



be.

the essential

SHIFT

HOW TO MANIFEST YOUR DREAMLIFE

WWW.JUSTBE.KIM - @IAMBKIM_

INHALTSVERZEICHNIS

TEIL **1**

DEINE 3 DIAMANTEN

Unterschätze diesen Einstieg nicht. Diese 3 Diamanten solltest du stets wiederholen.

TEIL **2**

DIE ESSENZ IN DEINEN WORTEN

Formuliere in deinen Worten, was du vom Training mitgenommen hast und korrigiere dich selbst.

TEIL **3**

DEINE BULLSHITSTORIES

Der essentielle Shift hat bestimmt einiges in dir ausgelöst. Hier bekommt all das Raum zum Sein.

TEIL **4**

4 SCHRITTE MANIFESTATION

Absolviere die 4 Schritte Manifestationsübung aus dem Training und ziehe dein Traumleben an.

TEIL **5**

DIE IIIMM-METHODE

Befrei dich Stück für Stück immer mehr von allen Bullshitstories und werde zum Magneten für Fülle.

TEIL 1

DEINE 3 DIAMANTEN



TEIL 1

DEINE 3 DIAMANTEN

Welche 3 Diamanten willst du dir merken?

Was waren deine 3 AHA-Momente vom kostenlosen Training "The Essential Shift"? Wann ist dein Kartenhaus innerlich zusammengestürzt? Was waren deine "mindblown" Momente, die du dir merken willst?

#1 weil, _____

#2 weil, _____

#3 weil, _____

NOTIZEN

Bonus: Mach einen Screenshot, teile diese 3 Diamanten in deine Story auf Social Media und verlinke mich "[@iambekim_](#)" - und erhalte eine Überraschung.

TEIL 2

DIE ESSENZ IN DEINEN WORTEN



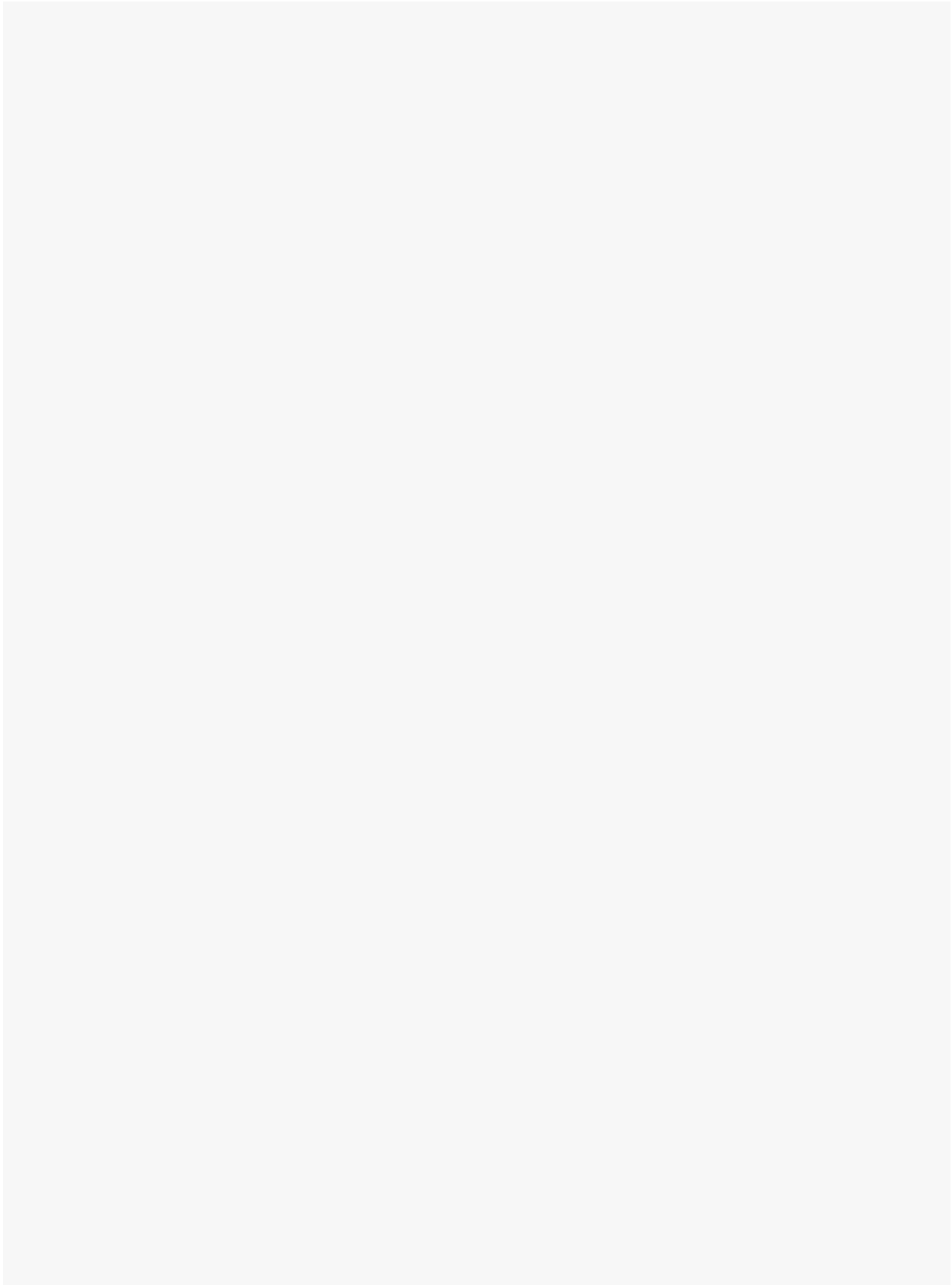
TEIL 2

WAS IST DIE ESSENZ?

Stell dir vor, dein bester Freund oder deine beste Freundin fragt dich, wie das Training war und bittet dich, davon zu erzählen. Schreib in deinen Worten eine Zusammenfassung vom Inhalt. Was hast du verstanden? Was ist die Essenz? Worum geht es? Wie wirst du das Ganze umsetzen? Was hat sich durch "The Essential Shift" bei dir verändert? Und und und... Warum du das tun solltest? Es hilft dir auf der einen Seite die Inhalte zu verinnerlichen und sie langfristig in Erinnerung zu behalten und auf der anderen Seite wirst du durch das Aufschreiben die beste Grundlage zum Reflektieren haben. Ausserdem wirst du in den folgenden Übungen dadurch viel mehr in die Tiefe gehen können - was gleichzeitig wiederum bedeutet: Mehr Ballast loszulassen und zum natürlichen Magneten zu werden, der die Fülle automatisch anzieht. Lass es fließen und schreib einfach drauflos. Du machst es genau richtig.

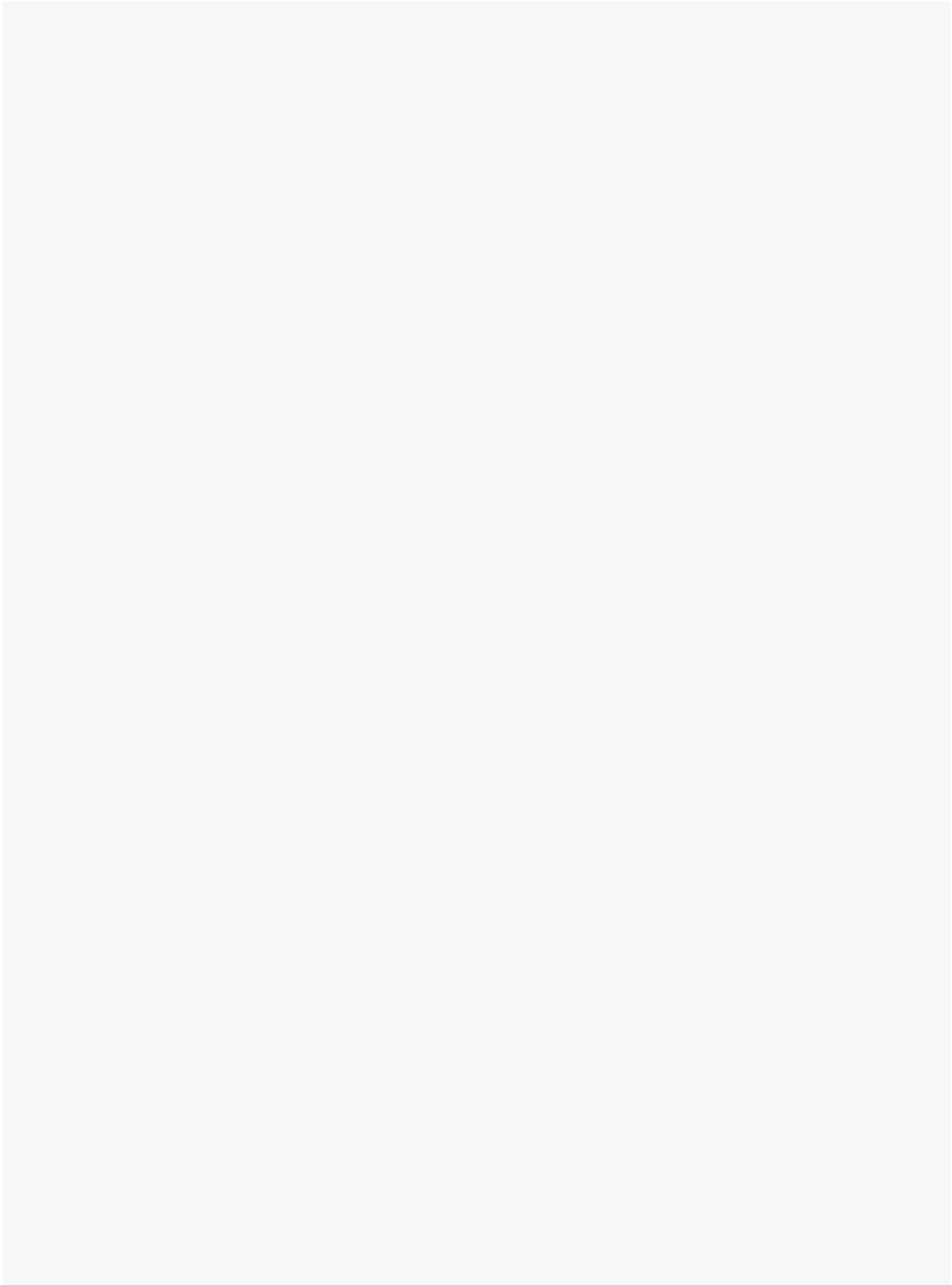
TEIL 2

WAS IST DIE ESSENZ?



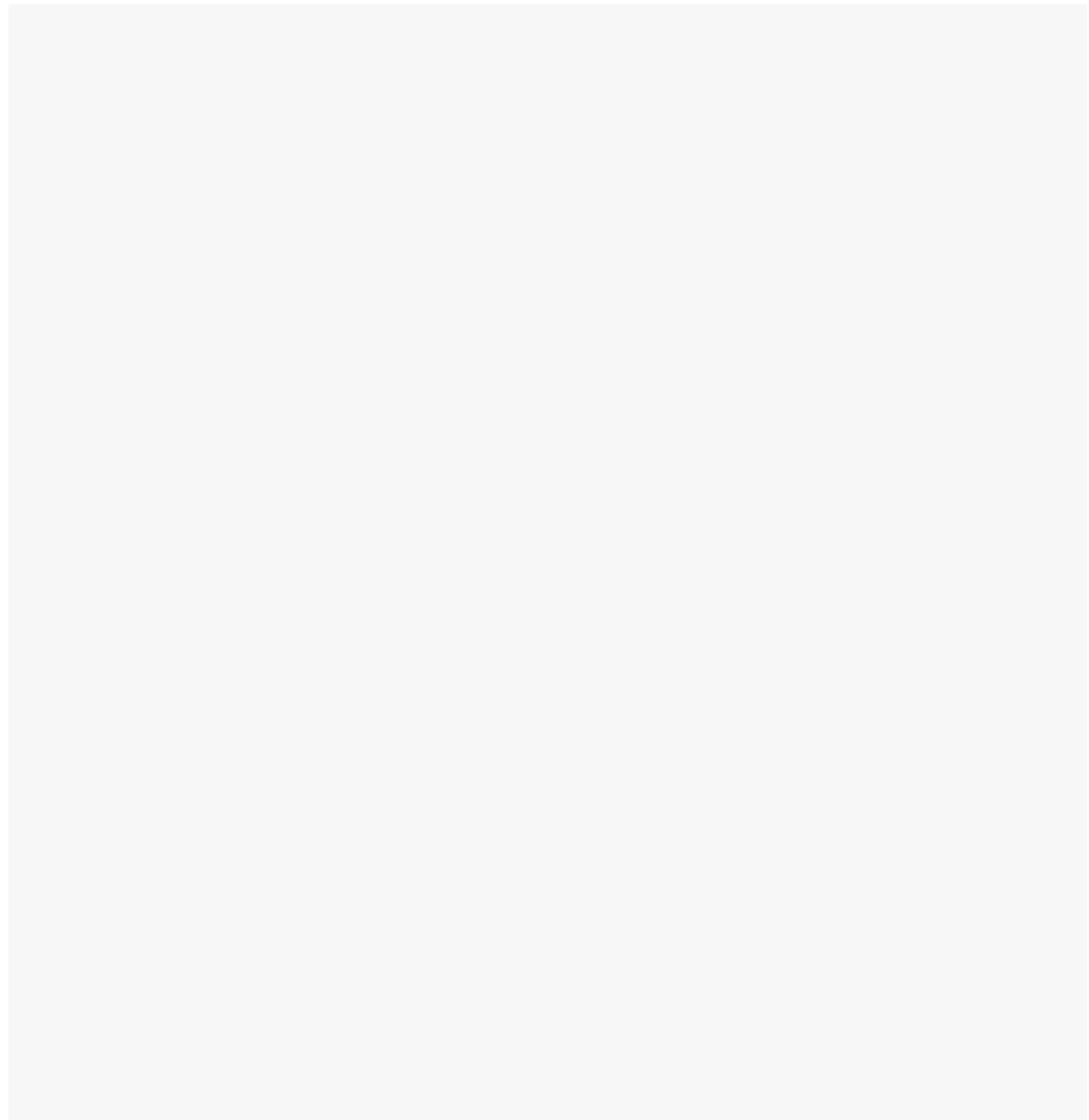
TEIL 2

WAS IST DIE ESSENZ?



TEIL 2

WAS IST DIE ESSENZ?



Komm langsam zum Abschluss...

Sehr gut! Vermutlich fühlst du dich auch schon viel besser, denn alles ist nun mal auf Papier und dein Kopf muss sich nicht mehr anstrengen, um es im Gedächtnis zu behalten. Damit hast du nun die ideale Grundlage gebildet. Zeit für Teil 3.

TEIL 3

DEINE BULLSHIT STORIES



TEIL 3

DEINE BULLSHITSTORIES

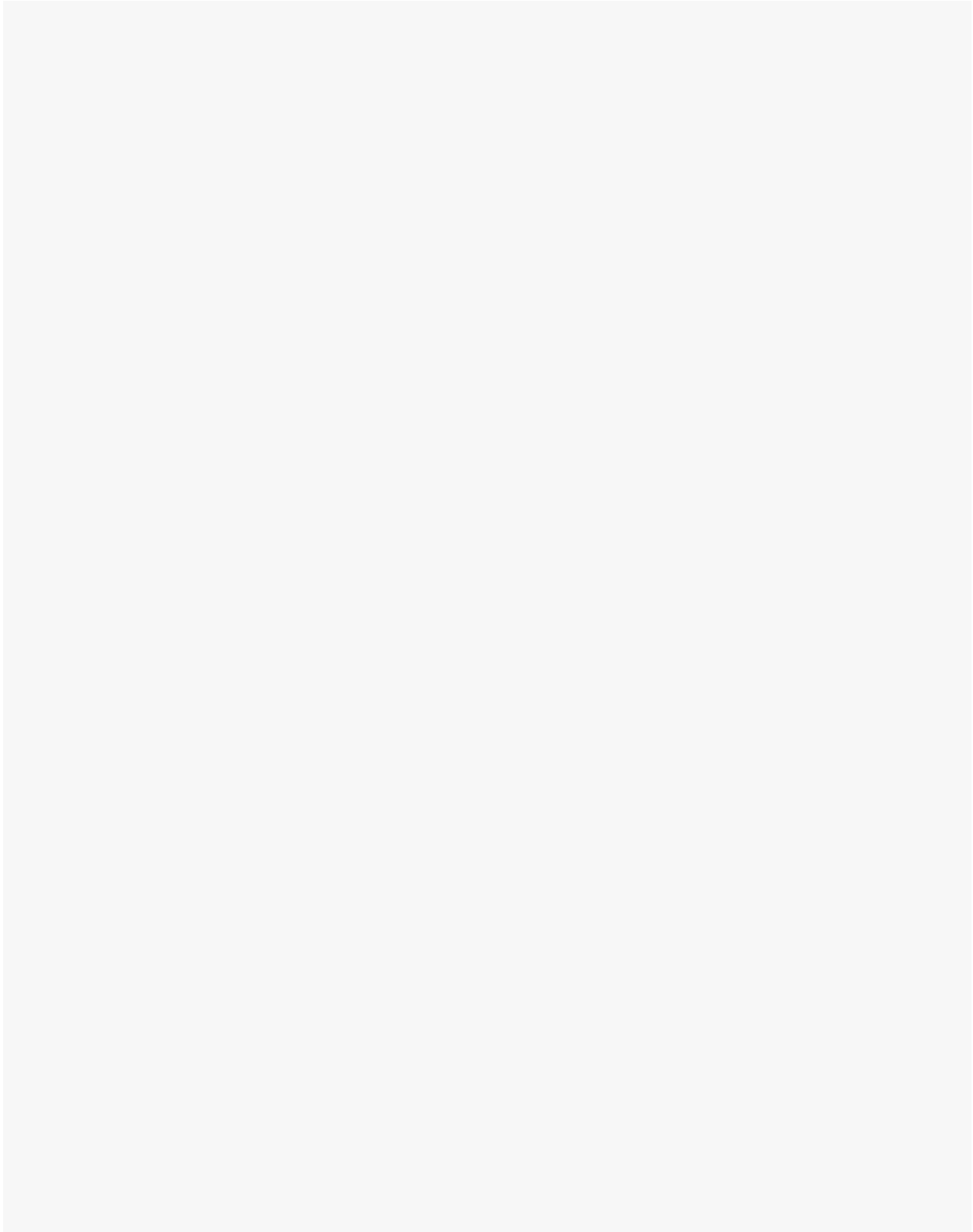
Kommen wir nun zum schönen Teil - deinen Begrenzungen. Die Geschichten, die du dir ständig erzählst. Erinnerst du dich noch an die einzige Wahrheit?

"Du bist grenzenlos / vollkommen / Gott / Energie / das Universum / _____ und alles andere, was dagegenspricht, ist eine Lüge."

Genau all dem, was dagegenspricht, geben wir jetzt Raum - ohne Bewertung. Es ist ok. Es darf da sein. Schreib auch Emotionen und Gefühle oder Symptome auf, die auf einmal auftreten. Hau einfach alles raus. Was kommt hoch, wenn du an die einzige Wahrheit denkst? Was kam im Training hoch? Wo hast du gedacht: "Pfff, was für ein Scheiss!", oder "So leicht ist es aber dann doch nicht...", oder "Ja du kannst das, aber ich.....". Schreib auch all deine Überzeugungen auf. "Von Nix kommt Nix", "Das Leben ist hart", "Ich bin nicht gut genug", "Das Leben ist unfair", etc. - und nochmals: OHNE ES ZU BEWERTEN.

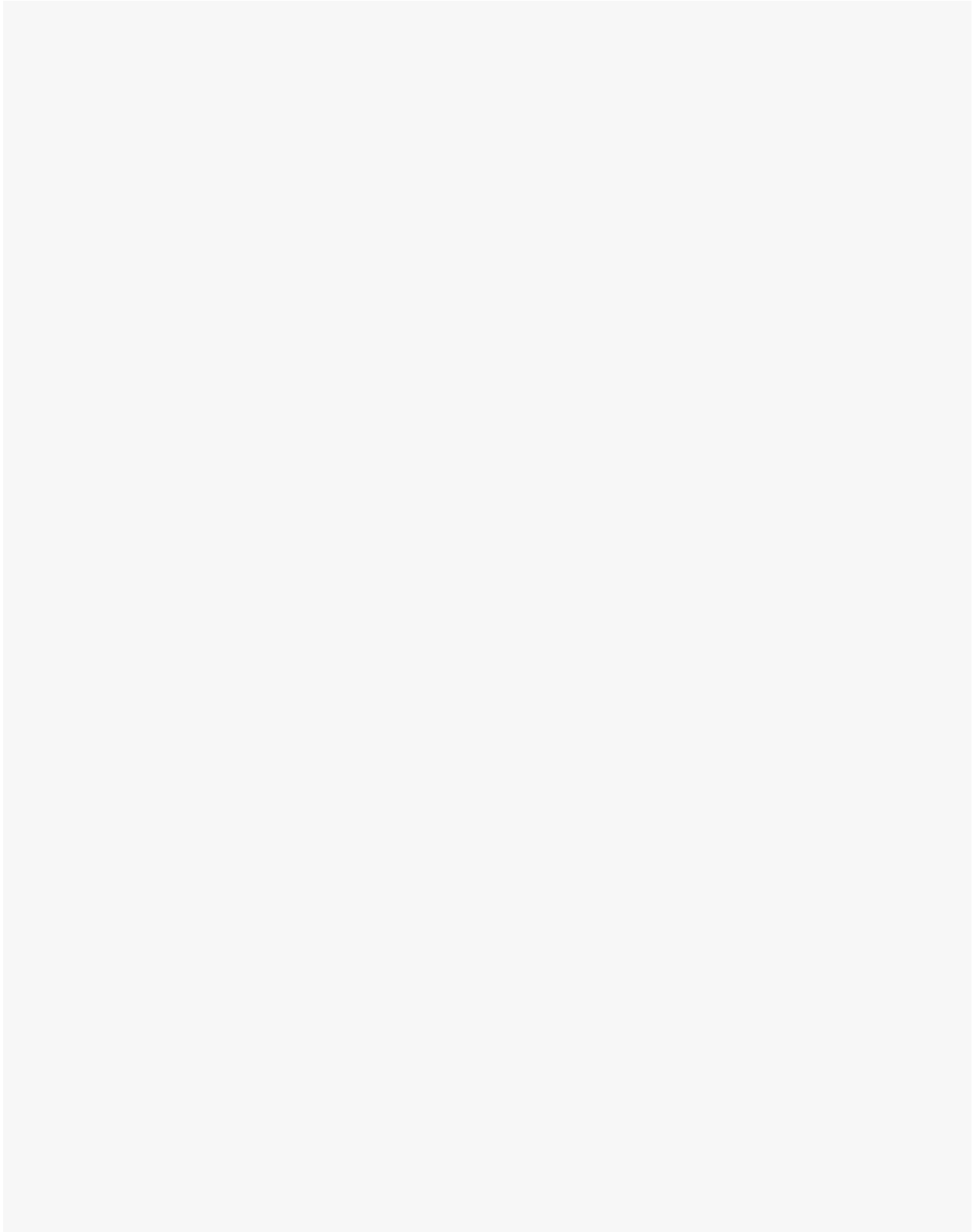
TEIL 3

DEINE BULLSHITSTORIES



TEIL 3

DEINE BULLSHITSTORIES



TEIL 3

DEINE BULLSHITSTORIES

Das hast du einfach richtig geil gemacht! Hut ab. Ich bin stolz auf dich. Wahrscheinlich fühlst du dich nun ein wenig beschissen, da all deine Begrenzungen aktiv sind, du dich vielleicht klein fühlst und keinen Ausweg siehst... Das ist einer der wichtigsten und magischsten Momente - deswegen liegt der Hauptfokus der B2B darauf! Ich weiss, es ist nicht angenehm, aber das ist dein Shift Moment! Die meisten rennen hier davon - weil sie nicht hinschauen wollen. So funktioniert das Leben aber nicht! Das Leben will, dass du deine Macht einnimmst und die Illusion erkennst - und deswegen sendet es dir all diese Symptome, damit du deine Verantwortung übernimmst und sie verwandelst. Wenn die Gefühle zu unangenehm sind, kannst du direkt zur IIIMM Methode springen.

TEIL 4

DIE 4 SCHRITTE MANIFESTATION



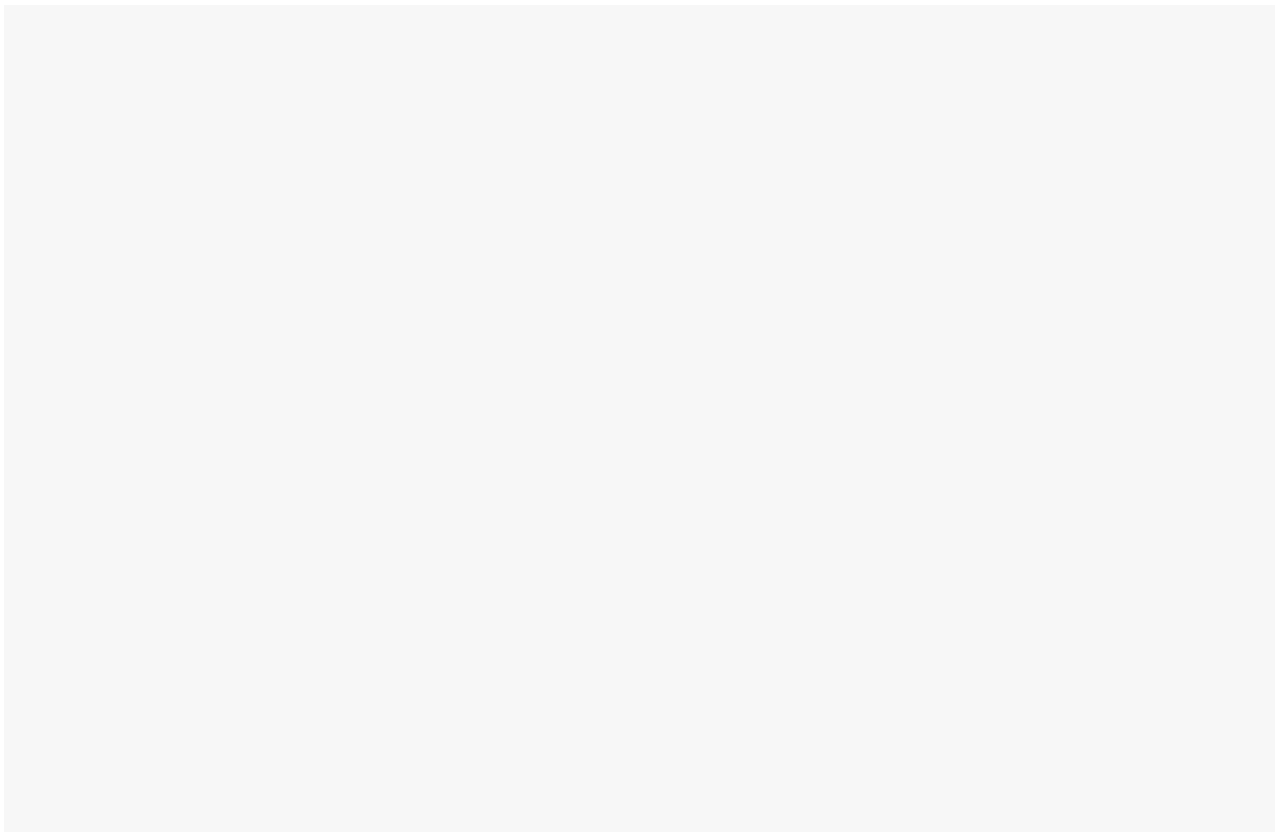
TEIL 4

DIE 4 SCHRITTE MANIFESTATION

Schritt 1: Was willst du?

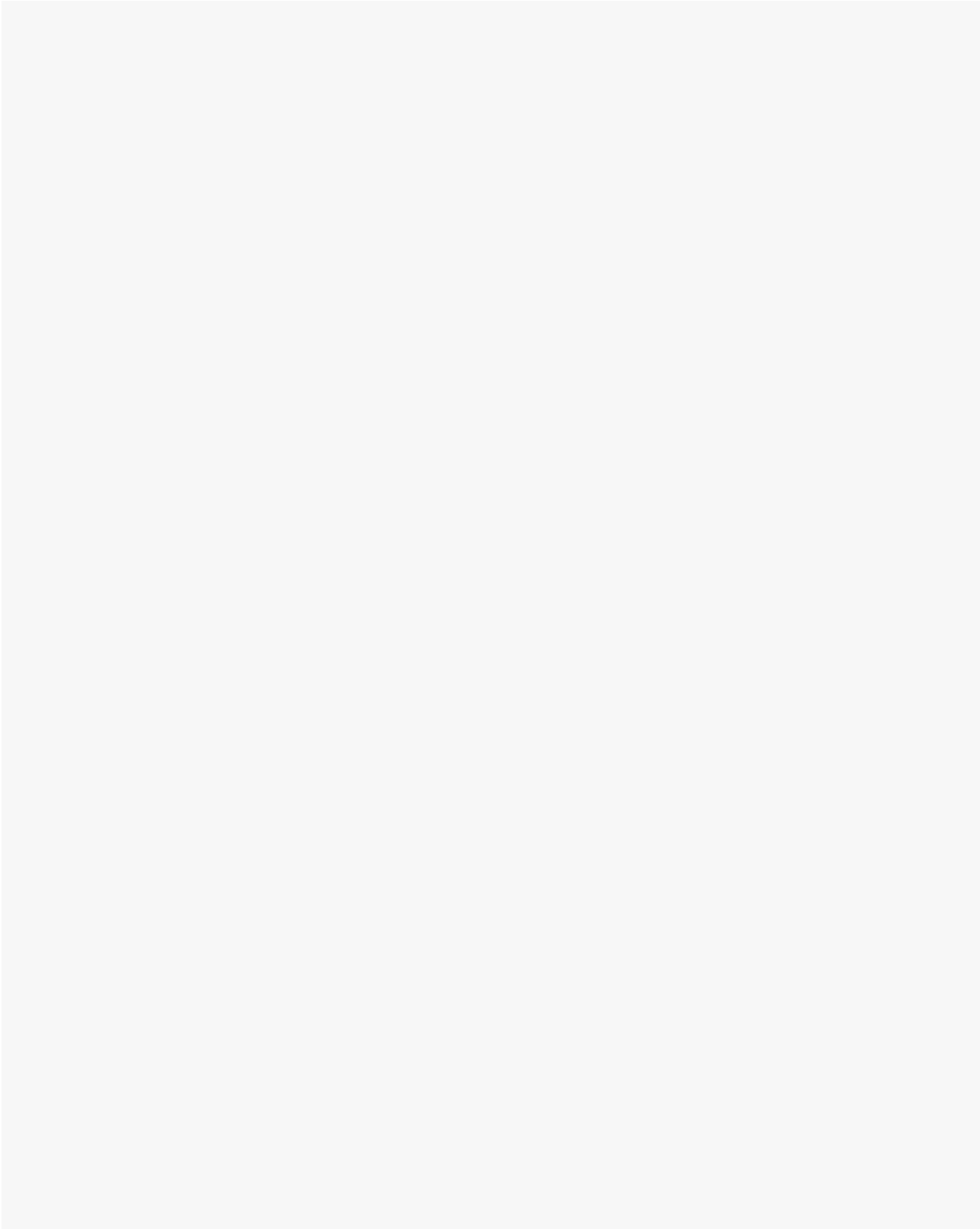
In diesem Schritt geht es darum, all deine Wünsche aufzuschreiben. Dabei gibt es keine Grenzen. Keine! Stell dir vor, du hättest einen grenzenlosen Katalog mit allem, was es auf dieser Welt gibt, in deiner Hand und du kannst dir aussuchen, was du gerne hättest. Materielle Dinge, Erlebnisse, bestimmte Menschen, bestimmte Eigenschaften, etc. Die folgende Frage hilft dir dabei, deine Fantasie anzukurbeln. Lass es einfach fließen und auch hier: Bewerte es nicht. Sei verrückt. Spinne rum. Träume.

Wenn du 100 Mio. € auf deinem Konto und keine Angst vor Ablehnung hättest - wenn alles (und ich meine wirklich alles) möglich wäre, was willst du?



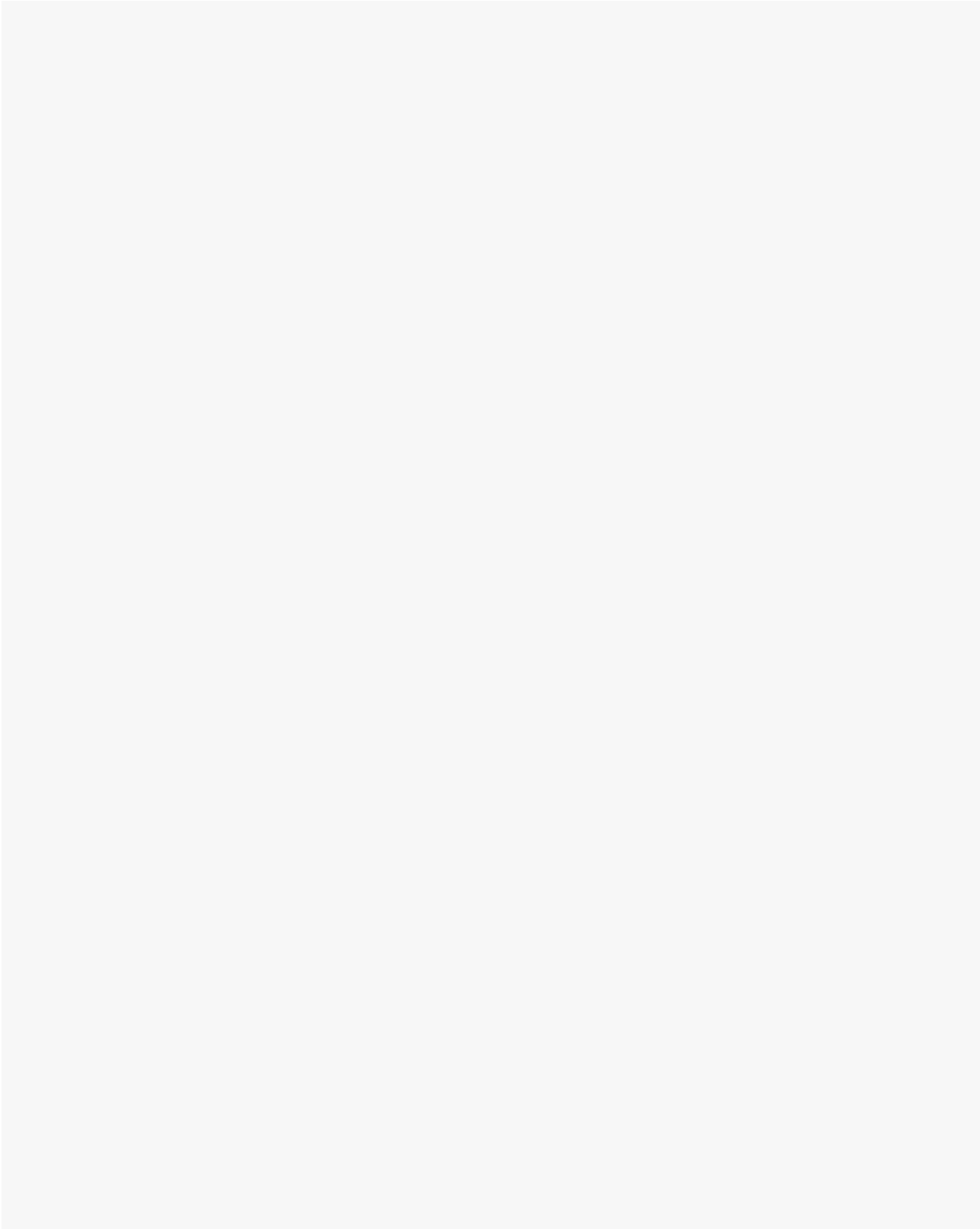
TEIL 4

DIE 4 SCHRITTE MANIFESTATION



TEIL 4

DIE 4 SCHRITTE MANIFESTATION



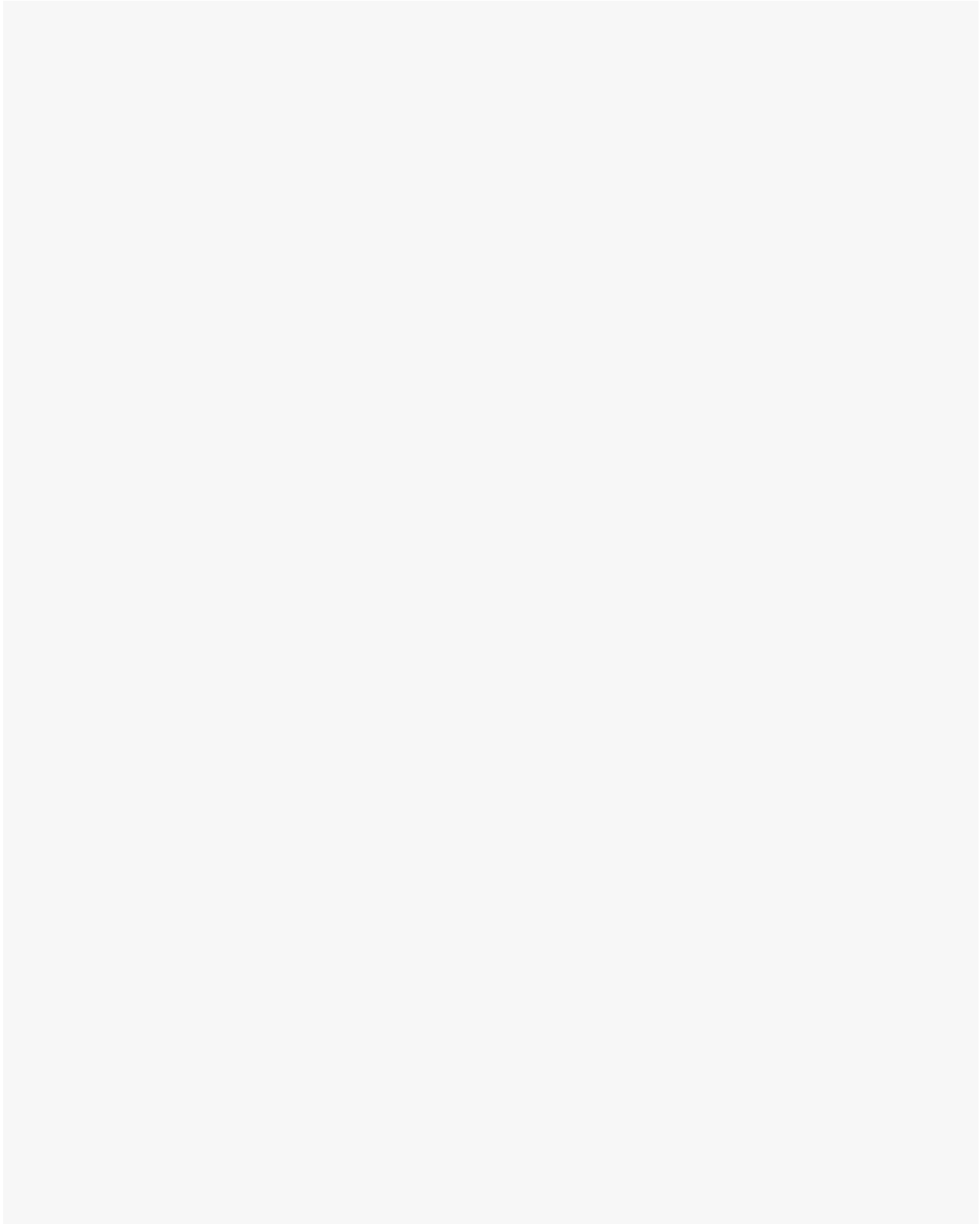
DIE 4 SCHRITTE MANIFESTATION

Schritt 2: Wie sieht dein perfekter Tag aus?

In diesem Schritt geht es darum, tiefer einzutauchen. Du wirst den Unterschied schon hier bemerken, denn nun geht es nicht mehr um diese einzigartigen Dinge. Der Lamborghini ist ja schon da. Du lebst auch schon in deiner Villa und wachst neben deinem Traumpartner auf, während du durchs leicht geöffnete Fenster das Geräusch der Wellen wahrnimmst. Alles ist bereits realisiert. Alles ist bereits da. Wie sieht dann dein perfekter Tag aus? Du wirst vermutlich nicht jeden Tag Bungee jumpen gehen und auch nicht jeden Tag den Mount Everest besteigen - ein "ganz normaler" perfekter Tag in deinem Traumleben halt. Also, wie sieht er aus?

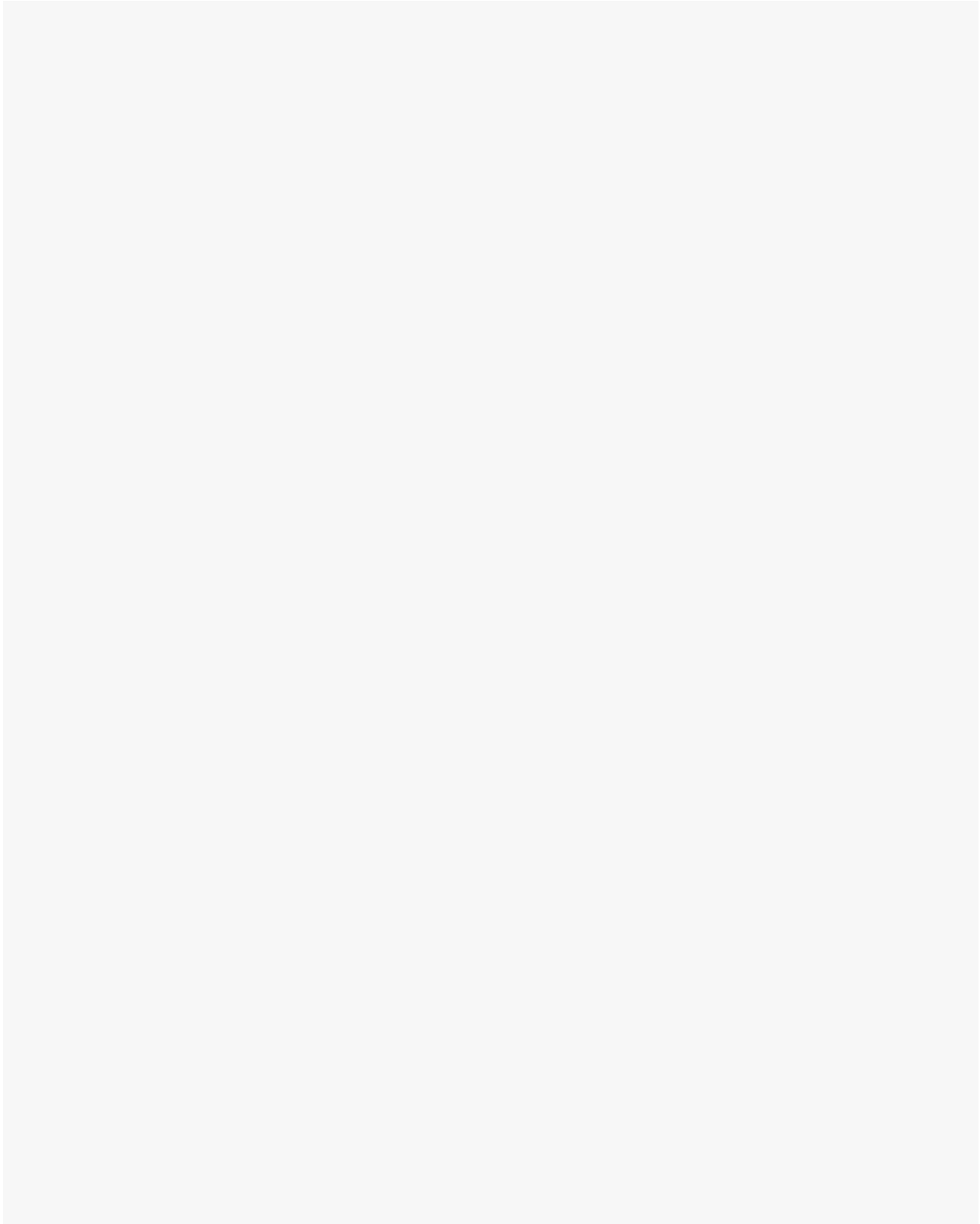
TEIL 4

DIE 4 SCHRITTE MANIFESTATION



TEIL 4

DIE 4 SCHRITTE MANIFESTATION



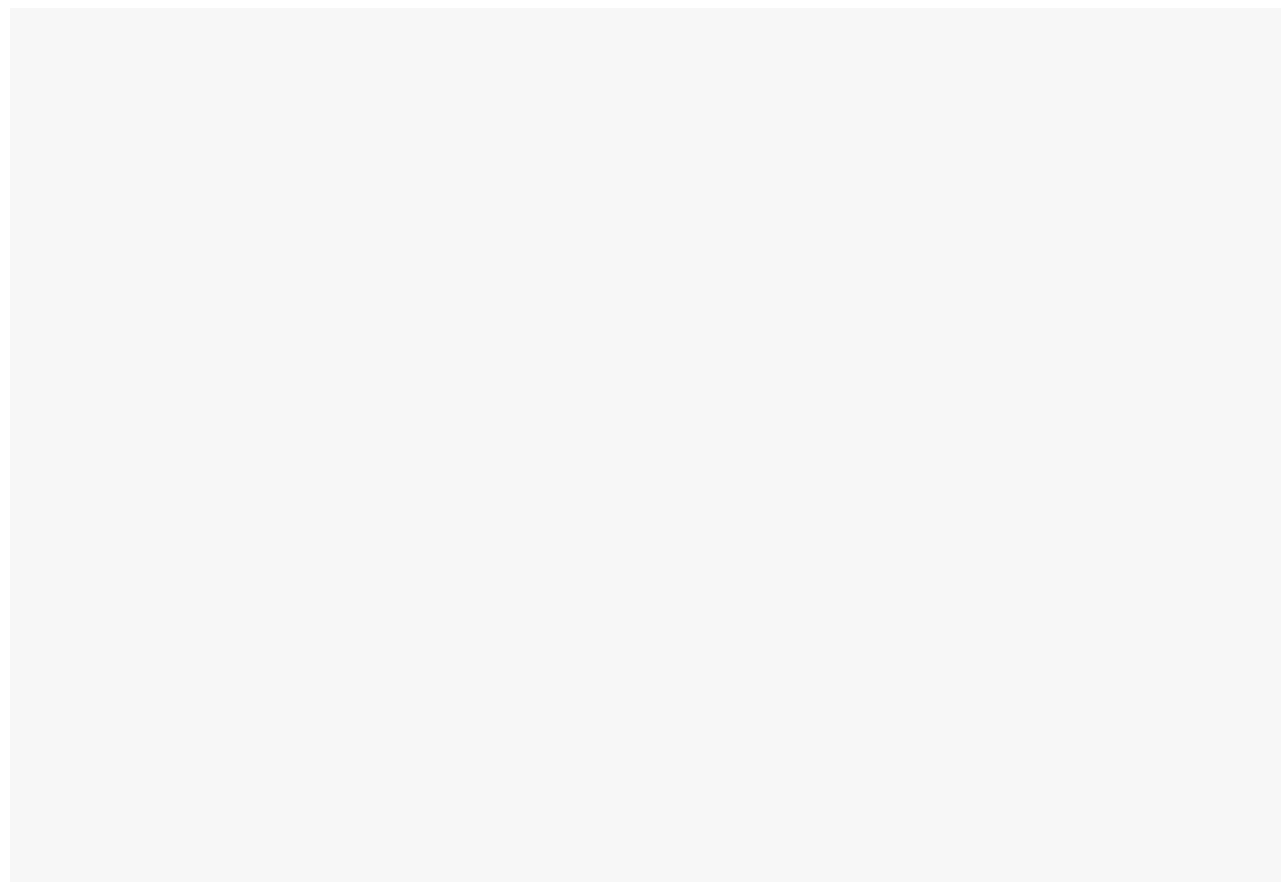
TEIL 4

DIE 4 SCHRITTE MANIFESTATION

Schritt 3: Was ist dein eigentliches Wunschgefühl?

Jetzt kommt DER Gamechanger! Schau jetzt deinen perfekten Tag an. Lies ihn dir laut vor und stelle dir alles so gut du kannst vor. Tauche in die Gefühle ein, so gut es geht (du machst es genau richtig).

Was ist das Gefühl hinter dem Gefühl? Wie würdest du dieses Gefühl beschreiben? (z.B. "Grenzenloses Fliesen", "Tänzelnd", "Wie das Geräusch des Meeres", etc.)



Dieser Schritt verändert alles. Denn eigentlich willst du gar nicht all diese Wünsche - sie sind schöne Nebensachen. Was du wirklich willst, ist DIESES Gefühl. Dein Wunschgefühl. Nun hast du es entkoppelt.

DIE 4 SCHRITTE MANIFESTATION

Schritt 4: Wie kannst du dein Wunschgefühl jetzt schon leben?

Brainstürme jetzt eine Runde und überlege dir, wie du dieses Wunschgefühl leben kannst - jetzt schon. Rate mal, was das Geile und Magische daran ist... Diese Schwingung ist identisch mit deinen "Wünschen" - und während du mit der IIIMM Methode den Weg immer mehr freiräumst, ziehst du unvermeidbar all das an. Also: Lebe es!

TEIL 5

DIE IIIMM METHODE



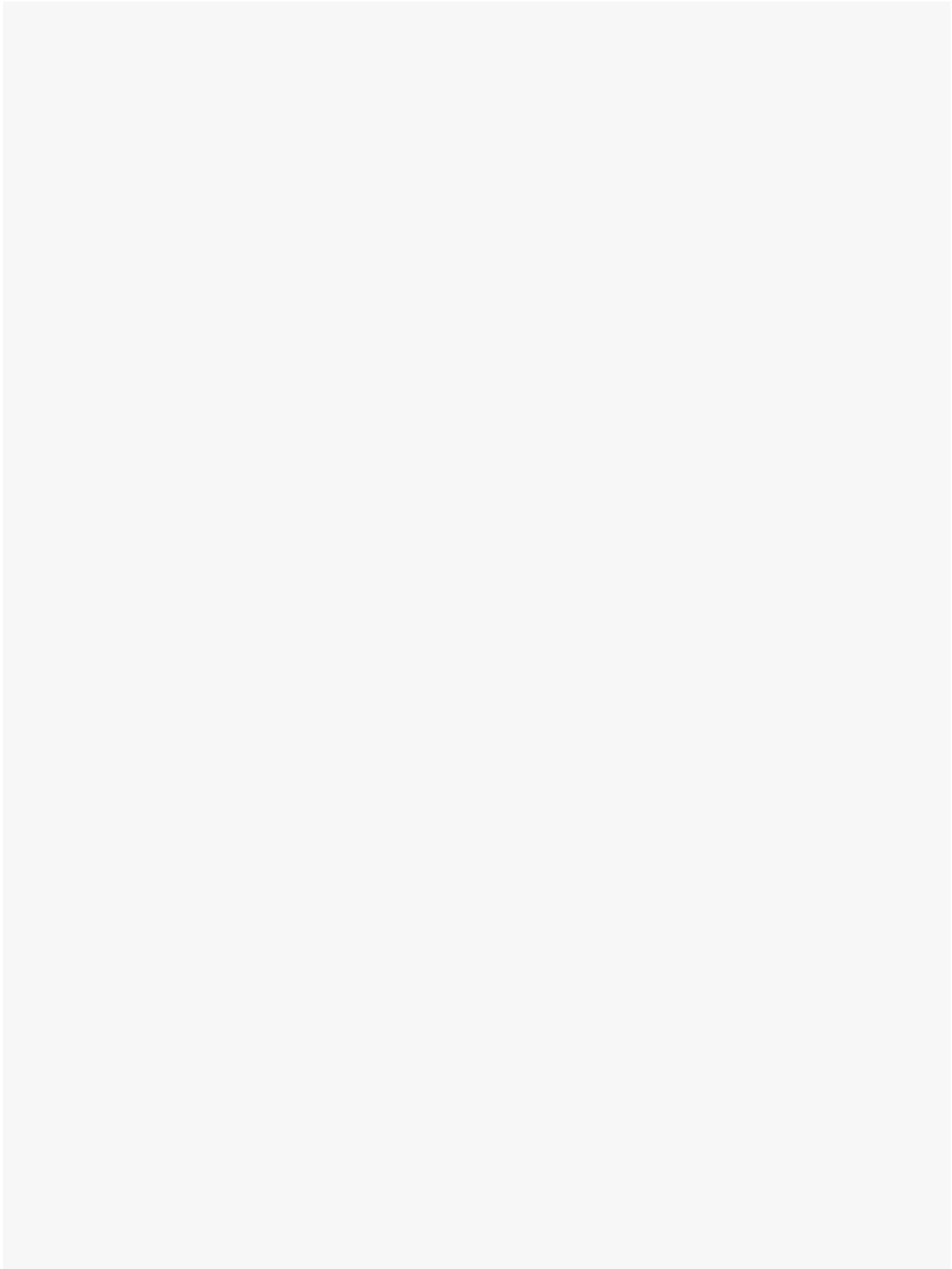
DIE IIIMM METHODE

Schritt 1: I - wie Interrupt [Unterbrechen]

Unterbreche das Drama und werde wieder bewusst. Nimm Abstand von der Situation, indem du beispielsweise tief atmest. Reflektiere über den Trigger und erkenne die "Symptome". Stelle dir Fragen, um dir klar zu werden, was gerade geschehen ist und warum - ohne es zu bewerten. Dadurch bildest du die Grundlage für den zweiten und allerwichtigsten Schritt. Wenn du genug "Fakten" gesammelt hast und bereit für Schritt 2 bist, frage dich, ob du bereit für die Heilung bist - oder nicht. Ja, das kann vorkommen, wenn es dir noch einen Vorteil verschafft "krank" zu sein.

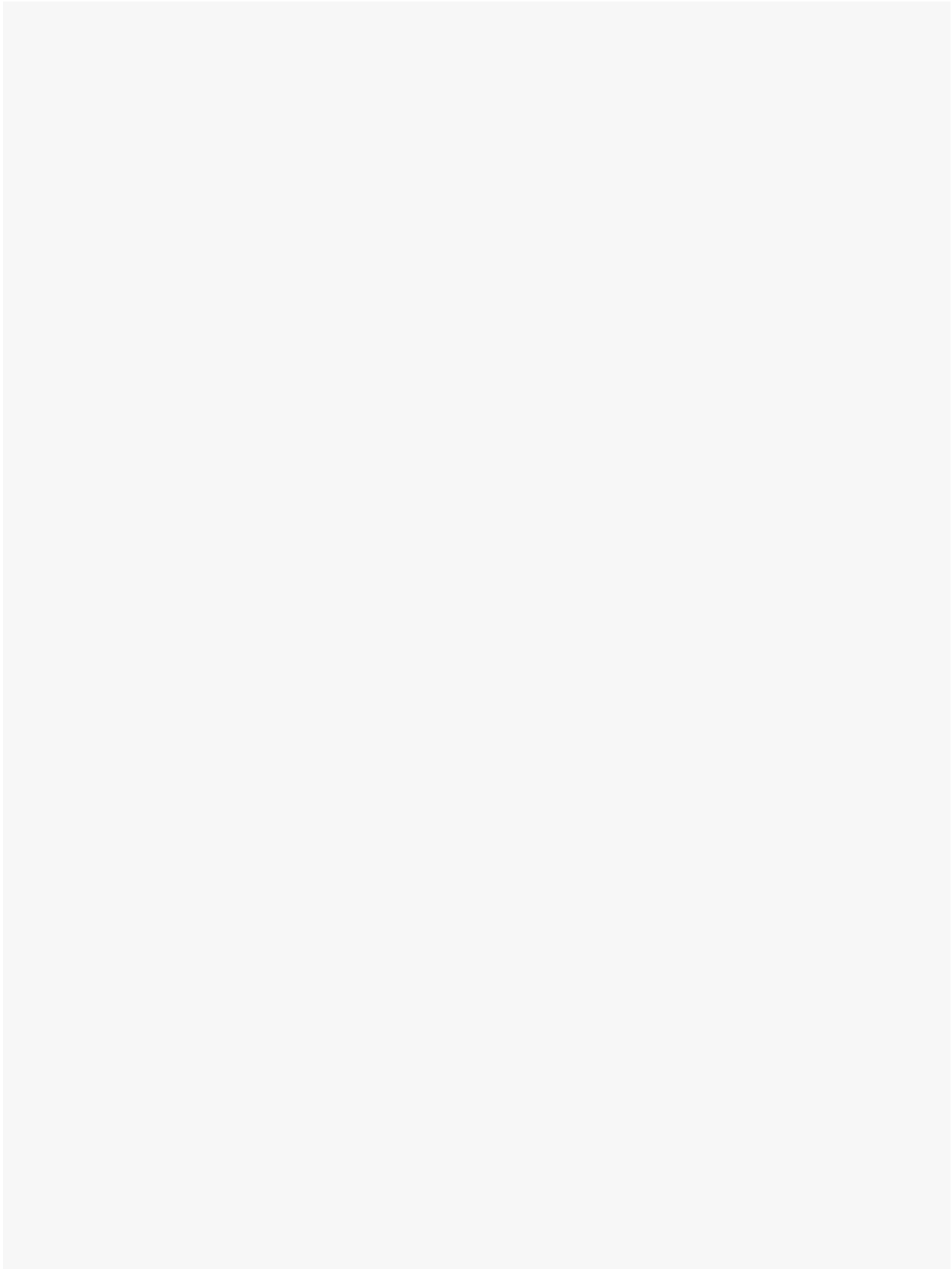
TEIL 5

DIE IIIMM METHODE



TEIL 5

DIE IIIMM METHODE



DIE IIIMM METHODE

Schritt 2: I - wie Immerse [Eintauchen]

Ziel von Schritt 2 ist den Widerstand aufzulösen und endlich einzutauchen, was schon lange in dir schlummert und gesehen werden will. Du hast nun viele Fakten gesammelt und weisst genau Bescheid. Dieser Schritt ist mit Abstand der Wichtigste - hier geschieht oftmals die gesamte Heilung. Alles, was da ist, darf jetzt da sein. Gib dem Raum. Fühle. Atme. Fühle. Schau hin - nicht weg. All das schlummert schon ewig in dir und verdient jetzt endlich deine Aufmerksamkeit, auch wenn es unangenehm ist. Nutze verschiedene Techniken, wie z.B. EFT, geführte Meditationen, Herzatmung, etc. und öffne anschliessend ganz weit dein Herz. Lass es fließen.

DIE IIIMM METHODE

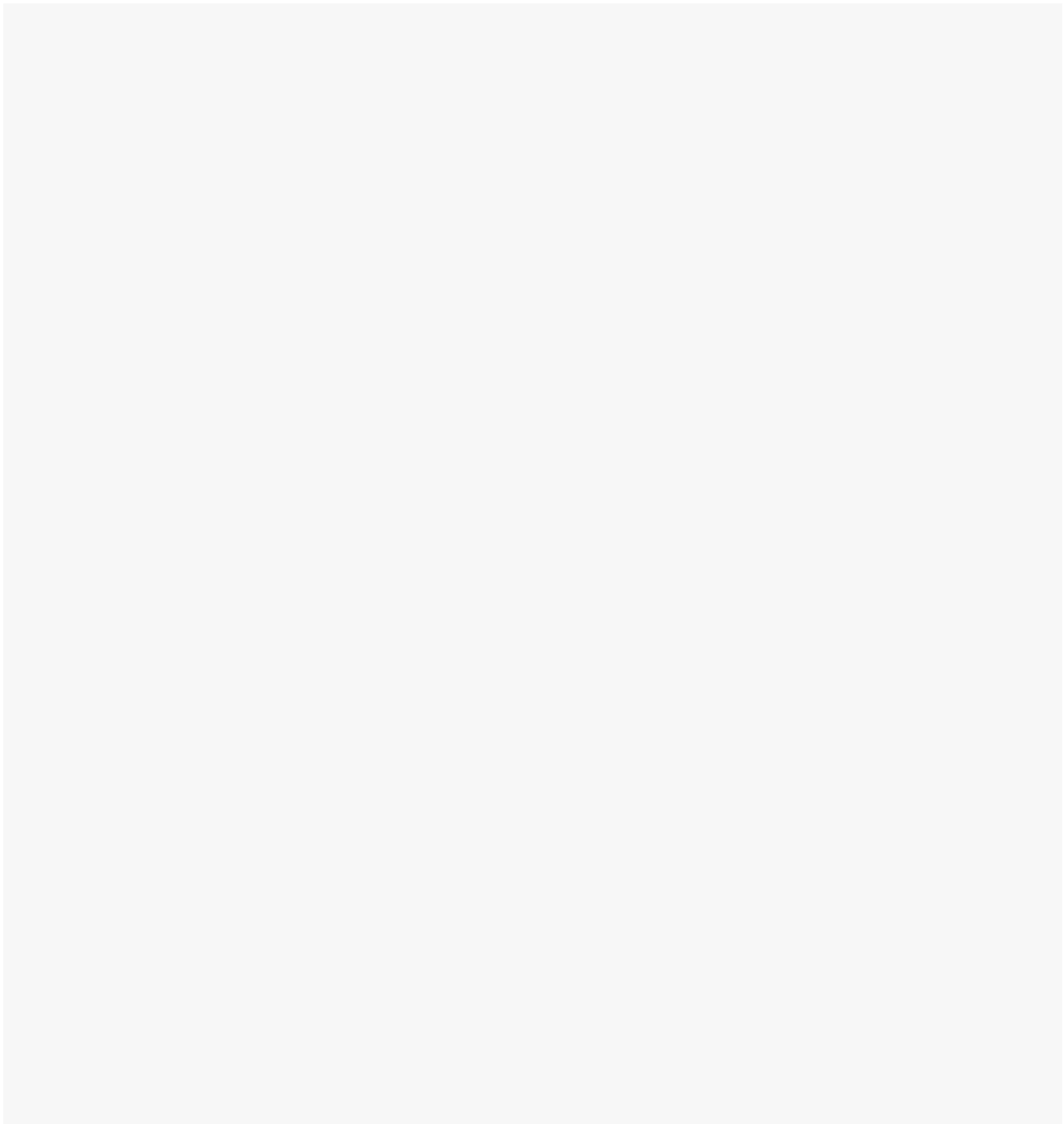
Schritt 3: I - wie Iterate [Wiederholen]

Ziel von Schritt 3 ist wieder ein neutraler Gemütszustand oder eine Besserung zu erreichen. Wiederhole allenfalls Schritt 2 solange, bis dieser Zustand erreicht ist. Wichtig hierbei: Es geht NIE ums "Weghaben" wollen. Mach diese Schritte nie, um etwas weghaben zu wollen - es wird nicht funktionieren!

DIE IIIMM METHODE

Schritt 4: M - wie Metamorphose [Verwandeln]

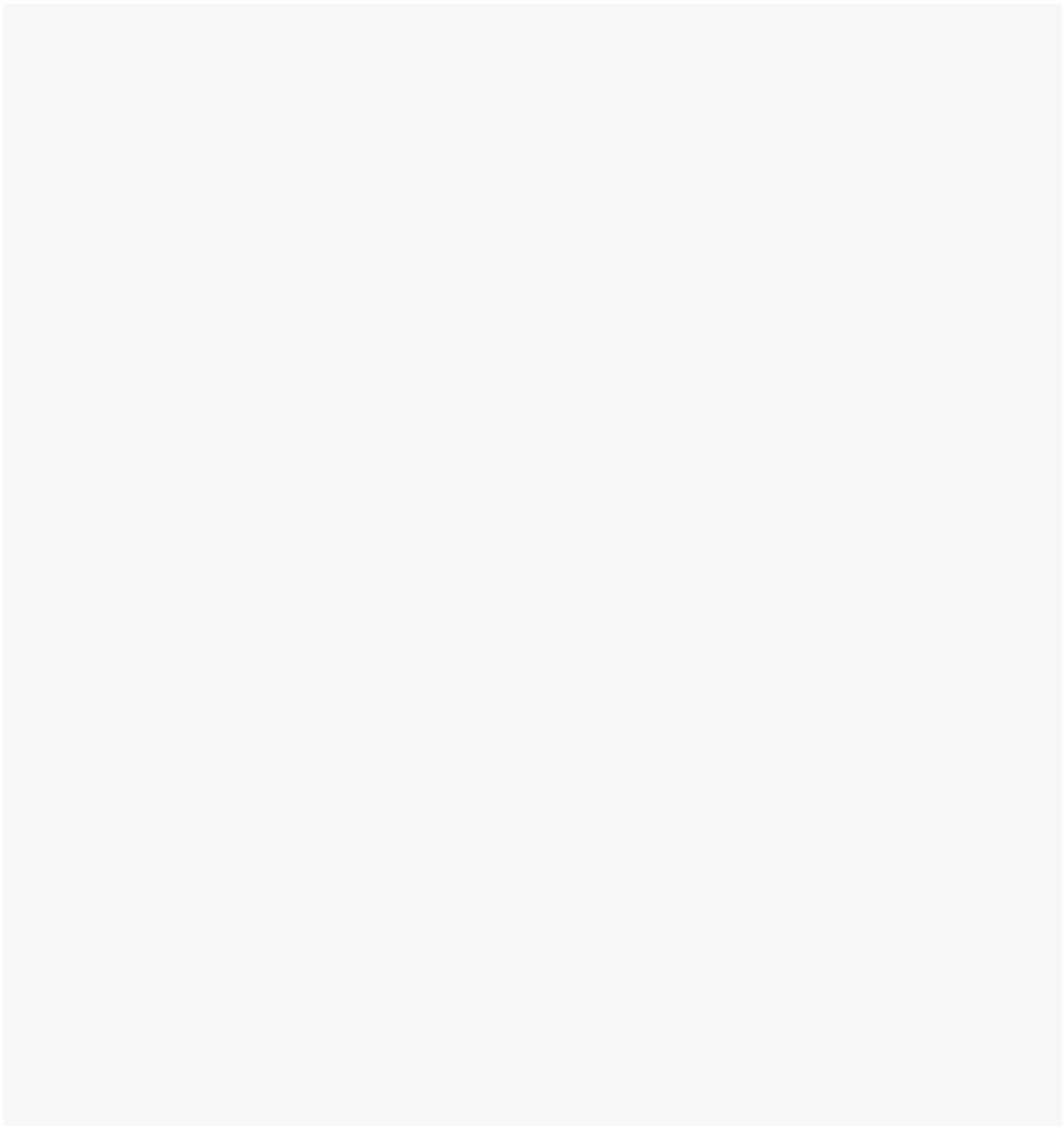
Im 4. Schritt wertschätzen wir die alte Verknüpfung, ziehen Erkenntnisse raus und treffen neue Entscheidungen. Hier sorgst du dafür, dass die Muster sich nicht mehr wiederholen müssen und du neue Verknüpfungen aufbaust. Denke beispielsweise dankbar an das, was dir diese Erfahrung gebracht hat.



DIE IIIMM METHODE

Schritt 5: M - wie Manifest [Kreieren]

Glückwunsch! Du hast gerade wieder eine Menge Ballast abgeworfen und dadurch automatisch deine Schwingung erhöht. Nutze diese freigewordene Energie und folge dem nächsten Impuls. Was bereitet dir gerade Freude? Wonach schreit dein Herz? Was ist gerade stimmig? Und dann... Handle!



DIE IIIMM METHODE

Du wirst durch die IIIMM Methode immer mehr Verknüpfungen lösen und den Weg frei für die natürliche Fülle machen - und sie automatisch in dein Leben ziehen, weil dein Sein, deine Identität sich verändert.

Bitte beachte aber, dass es sich hierbei um einen Ausschnitt der IIIMM Methode handelt - du wirst alleine mit diesen Schritten grosse Veränderungen bewirken - diese Schritte nutze ich täglich, denn wenn du die Methode einmal beherrschst, dann reichen diese Schritte der Kurzfassung. Jedoch geht die IIIMM Methode noch viel tiefer. Jeder einzelne Schritt enthält viele Zwischenschritte, damit du wirklich zur Wurzel, zum Kern, zur Ursache kommst und dort den Shift bewirkst. Besonders der zweite Schritt ist elementar für die Heilung und geht darum sehr tief. Alle Zwischenschritte bauen aufeinander auf und sind das Ergebnis 14-jähriger Erfahrung, unzähligen Stunden bei Therapeuten und Coaches, über 1000 gelesenen Büchern und +100 besuchten Seminaren und vielen Rückschlägen sowie überwundenen Blockaden. Nur deswegen konnte die IIIMM Methode so auf den Punkt gebracht werden, dass sie für jeden funktioniert, sofort anwendbar und einfach umzusetzen ist - und eine tiefe Heilung bewirkt. Es ist der mir EINZIG bekannte Weg, dich von allen Blockaden zu befreien und dadurch zum Füllemagneten zu werden und aus diesem Grund ist es mir so unendlich wichtig, dass du diesen Prozess einmal korrekt erlernst, um ihn danach für immer in deinem Alltag nutzen zu können und dich immer mehr zu befreien. Ich lade dich hiermit herzlich ein - wenn es stimmig für dich ist - Teil von Back2Basics zu werden und durch die IIIMM Methode ein Leben zu kreieren, das du liebst.

**ERLERNE DIE IIIMM-METHODE IM B2B-PROGRAMM UND
MACH DEN WEG FÜR DEIN TRAUMLEBEN FREI!**



MANIFESTIERE ALLES, WAS DU WILLST SCHNELL & AUF KNOPFDRUCK

Ist ein 30-Tage Programm, das alles beinhaltet, was du jetzt wissen musst, um deine Identität auf Fülle zu programmieren und deine Vergangenheit zu heilen, damit du alles, was du willst, schnell, konstant und auf Knopfdruck manifestieren kannst, ohne zu hoffen oder die "Daumen zu drücken", dass es funktioniert.

JA, ERZÄHL MIR MEHR!

JUST BE.

DEIN COACH



BEKIM AHMETI

Coach für bewusst-sein & deinen Herzensweg

Dein Inneres kreiert die Welt, die du wahrnimmst. Lass uns gemeinsam all deine Begrenzungen lösen. Ich helfe dir dabei, die leise Stimme deines Herzens lauter zu drehen, damit du ein Leben kreierst, welches du liebst und dich mit jeder Zelle erfüllt.

Ich freue mich auf DICH!

Dein

Bekim Ahmeti

REMINDER:

Lass immer
wieder los,
was du zu
wissen
glaubst, und
du wirst der
Wahrheit
immer näher
kommen.

be.
@JUSTBE.