

EIN STRAHLENDES NEUES SELBSTBILD ERSCHAFFEN

Dieser Prozess erlaubt dir, den Raum deiner persönlichen Möglichkeiten zu erweitern. Mit Hilfe dieser Visualisierungsübung kannst du neue gewünschte Verhaltensweisen und neue Fähigkeiten in deinem Unterbewusstsein verankern. Hör dir dazu unbedingt die Folge #1 von meinem Podcast „The Inner Journey“ an und lade dir die unterstützende kostenlose Visualisierungs-Meditation in der Members Area herunter. Diese hilft dir größer, freier und ohne Grenzen zu denken. Such dir einen ruhigen Ort für diese Übung an dem du die nächsten 15min ungestört bist. Wenn du diese Übung richtig durchführst erschaffst du neue Verbindungen, Referenzen und Erinnerungen in deinem Gehirn. Du wirst merken, dass bereits nach 3 Tagen eine neue Freiheit und neue Möglichkeiten in deinem Denken, Handeln und Fühlen entstehen.

(Dauer 10min-30min – Minimum 3 Tage / ideal 7-21 Tage)

1. Dein Wunschverhalten / Deine Wunschfähigkeit

Schreibe so genau wie möglich auf, was für ein Verhalten, was für eine Fähigkeit oder was für eine Qualität du gerne (mehr) in deinem Leben hättest.

Bspl.: *Ich wäre gerne selbstbewusster.* Oder *Ich wäre gerne glücklicher und zufriedener.* Oder *Ich hätte gerne mehr Selbstvertrauen.* Oder *Ich wäre gerne freier von der Meinung anderer.* Oder *Ich wäre gerne erfolgreicher.* Oder *Ich möchte weniger mit meinem Partner streiten.* Oder *Ich wäre gerne liebevoller mit mir selbst.* Was auch immer es für dich ist, versuch die Qualität (bzw. das Verhalten) so genau wie möglich zu benennen. Schreib diese jetzt auf.

Ich wäre gerne

2. Visualisieren

Nun stell dir die Situation vor in der du das neue Verhalten (die Fähigkeit oder Qualität) gerne hättest. Lass die Situation wie einen Film in deinem Kopfkino ablaufen.

Konzentrier dich auf alle Details. Was siehst du? Was hörst du? Was riechst du? Was spürst du? Sie dich um. Wie verhältst du dich in der Situation mit deinem neuen Verhalten (Fähigkeit / Qualität)? Wie verhält sich dein gegenüber dadurch anders in der Situation? Geh nun in die nächste Situation und wiederhole die Übung.

Schließ nun die Augen und Film ab. (Min. 10 min)