

Mari's Channel on YouTube: swaruu oficial  
 Transcription: [www.assemblyai.com/playground](http://www.assemblyai.com/playground)  
 German Translation : deepL pro  
 Layout inDesign: Helmut Neerfeld

All the images are screenshots from Mari's above mentioned video

The Law of Attraction  
 Become the Best Version of Yourself.

Hello. Thank you for being here with me again.  
 I hope you are all doing well and ready to face  
 another year.  
 I am Mari.  
 I know you have heard many times all kinds of



theories and versions of the Law of Attraction.  
 There are countless videos about it on YouTube,  
 but there are certain aspects of it that I haven't  
 seen others share.

To manifest what you want, you need to fulfill  
 certain aspects behind the principles of the Law  
 of Attraction. You must have a lot of clarity and

focus on what you want. This is basic because if  
 you want one thing today and another tomorrow  
 and then another the day after, the universe can-  
 not develop what you want as it is as if you were  
 working on a project and then you jump to the  
 next one and then to another before finishing the  
 first ones.



This means that you need to know yourself what  
 is most important to you now, in this moment,  
 and then which other things should follow after  
 you have accomplished the first one or ones. Clari-  
 ty and consistency with what you want is a key  
 factor here. Work on the first one and then move  
 towards the others systematically and orderly.  
 You can start with the most important thing you

need to accomplish and then move to the next. Or you can start with the simplest one to achieve, to place your mind in an accomplishment mindset as you see things move along. For example, manifest for yourself a bar of chocolate to start with if you want one.

The next thing you must know about manifesting things into your life is that wishing them to appear is not enough. The universe will not make that bar of chocolate appear in front of you from thin air as if by magic. You must become proac-



tive with what you want and that means that you must get off your chair and walk to your nearest convenience store, ask for one and buy it.

You may now say that was not manifesting, that was buying the chocolate, but it is the same thing as manifesting as you needed the focused intention and the formulation of a plan to accomplish the task of getting the chocolate. And it also needed to be a priority in your now above other options you could have done with your time. This getting a chocolate example is not as simple nor as basic as you may think it is at first.

I use it as an example of how you must prioritize



what you want in life, make it important, focus on it, and then take the necessary steps to achieve it. The steps that are necessary to get the chocolate are simple and easily understandable, but

the steps to achieve something else may not be as clear depending on what you want, of course. So researching and thinking about how to achieve or how to obtain what you want is of utmost importance here.

Understanding and making a list of the steps you need to achieve what you want means that you must face a series of obstacles you must overcome. In the example of the bar of chocolate, one obstacle could be getting the necessary money for



the chocolate, then having to cross a busy street. But there are other kinds of obstacles that are not so easily identifiable. For example, having to overcome your agoraphobia, which is a condition very common in star seeds and quite understandable, I can say.

All this takes us to the next step, overcoming unclear obstacles and the most difficult ones are your own psychological barriers, one of which may be the victim defeat mentality, where you would always be thinking that you can't do what you want because you are not capable of doing



all that is needed, or that your family and friends will not let you. Then you may have a low self esteem issue where you do not have any drive to achieve anything because you'd rather stay there

doing nothing, feeling sorry for yourself because you feel you are worth nothing, totally convinced that your existence in this universe is a mistake.

There are no mistakes in this universe, my friend. Everything exists and is there for a reason, and that includes *you* as a unique expression of SOURCE. You are SOURCE itself, having an experience as you and if you are not feeling well



and accomplished, if you are feeling depressed, it is because you are out of alignment with your true purpose in life.

This brings us to the next thing to discuss here, *your true purpose in life*. No one can tell you what it is that is for you to find out and for you to know for yourself. But you cannot know what it is if you are surrounded by obstacles, distractions and noise of all kinds.

Again, the same as with knowing what goals you want to achieve. You need focus to be able to realize your true calling. This brings us to the obstacles, distractions and noise, and there isn't anything that generates more of all of those than



a toxic social and physical environment. Therefore, you must get out of it to be able to fulfill what you want and need in your life.

Observing all that I just said, it looks like a single, complicated, unsurmountable mass. All right then, to be able to overcome all those obstacles and become proactive with whatever is necessary to achieve your goals, you need to *become the best version of yourselves*.

Yes, I've mentioned that many times before in



other videos. But what exactly do I mean by being the best version of yourselves? And what is more important, how can you become the best version of you? This is the most important aspect of the Law of Attraction and the key factor that controls your life and everything that happens in it, simply because you are your circumstances. The world you live in, what happens in it, and how you perceive it is only a reflection of who you are because the exterior world is only an illusion.

It is the manifestation of who you were before and who you are today, but mostly of who you are now, working on yourself with the focused intention of self improvement.

And as you advance and succeed, it will cause you to manifest everything you want and need



all at once and not necessarily in the sequential from simplest to more complicated way of manifesting, I shared with you at the beginning of

this video.

This means that if you fix yourself, all your life and circumstances will also fix themselves in the process, no matter how hard it may look or how impossible a task it may seem. Then again, you must know yourself and be able to make a list of the things that you need to improve in yourself. For example, the list of bad habits and addictions



of all kinds, including food, social media, scrolling your phone uselessly, or hard drugs - it's all the same. They are all things you must eradicate from your life.

Then all this makes you think that you need a strong will, and yes you do. But the problem here is that it's not enough and you must know and understand this next thing. Having a strong will is necessary. Yes it is.

But you must know what you are going up against. You are not your body and you are not your mind.

***You are that piece of infinite SOURCE-consciousness which observes it all from behind.***



Your mind and body function with a program which was formed and shaped by repetition and habit, mainly as you copy other people around you as a survival and coping mechanism. This means that your best efforts to become the best

version of yourself will and are constantly battling your own mind and your body program. This means that your body, brain and mind are your main obstacles to overcome your daily habits.

The repetitive thoughts you go through at each time of the day and when one or another set of circumstances appears in front of you operate from the very powerful unconscious and subcon-



scious mind. You are constantly facing emotional and behavioral triggers all the time, all of which want to make you continue with how you have been behaving up to now. While you consciously know and are completely aware of what you need to do and change within yourself, your mind and body will stubbornly continue to force you to continue reacting and living as you always have.

This means that you need to develop strategies to help your strong will prevail against your subconscious programming an example of these necessary strategies would be to develop or make some kind of barrier to physically stop you from



engaging in the harmful activity you wish to eliminate from your life. That way, when you are in a moment of weakness, you cannot access the unwanted thing because it's under lock, a lock you placed there when you are at your best - and this doesn't have to be a lock. Be creative...

The next thing you must do is to eliminate things and people in your life who are working against your progress, and this means friends and family members who are toxic to you. Remember, the family tree must also be pruned.

Toxic family members are the people who drag you down and keep you down and reacting as you have always done, because they are not only part of your reaction program, they are who program those most stubborn parts of your unconscious



and are extremely efficient at pushing all your emotional and reaction buttons. The same goes for friends and acquaintances, although those are easier to let go of.

Remember that you are the result of the average content you consume, the information you read and incorporate in you, and of the people who you interact with the most in your life.



Stay only with the people, friends and family who are supportive and loving to you. I know it's not always possible, but this is something only you can know how to do and whom to cut from your life. You need to change your entire mentality, the way you perceive, interpret and give meaning to everything that surrounds you.

To *become the best version of yourself*, which is

something similar to merging with your Higher Self or one version of it. To become the best version of yourself, you must change your present environment as much as possible to start clean with a new life. This is why it is also advisable to leave your hometown whenever it is possible, because everything there, places and people all alike will remind you of who you were before and therefore will continue to feed and strengthen the past behaviors you wish to overcome and era-



dicate from your life.

I know this most often is not possible, perhaps because you don't have the means and resources to do so. But if you are creative and strong enough, you can achieve a dramatic, positive change in your life with minimum resources and not having to move from where you are or the least possible according to your present capacity. Cutting out



of your life unwanted, toxic people is far more important for your advance in life than simply moving away.

Although this second option also includes cutting all those out, of course, the next step after cutting toxic people out of your life, another extremely

helpful step is to incorporate into your life all those supportive and like-minded people, friends and family who nurture you and impulse your growth. People who are supportive and constantly remind you of your best qualities, abilities and



never be back. Therefore, the real good times are all the ones you can make and manifest as you become the best version of yourselves. *Remember that you must be whom and what you want in life.*



capacities are the best way for you to stop being triggered and pulled down by the toxic people in your life. Beware and be careful with whom you hang out with, because they will define who you



There is a lot more to say, so expect another video on this subject soon.

Thank you for watching my video and for liking



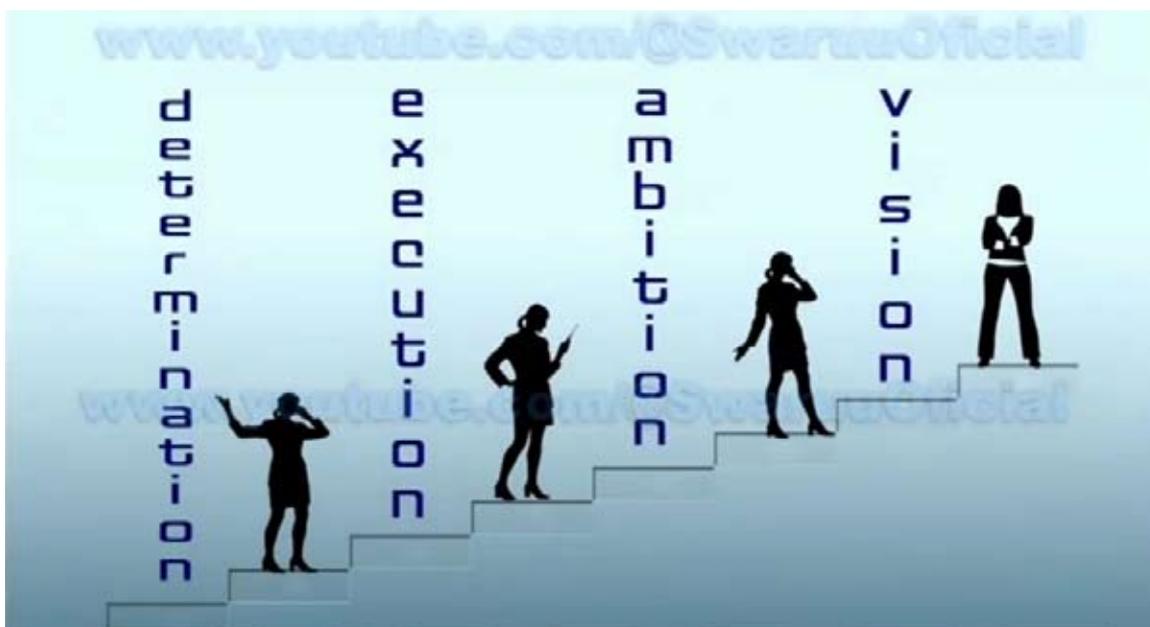
are and how you perceive yourself. And yes, it is possible to do all this on your own, as a „lone wolf“ as they say, it only depends on your strength of character, values, plans and personal preferences. To be able to remove toxic people from your life, you must first learn to let go of the past. You must learn to let go in general. Letting go of the past does not mean forgetting it, as there is a lot to learn there, hard lessons and events you do not wish to repeat. But do not dwell in the past in a longing and melancholic way, because the past is gone.

and subscribing as well as for all your kind donations which are so greatly appreciated. You are all life changers for me, my friends.



And to improve your life, you must work on what is coming next, because that is how you can make your future better than all those past events and circumstances you may be missing all those you consider to be the good times, but those will ne-

Take care and I hope to see you here next time. With much love,  
your friend Mari Swaruu.



#### Deutsche Übersetzung

Das Gesetz der Anziehung  
Werde die beste Version deiner selbst.

Hallo miteinander.

Danke, dass ihr wieder hier seid. Ich hoffe, es geht euch allen gut und seid bereit, ein neues Jahr zu meistern.

Ich bin Mari.

Ich weiß, dass ihr schon zahlreiche Male alle möglichen Theorien und Versionen über das Gesetz der Anziehung gehört habt. Auf YouTube gibt es unzählige Videos darüber, aber es gibt bestimmte Aspekte, die ich bei anderen noch nicht gesehen habe.

Um zu manifestieren, was du willst, musst du bestimmte Aspekte hinter den Prinzipien des Gesetzes der Anziehung erfüllen. Du musst sehr klar sein und dich auf das konzentrieren, was du willst. Das ist grundlegend, denn wenn du heute etwas willst und morgen etwas anderes und übermorgen wieder etwas anderes, kann das Universum nicht das verwirklichen, was du dir wünschst, denn das ist so, als würdest du an einem Projekt arbeiten und dann zum nächsten und dann zum nächsten springen, bevor du das erste beendet hast.

Das bedeutet, dass du selbst wissen musst, was für dich jetzt, in diesem Moment, am wichtigsten

ist und welche anderen Dinge dann folgen sollen, nachdem du das oder die ersten erledigt hast. Klarheit und Konsequenz in Bezug auf das, was du willst, ist hier ein Schlüsselfaktor. Arbeite an der ersten Sache und gehe dann systematisch und geordnet zu den anderen über.

Du kannst mit dem Wichtigsten beginnen, das du erreichen musst, und dann zum nächsten übergehen. Du kannst aber auch mit dem einfachsten Ziel beginnen, um deinen Geist auf das Erreichen der Ziele einzustellen. Manifestiere dir zum Beispiel eine Tafel Schokolade, wenn du dir eine wünschst.

Das Nächste, was du über die Manifestation von Dingen in deinem Leben wissen musst, ist, dass es nicht ausreicht, sie sich zu wünschen, dass sie erscheinen. Das Universum wird diese Tafel Schokolade nicht wie von Zauberhand aus dem Nichts vor dir auftauchen lassen. Du musst aktiv werden, wenn du dir etwas wünschst, und das bedeutet, dass du dich von deinem Stuhl erheben und zum nächsten Supermarkt gehen musst, um nach einer Schokolade zu fragen und sie zu kaufen.

Du wirst jetzt vielleicht sagen, dass das keine Manifestation war, sondern der Kauf der Schokolade, aber es ist dasselbe wie Manifestation, denn du musstest dich auf deine Absicht konzentrieren und einen Plan aufstellen, um die Schokolade zu bekommen. Außerdem musste es in deinem Jetzt Priorität vor anderen Optionen haben, die du mit

deiner Zeit hättest machen können. Das Beispiel mit der Schokolade ist weder so einfach noch so grundlegend, wie du vielleicht auf den ersten Blick denkst.

Ich benutze es als Beispiel dafür, dass du deinen Wünschen im Leben Priorität einräumen musst, sie wichtig machen, dich darauf konzentrieren und dann die nötigen Schritte unternehmen musst, um sie zu erreichen. Die Schritte, die nötig sind, um die Schokolade zu bekommen, sind einfach und leicht zu verstehen, aber die Schritte, um etwas anderes zu erreichen, sind vielleicht nicht so klar, je nachdem, was du willst, natürlich. Deshalb ist es so wichtig, dass du dir überlegst, wie du das, was du willst, erreichen kannst.

Zu verstehen und eine Liste der Schritte zu erstellen, die du brauchst, um das zu erreichen, was du willst, bedeutet, dass du dich einer Reihe von Hindernissen stellen musst, die du überwinden musst. In dem Beispiel mit der Tafel Schokolade könnte ein Hindernis darin bestehen, das nötige Geld für die Schokolade zu besorgen und dann eine belebte Straße zu überqueren. Aber es gibt auch andere Hindernisse, die nicht so leicht zu erkennen sind, wie zum Beispiel die Agrophobie, die bei Sternenwesen sehr häufig vorkommt und die ich gut verstehen kann.

All das führt uns zum nächsten Schritt, der Überwindung unklarer Hindernisse, und die schwierigsten sind deine eigenen psychologischen Barrieren. Eine davon könnte die Opfer-Niederlagen-Mentalität sein, bei der du immer denkst, dass du nicht tun kannst, was du willst, weil du nicht in der Lage bist, alles zu tun, was nötig ist, oder dass deine Familie und deine Freunde dich nicht lassen werden. Dann hast du vielleicht ein geringes Selbstwertgefühl, weil du keinen Antrieb hast, etwas zu erreichen, weil du lieber dastehst und dich selbst bemitleidest, weil du das Gefühl hast, nichts wert zu sein, und völlig überzeugt bist, dass deine Existenz in diesem Universum ein Fehler ist.

In diesem Universum gibt es keine Fehler, meine Lieben. Alles existiert und ist aus einem bestimmten Grund da, und das schließt dich als einzigartigen Ausdruck der Quelle ein. Wenn du dich nicht wohl fühlst, wenn du dich nicht erfüllt

fühlst, wenn du deprimiert bist, dann liegt das daran, dass du nicht in Einklang mit deiner wahren Lebensaufgabe bist.

Das bringt uns zum nächsten Punkt, den wir hier besprechen wollen: deinen wahren Lebenszweck. Niemand kann dir sagen, was es ist. Das musst du selbst herausfinden. Aber du kannst es nicht wissen, wenn du von Hindernissen, Ablenkungen und Lärm aller Art umgeben bist.

Das ist dasselbe wie mit dem Wissen, welche Ziele du erreichen willst. Du brauchst Konzentration, um deine wahre Berufung zu erkennen. Das bringt uns zu den Hindernissen, Ablenkungen und dem Lärm, und es gibt nichts, das mehr von all dem erzeugt als ein toxisches soziales und physisches Umfeld. Deshalb musst du es verlassen, um das zu erreichen, was du in deinem Leben willst und brauchst.

Wenn du dir anschaust, was ich gerade gesagt habe, sieht das wie eine einzige, komplizierte, unüberwindbare Mauer aus. Nun gut, um all diese Hindernisse zu überwinden und alles Notwendige zu tun, um deine Ziele zu erreichen, musst du die beste Version deiner selbst werden.

Ja, das habe ich schon zahlreiche Male in anderen Videos erwähnt. Aber was genau meine ich damit, die beste Version von sich selbst zu sein? Und was noch wichtiger ist: Wie kannst du die beste Version von dir werden? Das ist der wichtigste Aspekt des Gesetzes der Anziehung und der Schlüsselfaktor, der dein Leben und alles, was darin passiert, lenkt, ganz einfach, weil nur du allein deine Umstände bestimmst. Die Welt, in der du lebst, was in ihr geschieht und wie du sie wahrnimmst, ist nur ein Spiegelbild dessen, was du bist, denn die äußere Welt ist nur eine Illusion.

Sie ist die Manifestation dessen, wer du früher warst und wer du heute bist, aber überwiegend dessen, was du jetzt bist, indem du an dir selbst arbeitest, mit dem Ziel, dich zu verbessern.

Und wenn du Fortschritte machst und erfolgreich bist, wird das dazu führen, dass du alles, was du willst und brauchst, auf einmal manifestierst und nicht unbedingt in der Reihenfolge vom einfachsten zum komplizierteren Weg der Manifestati-

on, den ich dir zu Beginn dieses Videos gezeigt habe.

Das heißt, wenn du dich selbst in Ordnung bringst, werden sich auch dein Leben und deine Umstände in Ordnung bringen, egal wie schwierig oder unmöglich es erscheinen mag. Andererseits musst du dich selbst kennen und in der Lage sein, eine Liste mit den Dingen zu erstellen, die du an dir verbessern musst. Zum Beispiel die Liste der schlechten Angewohnheiten und Süchte aller Art, einschließlich Essen, soziale Medien, sinnloses Scrollen auf deinem Handy oder harte Drogen - das ist alles dasselbe. Sie alle sind Dinge, die du aus deinem Leben streichen musst.

Das alles lässt dich denken, dass du einen starken Willen brauchst, und das tust du auch. Aber das Problem ist, dass das nicht ausreicht und du die nächste Sache wissen und verstehen musst. Ein starker Wille ist notwendig. Ja, das ist er.

Aber du musst wissen, womit du es zu tun hast. Du bist nicht dein Körper und du bist nicht dein Geist.

Du bist das Stück des unendlichen Quellbewusstseins, das alles von der anderen Seite aus beobachtet.

Dein Geist und dein Körper funktionieren nach einem Programm, das durch Wiederholung und Gewohnheit geformt wurde, vor allem weil du andere Menschen um dich herum als Überlebens- und Bewältigungsmechanismus kopierst. Das bedeutet, dass du mit deinen Bemühungen, die beste Version deiner selbst zu werden, ständig gegen dein eigenes Geist- und Körperprogramm ankämpfst. Das bedeutet, dass dein Körper, dein Gehirn und dein Geist die größten Hindernisse bei der Überwindung deiner täglichen Gewohnheiten sind.

Die sich wiederholenden Gedanken, die du zu jeder Zeit des Tages und wenn die eine oder andere Situation vor dir auftaucht, durchlebst, stammen aus dem sehr mächtigen Un- und Unterbewusstsein. Du bist die ganze Zeit über mit emotionalen und verhaltensbezogenen Auslösern konfrontiert, die dich dazu bringen wollen, dein bisheriges Verhalten beizubehalten. Obwohl du bewusst weißt, was du tun und ändern musst, werden dein Geist und dein Körper dich hartnäckig dazu zwingen, so zu reagieren und zu leben, wie du es immer getan hast.

Das bedeutet, dass du Strategien entwickeln musst, die deinem starken Willen helfen, sich gegen deine unterbewusste Programmierung durchzusetzen. Ein Beispiel für diese notwendigen Strategien wäre, eine Art Barriere zu entwickeln oder zu bauen, die dich physisch davon abhält, die schädliche Aktivität auszuüben, die du aus deinem Leben streichen möchtest. Auf diese Weise kannst du in einem Moment der Schwäche nicht auf das Unerwünschte zugreifen, weil es unter Verschluss ist - ein Schloss, das du dort angebracht hast, als es dir am besten ging - und das muss kein Schloss sein. Sei kreativ...

Als Nächstes musst du Dinge und Menschen in deinem Leben beseitigen, die deinem Fortschritt im Wege stehen, also Freunde und Familienmitglieder, die für dich giftig sind. Vergiss nicht, dass auch der Familienstammbaum beschnitten werden muss.

Toxische Familienmitglieder sind die Menschen, die dich runterziehen und dich dazu bringen, so zu reagieren, wie du es schon immer getan hast, denn sie sind nicht nur Teil deines Reaktionsprogramms, sondern programmieren auch die hartnäckigsten Teile deines Unterbewusstseins und sind äußerst effizient darin, alle deine Gefühls- und Reaktionsknöpfe zu drücken. Das Gleiche gilt für Freunde und Bekannte, auch wenn es einfacher ist, diese loszulassen.

Denke daran, dass du das Ergebnis der Inhalte bist, die du durchschnittlich konsumierst, der Informationen, die du liest und in dich aufnimmst, und der Menschen, mit denen du in deinem Leben am meisten interagierst.

Bleibe nur mit den Menschen, Freunden und Familienmitgliedern zusammen, die dich unterstützen und dir Liebe entgegenbringen. Ich weiß, dass das nicht immer möglich ist, aber das ist etwas, von dem nur du wissen kannst, wie du es machen kannst und wen du aus deinem Leben streichen solltest. Du musst deine gesamte Mentalität ändern, die Art und Weise, wie du alles, was dich umgibt, wahrnimmst, interpretierst und ihm einen Sinn gibst.

Um die beste Version deiner selbst zu werden, ist das so etwas wie die Verschmelzung mit deinem Höheren Selbst oder einer Version davon. Um die beste Version deiner selbst zu werden, musst du

dein jetziges Umfeld so weit wie möglich verändern, um mit einem neuen Leben anzufangen. Deshalb ist es auch ratsam, deine Heimatstadt zu verlassen, wann immer es möglich ist, denn alles dort, Orte und Menschen gleichermaßen, wird dich daran erinnern, wer du früher warst, und deshalb werden die vergangenen Verhaltensweisen, die du überwinden und aus deinem Leben tilgen willst, weiter genährt und verstärkt.

Ich weiß, dass das meistens nicht möglich ist, vielleicht weil du nicht die Mittel und Ressourcen dazu hast. Aber wenn du kreativ und stark genug bist, kannst du mit minimalen Mitteln eine dramatische, positive Veränderung in deinem Leben erreichen, ohne dass du dich von dort wegbegeben musst, wo du gerade bist, oder von dem, was nach deinen derzeitigen Möglichkeiten am wenigsten möglich ist. Unerwünschte, giftige Menschen aus deinem Leben auszuschließen, ist viel wichtiger für dein Vorankommen im Leben als einfach wegzuziehen.

Obwohl diese zweite Option natürlich auch das Ausschließen all dieser Menschen beinhaltet, ist der nächste Schritt nach dem Ausschneiden von giftigen Menschen ein weiterer äußerst hilfreicher Schritt: Nimm all die unterstützenden und gleichgesinnten Menschen, Freunde und Familie in dein Leben auf, die dich nähren und dein Wachstum vorantreiben. Menschen, die dich unterstützen und dich immer wieder an deine besten Eigenschaften, Fähigkeiten und Fertigkeiten erinnern, sind der beste Weg, damit du nicht mehr von den giftigen Menschen in deinem Leben ausgelöst und heruntergezogen wirst. Sei vorsichtig und achte darauf, mit wem du zusammen bist, denn sie bestimmen, wer du bist und wie du dich selbst wahrnimmst.

Und ja, es ist möglich, all das alleine zu tun, als „einsamer Wolf“, wie man so schön sagt, es hängt nur von deiner Charakterstärke, deinen Werten, Plänen und persönlichen Vorlieben ab. Um giftige Menschen aus deinem Leben entfernen zu können, musst du zuerst lernen, die Vergangenheit loszulassen, und zwar ganz allgemein.

Die Vergangenheit loszulassen bedeutet nicht, sie zu vergessen, denn es gibt dort viel zu lernen, harte Lektionen und Ereignisse, die du nicht unbedingt wiederholen möchtest. Aber schwelge

nicht sehnsüchtig und melancholisch in der Vergangenheit, denn die Vergangenheit ist vergangen.

Und um dein Leben zu verbessern, musst du an dem arbeiten, was als Nächstes kommt, denn so kannst du deine Zukunft besser gestalten als all die vergangenen Ereignisse und Umstände, die du vielleicht vermisst, die du für die guten Zeiten hältst, aber die werden nie wiederkommen. Deshalb sind die wirklich guten Zeiten all jene, die du gestalten und manifestieren kannst, wenn du die beste Version deiner selbst wirst. Denke daran, dass du sein musst, wer und was du im Leben willst.

Es gibt noch viel mehr zu sagen, also erwartet bald ein weiteres Video zu diesem Thema.

Ich danke euch, dass ihr euch mein Video angesehen habt, dass ihr es geliked und abonniert habt und für eure Spenden, die ich sehr zu schätzen weiß.

Ihr alle habt mein Leben verändert, meine Freunde.

Passt auf euch auf und ich hoffe, wir sehen uns bald wieder hier.

Von ganzem Herzen,

Eure Mari Swaruu.

Helmut Neerfeld, 28 Dezember 2023