand dazu zwingen, uns für oder gegen etwas zu entscheiden. Da passiert alles tief in uns drin und nur wir alleine haben hier Zugang.

Sei mutig und schau Deinen verhindernden negativen Gefühlen ins Angesicht. Triff Deine Entscheidungen aus der Tiefe Deines Herzens für DEINE Weiterentwicklung.

DEINE ZIELE UND WÜNSCHE SIND DEINE WEGWEISER AUF DEINEM LEBENSWEG.

SIE LEITEN DICH DURCH DIESES ERDENSPIEL ZU DEINER GRÖSSTEN ENTFALTUNG - FOLGE IHNEN!

SCHLÜSSEL 6



Sehe Dich in Deinen Zielbildern und -filmen im Kopf assoziiert, das heisst Du bist in Deinem Körper anwesend in Deinem Bild oder Film

Warum ist das ASSOZIERT SEIN so wichtig?

Was bedeutet überhaupt ASSOZIERT?

Damit ist gemeint, dass Du das was in Deinem Kopfkino “geschieht”, aus Dir heraus erlebst: Du siehst durch Deine Augen, Du hörst mit Deinen Ohren, Du sprichst mit Deinem Mund und Du spürst mit Deinem Körper als würde das Geschehen im Kopfkino gerade in Echt geschehen.

Würdest Du von Aussen als BeobachterIn zusehen, so wärest Du DISSOZIERT. Also nicht ins Geschehen einbezogen. Damit hast Du keine Kraft, ein Ziel zu verwirklichen. Dieses Vorgehen eignet sich eher, um unerwünschte Kopfkino-Situationen verschwinden zu lassen. Hier nehmen wir dann auch die Farbe raus und machen die Bilder kleiner.

Echte Ziele, die Du wirklich erreichen willst, erlebst Du immer wieder in grossen, farbigen und hellen Bildern und Du bist MITTENDRIN IM GESCHEHEN.

Als Kind hast Du das gaaaanz gut gekonnt und dabei alles um Dich herum vergessen. Erinnere Dich wieder daran und frische diese Fähigkeit einfach wieder auf. Sie ist Deine wahre ERSCHAFFUNGS-NATUR!

SCHLÜSSEL 7



Deine Ziele befinden sich in Harmonie zueinander. Sie sind aufeinander abgestimmt und sind so formuliert, dass sie sich gegenseitig unterstützen und bestärken

Warum ist diese Ziele-Harmonie so wichtig?

Am besten ist es immer, sich ein Ziel nach dem anderen vorzunehmen und so richtig mit Gedankenenergie und den hier beschriebenen Punkten auf den Weg zu bringen.

Doch irgendwann werden die Ziele sich logischerweise überschneiden. Und hier ist es wichtig, immer wieder sicherzustellen, dass sich die Ziele nicht gegenseitig blockieren.

Das kann zum Beispiel ein Karriere-Wunsch und ein Kinder-Wunsch sein, die sich gegenseitig blockieren.

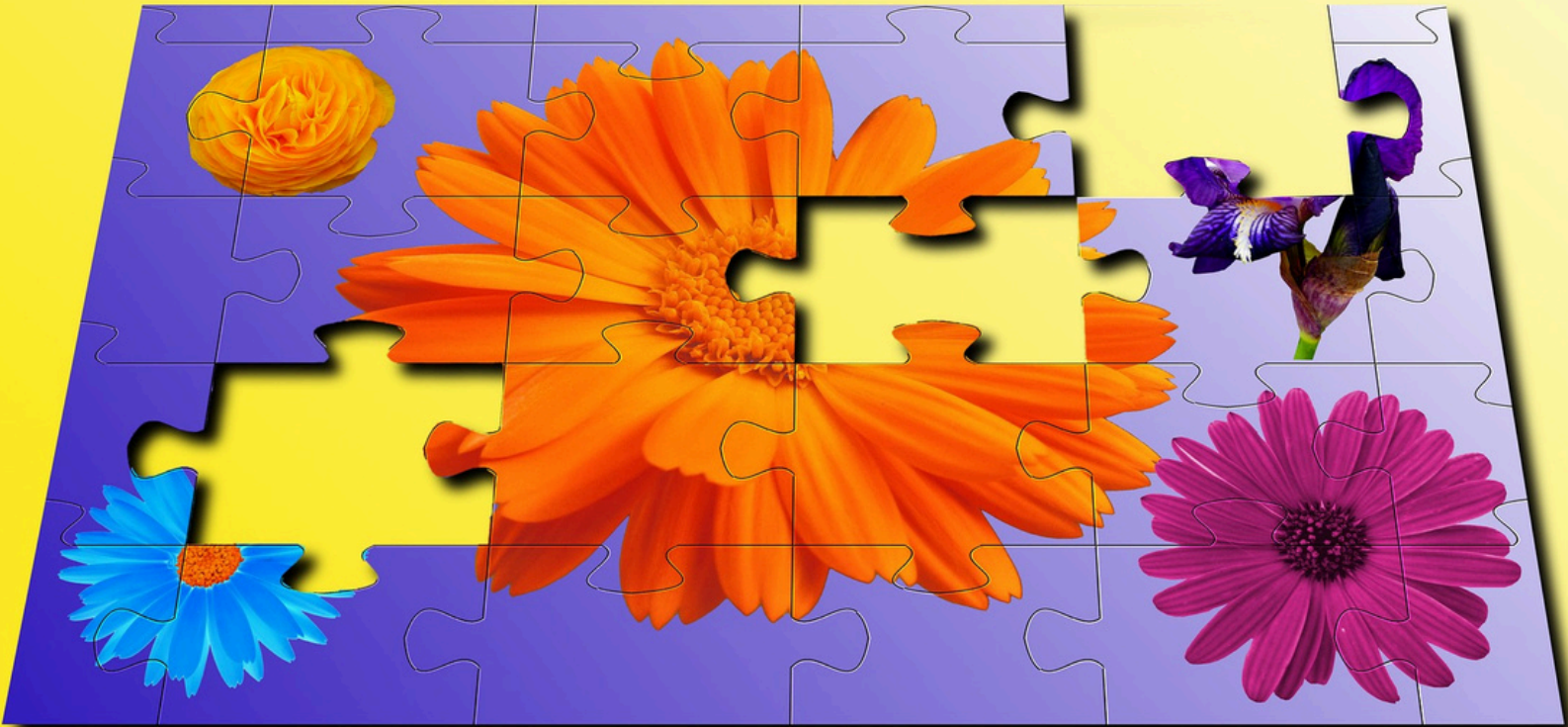
Vielleicht sollte ein Ziel in die Zukunft geschoben werden oder auch anders formuliert werden. Spüre rein: Du merkst es rasch, denn sobald eine Unstimmigkeit da ist, fühlt sich ein Ziele-Weg nicht mehr gut an.

Dann frage Dich, was Du ändern kannst. Du wirst Antworten bekommen. Habe Geduld.

Probiere Deine Ziele auch immer wieder an, indem Du Dich da immer wieder hineinversetzt. Sobald sich ein Punkt nicht stimmig anfühlt, verbessere ihn. Deine Gefühle sind hier hilfreiche Boten.

Deine Ziele MÜSSEN sich im erreichten Endzustand-Kopfkino GUT anfühlen!

SCHLÜSSEL 8



Stelle sicher, dass Deine Ziele messbar sind. Nur wenn Deine Ziele messbar sind, kannst Du selbst überprüfen und kontrollieren, ob Du dem gewünschten Ergebnis mit Deinen Aktivitäten näher kommst

Warum ist die Messbarkeit der Ziele so wichtig?

Blindflug im Nebel oder auch nur Autofahren bei schlechter Sicht ist anstrengend und auf eine längere Dauer frustrierend.

Da wir ja schon hier in der langsam schwingenden Materie auf Erden eine grosse Geduld aufbringen müssen, bis wir unsere Ziele erreicht haben, wollen wir doch auch genau wissen, ob wir auf Zielkurs sind.

Am besten ist es doch, rein gar nichts dem Zufall zu überlassen.

Schreibe auf woran Du für Dich erkennen kannst, dass Du Dein Ziel erreicht hast oder dass Du Fortschritte auf dem Weg zu Deinem Ziel machst.

Die Fortschritte wirst Du relativ rasch erkennen können. Schreibe sie auf, denn in ein paar Tagen sind sie meist wieder vergessen.

Falls Dich mal der Mut verlässt und Du an Deiner Ziele-Erreichung zweifelst - was einfach nur menschlich ist - werden Dir diese Notizen bestätigen, dass Du auf dem Ziele-Kurs bist.

Vielleicht helfen Dir diese Notizen auch, Vorgehensweisen zu optimieren und damit schneller oder einfacher Dein Ziel zu erreichen.

Mache am besten ein richtiges Ziele-Projekt mit zusätzlichen ausgedruckten oder ausgeschnittenen Bildern, die Du an einem schönen Ort in Deiner Wohnung zu einer Collage oder Visionboard zusammenstellst.

SCHLÜSSEL 9



Du wirst eine lange Zeit brauchen um Dein Ziel zu erreichen? Also brauchst Du kurzfristige und auch langfristige Zwischen-Ziele

Warum können Zwischenziele hilfreich sein?

Wir Menschen sind sehr ungeduldig und ein Ziel, das längere Zeit in Anspruch nimmt, kann ganz schön herausfordernd sein.

Hier können wir uns selber helfen, indem wir uns Zwischenziele oder Etappenziele festlegen.

Sei kreativ und stelle Dir hier selber Fragen, wie Du das für Dich am besten gestalten kannst, so dass Du immer wieder auf Ziele-Erreichungs-Kurs kommst.

Belohnungen für nicht so leicht unterteilbare Ziele können auch hilfreich sein.

Für ein 5 Jahre Studium könnte dies am Ende eines jeden Studienjahres die Erfüllung eines kleinen Wunsches sein. Und am Ende des ganzen Studiums wird ein grosser Wunsch erfüllt. Dazu muss vielleicht noch eine Sparbüchse gefüllt werden....

SCHLÜSSEL 10



Lege für alle Deine messbaren Ziele KEINEN Zeitpunkt fest, denn Du hast ja Deine Ziele im erreichten ENZZUSTAND formuliert

Warum kannst Du kein Datum festlegen?

Kein Enddatum für das Ziele-Erreichen? Ja wie soll das denn gehen? Wir haben doch jahrelang immer wieder gehört, dass ein End-Datum extrem wichtig ist.

Zum einen hat das Universum seine eigenen Pläne für uns und wie viele Male haben wir alle diese End-Daten schon verstreichen sehen und das geplante Ziel war noch gar nicht erreicht. Das einzige was passiert ist, war dass wir uns einfach nur als VersagerIn gefühlt haben. Und das tut nicht nur nicht gut, sondern er raubt uns auch den Glauben an unsere Fähigkeiten.

Zum anderen haben wir unser Ziel diesmal im erreichten Endzustand programmiert. Das bedeutet:

Das Ziel ist im Energetischen schon erreicht!

Und wir dürfen die Chancen und die Impulse des Universums umsetzen, damit dieses “erreichte” Ziel auch im Aussen sichtbar wird.

Hier dürfen wir nicht darauf warten, dass unser Ziel einfach eines Tages Wirklichkeit geworden ist. Das wird niemand für uns tun können.

Wir bekommen jedoch unendliche viele Chancen und Möglichkeiten GESCHENKT, damit wir unser Ziel ins Aussen bringen können.

Das dauert so lange bis wir befinden, dass wir unser Ziel erreicht haben. Und uns dadurch weiterentwickelt haben zu dem Menschen, der wir sein müssen, um dieses erreichte Ziel auch händeln zu können.

BONUS

Wie kannst Du immer wieder sicherstellen, dass Du in einem freudigen und entspannten Zustand der Vorfreude bist und bleibst?

BONUS



Kehre nach Deiner Zielplanung immer wieder in die Gegenwart zurück und sei dankbar für das, was Du aktuell hast. Das was Du jetzt hast in Deinem Leben war auch einmal Dein Ziel. Sei dankbar und froh darüber und Du wirst Dein neues Ziel viel schneller erreichen

Dankbarkeit hat absolut die grösste Schöpferkraft



Achte darauf, dass Du in guten Gefühlen zu Deinen Zielen bist und die Ziele immer wieder mit Freude und Dankbarkeit verstärkst

Schwingungsfrequenz

Erleuchtung	700-1000	Reines Bewusstsein
Frieden	600	Glückseligkeit, Durchlichtung
Auflösung des Ego		Verantwortung des kollektiven Egos
Freude	540	Bedingungslose Liebe, Vergebung
Liebe	500	Verehrung, Dankbarkeit, Magnetisch
Gewahrsein		Sowohl als auch - Denkmodell
Vernunft	400	Verständnis, Abstrakt, Wissenschaft
Akzeptanz	350	Enthusiasmus, Verzeihen, Erfolg
Bereitwilligkeit	310	Optimismus, Absicht
Neutralität	250	Zuversicht, Loslassen
Mut	200	Zivilcourage, Bejahung, Lauterkeit
Eigenverantwortung		Entweder - oder - Denkmodell

Glück

Leid

Stolz	175	Verachtung, Angeberei
Ärger	150	Wut, Hass, Agression
Verlangen	125	Begierde, Selbstverklagung
Angst	100	Ängstlichkeit, Rückzug
Trauer	75	Scheitern, Kummer, Verzweiflung
Apathie	50	Hoffnungslosigkeit, Aufgabe
Schuld	30	Bosheit, Zerstörung
Scham	20	Erniedrigung, Schande
Mangelbewusstsein	0	Physischer Tod

David R. Hawkins - Spiritueller Lehrer, Mystiker und Autor 3.6.27 - 19.9.12
Er unterhielt eine grosse psychiatrische Praxis in New York



Wiederhole diesen Vorgang immer wieder, der Dein Ziel in Deine Zellen (in Fleisch und Blut) abspeichert.

Das ist die "harte" Arbeit: Jeden Tag morgens und abends - und am besten so oft wie möglich tagsüber - mit vielen positiven Gefühlen Deine Ziele in Deine Zellen zu speichern. Bis Du den **GEWÜNSCHTEN ENZUSTAND** im Aussen sehen kannst. Ohne Datum, sondern mit Geduld und Ausdauer 🤖 🤖

Und das erklärt wiederum auch, warum einige Menschen ihre Ziele so mühelos erreichen und andere eben nicht. Wenn die Zielerreichung so leicht scheint, wie mit einem Messer durch Butter schneiden, dann ist gut und lange in Fleisch und Blut "gespeichert" worden.

Diese "harte Arbeit" dürfen wir immer wieder durchführen, damit die Zellen das Ziel auch gut aufnehmen. Das braucht in unserer langsam schwingenden Materie viel Zeit und Wiederholung.

Wie beim Trampelpfad: Wenn wir einmal über eine Wiese spazieren, dann richten sich die Grashalme wieder auf und am nächsten Tag ist dort kein Weg mehr zu sehen. Gehen wir diesen Weg jedoch täglich mehrmals, so bildet sich mit der Zeit ein richtiger Pfad durch diese Wiese.





STEUERE DEIN AUSSEN GEZIELT

Lasse Dir in einem kostenlosen Erstgespräch weitere Werkzeuge zeigen, mit denen Du Dein Aussen gezielt steuern kannst.

Probleme werden nie auf derselben Ebene gelöst, auf der sie entstanden sind.

Du wirst schon im Erstgespräch beginnen, Dein Leben und Dein Aussen ganz anders wahrzunehmen.

[Klicke hier um eine persönliche Beratung zu nutzen](#)

ÜBER THERES SCHMID

Theres Schmid zeigt, dass viel mehr möglich ist als wir uns zu träumen wagen. Sie hat eine 6 Wochen-Krebs Diagnose durch die Hilfe eines weisen alten Mannes zu vollkommener Gesundheit verwandelt und hat dies heute - über 30 Jahre später - sogar schwarz auf weiss bestätigt. Dieser weise alte Mann hat sie zu der kommenden grössten Änderung im Leben der Menschheit und zu den universellen Gesetzen geschult.

Mit diesem Jahrtausende alten Wissen hat sie die eigene Gesundheit wieder hergestellt und 2 und 4 Jahre später zwei gesunden Girls ohne ärztliche Begleitung in der Schwangerschaft und ohne medizinische Hilfe bei den Haus-Geburten das Leben geschenkt. Sie hält ihre Traumfigur seit über 20 Jahren. Sie nutzt die verbindenden Unterschiede von Mann und Frau, um ein Meisterwerk aus ihrem Leben und den täglichen Begegnungen zu machen.

Sie formt gezielt und ständig das Aussen und die Materie als (immer bewusstere) Schöpferin und lebt damit täglich, was sie lehrt. Theres Schmid vereinigt ihre langjährigen Erfahrungen mit Jahrtausende altem Wissen aus den Veden, der Mental-Kybernetik, mit neuem Wissen aus der Quantenphysik, neurolinguistischem Programmieren und mit viel Wissen aus der Psychologie.

Damit hat sie in den letzten Jahrzehnten hunderten von Menschen geholfen, ihr Leben zu mehr Urvertrauen, Wohlbefinden, knackigerer Figur, besseren Beziehungen, mehr Einkommen und mehr Lebensfreude zu transformieren. Das von ihr gelehrt Wissen ist in unserer Region noch sehr selten und auch in vielen Coachings wird es noch nicht verwendet.



KONTAKT

Terwin GmbH Theres Schmid
Bellafit Erfolgzentrum
CH-5618 Bettwil

Email:
theres@bellafit.ch

WhatsApp:
[+41 79 520 22 37](https://wa.me/41795202237)

Bellafit Erfolgzentrum
www.bellafit.ch

Kostenloses Erstgespräch
www.bellafit.ch/einzel-coaching-buchen