

## Deinen Kleiderschrank entrümpeln

---

Wenn Du Dich an das Ausmisten Deines Kleiderschranks machst, gehe hier nach der Leerfachmethode vor. Nimm Dir also immer nur eine, maximal zwei Einheiten pro Tag vor.

- Leere die Einheit vollständig
- Deponiere den kompletten Inhalt auf dem Boden oder auf einen Tisch
- Reinige die Einheit und lasse zunächst die Leere des Faches auf Dich wirken

Beginne als nächstes den großen Haufen Kleider in **drei Kategorien** einzuteilen:

1. Wunderbar
2. Echter Müll
3. Auf Wiedervorlage in einem halben Jahr (in einem Karton zwischengelagert)

Wenn Du das erste Mal Deinen Schrank nach der Leerfach-Methode ordnest, teile die Klamotten radikal ehrlich in die 40 Prozent ein, die Du liebst und gerne trägst und in denen Du Dich wohlfühlst und in die 50 Prozent, die echter Müll sind. Kleider, die nur gelegentlich getragen werden, und bei denen Du Dir noch unsicher bist, sollten nicht mehr als 10 Prozent ausmachen. Auf diese Weise machst Du es Dir bedeutend leichter, die überflüssigen Kleidungsstücke zu verabschieden.



Überprüfe die Kleider auf dem „Wunderbar“-Haufen auf Schmutz, fehlende Knöpfe etc. und gib sie ggf. in Reinigung/Reparatur, oder lege selbst Hand an. „Wunderbar“-Kleidung, die diesen ersten Check bestanden hat, durchläuft anschließend noch einen weiteren „Filter: **Den „Ja“-Filter:**

Nimm jedes einzelne „Wunderbar“-Kleidungsstück in die Hand und frage Dich, ob Du jede der folgenden Fragen eindeutig mit „Ja“ beantworten kannst

- Habe ich das Kleidungsstück in den letzten 6 Monaten getragen?
- Ist die Farbe/das Muster wirklich etwas für mich?
- Passt das Material?
- Passt der Schnitt?
- Passt der Style?
- Passt die Qualität?
- Ist der Herstellungsort mit meinen Werten vereinbar?
- Hat es die richtige Größe, oder muss ich erst noch reinwachsen, bzw. reinschrumpfen?
- *Bringt es mein Herz zum Singen* und verspricht es Freude?

(Du findest eine Shopping Liste zum Ausschneiden am Ende dieser PDF)

Alle „Wunderbar“-Teile, die den „Ja“-Test bestanden haben, verstaust Du anschließend luftig und gut greifbar wieder in der Schrankeinheit.

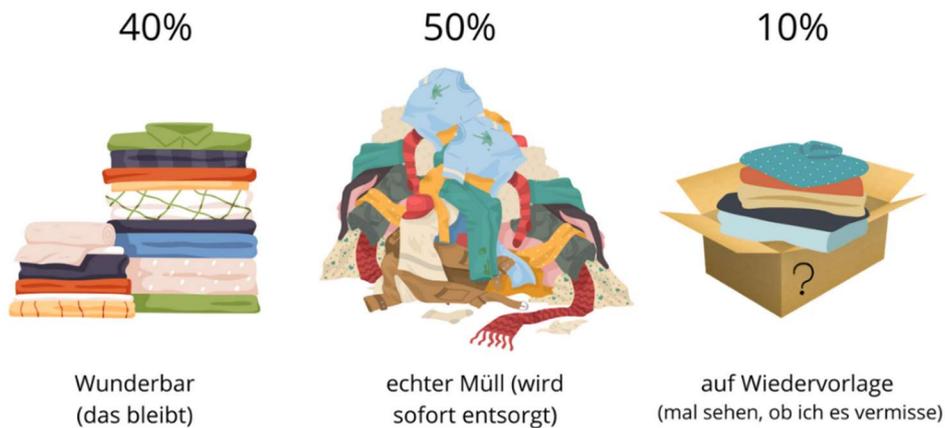
Du **darfst es Dir selbst Wert sein**, Dir eine Garderobe zuzulegen, die Du wirklich liebst, in der Du Dich wohlfühlst und Deine Strahlkraft entfaltest. Schließlich willst Du nie wieder Zeit damit verschwenden vor einen vollgestopften Kleiderschrank zu stehen und Dich sagen zu hören, „ich hab‘ nichts zum Anziehen!“. Mache es Dir zum Prinzip, nie wieder ein Kleidungsstück zu kaufen, das dem „Ja-Filter“ nicht hundertprozentig entspricht. Du weißt ja, auf welchem Haufen es früher oder später landen wird, nachdem es einige Zeit Platz in Deinem Schrank blockiert hat. Spar Dir das! Entschließe Dich nur noch Kleidungsstücke zu kaufen, die Du liebst und die großartig an Dir aussehen. Falls das bedeutet, dass Du drei bezaubernde Kleider kaufst, die so viel kosten, wie zwanzig blöde, billige, dann ist es halt so.

**Um hier noch eins draufzusetzen: Ja, ich empfehle Dir sogar, dergleichen zu tun, wenn Du knapp bei Kasse bist. Wer immer gut ausschaut und sich wohlfühlt, erfüllt die besten Voraussetzungen, viel Energie zu haben und Magnet für mehr Fülle und Wohlstand zu sein.**

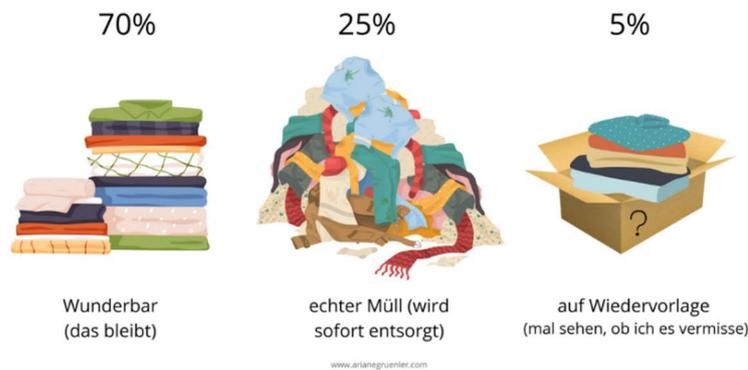
## Mein Tipp:

Nimm Dir in den kommenden 12 Monaten vor, Deinen Kleiderschrank regelmäßig auszumisten. Ein Zeichen, dass Du Deine Klamotten gut im Griff hast, ist, wenn der „Wunderbar“-Haufen immer größer wird und der Müll bzw. Wiedervorlage-Haufen immer weiter schrumpft.

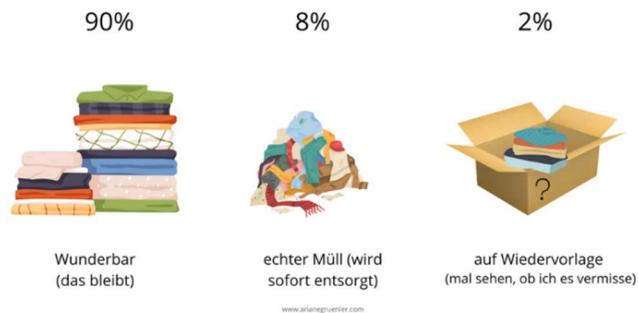
### Erste Runde Kleiderschrank ausmisten



### Zweite Runde Kleiderschrank ausmisten



### Alle weiteren Runden Kleiderschrank ausmisten



## Kleidung und energetische Schwingung

---

Es ist mir wichtig, dass Du verstehst, aus welchem Grund Dir manche Kleidung einfach nicht mehr entspricht, obwohl Du sie vielleicht vor einigen Jahren noch geliebt hast.

### Farbphasen

In unseren Lebensphasen durchlaufen wir auch Farbphasen. So kann es z.B. sein, dass Du irgendwann einmal eine *Rot- oder Purpur – Phase* hattest. Zu dieser Zeit saugtest Du möglichst viel rote Energie in Deiner Aura auf, was damit zu tun hatte, dass Du Deinen *Wohlstand und Dein Urvertrauen* kultivieren wolltest. Inzwischen hast Du diese Farbe integriert und trägst sie kaum noch.

### Fehlkäufe

Aus einem ähnlichen Anlass finden auch so genannte Fehlkäufe statt. So kann es an einem Tag vorkommen, dass Dir bei einem Einkaufsbummel etwas ins Auge sticht, was z.B. grünkariert ist. Du probierst es an und schaust (in Deinen Augen) fantastisch darin aus und kaufst es. Vermutlich warst Du an diesem Tag gefühlsmäßig etwas aus der Balance geraten und die Farben in Deiner Aura hatten ein grünes Karomuster angenommen, weshalb das Kleidungsstück in diesem Augenblick vielleicht cool aussah. Doch am nächsten Tag, nachdem sich diese besondere emotionale Konstitution aufgelöst und Deine Aura wieder ihre ursprüngliche Farbe angenommen hat, schaut das Kleidungsstück gar nicht mehr toll an Dir aus.

Warte nicht darauf, dass diese emotionale Konstitution sich wiederholt, sondern verabschiede Dich von dem Teil!

**Gehe niemals einkaufen, wenn Du gefühlsmäßig von der Rolle bist! Eine Frau, die in diesem Zustand einen Einkaufsbummel macht, wird am Ende einen Kleiderschrank voller Sachen haben, die sie niemals trägt.**

Zu guter Letzt:

### Passt bald wieder?

Haha, ja klar 😊

Manche Menschen hängen an Kleidern, die ihnen längst zu klein sind. Sie glauben, dass sie nur eine Diät machen werden, um hier wieder reinzupassen, doch das findet in der Regel nie statt.

Wenn Du zu diesem Menschen gehörst, habe ich hier einen garantiert **selbsterprobten** Tipp für Dich:

Bringe all die Sachen, die Dir zu klein sind zur Kleidersammlung und kaufe Dir etwas, worin Du Dich in Deinem jetzigen Zustand *wirklich* gut fühlst.

Was glaubst Du, was dann geschieht? Genau, Du nimmst ab! Und zwar einfach aus dem Grund, weil Du den Widerstand gegen Dein Übergewicht aufgegeben hast. Solange Du nämlich gegen etwas ankämpfst, wird die Sache Widerstand leisten, sobald Du den Kampf aufgibst, hört auch der Widerstand auf!

## Nie wieder Fehlkäufe

---

Hier kommt Deine Shopping Checkliste für die Handtasche. Wenn Du sie beim nächsten Einkauf zur Hand nimmst, schließt Du jegliche Art von Fehlkauf aus.

**Shopping-Checkliste für die Handtasche**

VERLIEB' DICH NEU IN...  
*Ordnung*  
ES WIRD NICHT EINER AUFRÄUMERHALTUNG  
NE LICHT UNTERSCHREIBUNG

- ✔ Ist die Farbe/das Muster wirklich etwas für mich?
- ✔ Passt das Material?
- ✔ Passt der Schnitt?
- ✔ Passt der Style?
- ✔ Passt die Qualität?
- ✔ Ist der Herstellungsort mit meinen Werten vereinbar?
- ✔ Hat es die richtige Größe, oder muss ich erst noch reinwachsen, bzw. reinschrumpfen?
- ✔ Bringt es mein Herz zum Singen und versprüht es Freude?
- ✔ Bin ich gerade in einer stabilen mentalen Verfassung, oder ist meine Aura "grünkariert"?

✂

Viel Freude beim Kreieren Deiner „Wunderbar“- Garderobe!

Deine

