



Jede Sekunde zählt!

7 x 300 Sekunden die Dein Leben verändern!

Jede Sekunde zählt: Arbeitsunterlage zur Lektion 7: KANNST DU ES SEHEN, KANNST DU ES ERREICHEN!

Die Visualisierung ist eine geniale Sache der Menschen - sofern sie es auch einsetzen.

Wenn Du das Prinzip der Visualisierung verstanden hast und auch bereit bist, es einzusetzen, kannst Du alles in Deinem Leben erreichen.

Der erste Schritt ist der Plan - die Idealisierung

Den hast Du Dir bereits erstellt oder musst Du Dir noch erarbeiten. Auf Grund der letzten 6 Videos und Arbeitsunterlagen bist Du in der Lage Dir Dein perfektes Leben zu planen.

Wie ein Bauer, der weiß, was er ernten möchte, bevor er die Saat in den Boden gibt. Und genau so musst Du wissen, was für ein Leben Du in Zukunft leben möchtest - dass ist die Idealisierung.

Da Du genau weißt, was Du ernten möchtest (ein selbstbestimmtes Leben, Gesundheit in Fülle, mehr Sport machen, Karriere usw.) muss auch dementsprechend der richtige Keim gepflanzt werden.

Bist Du Dir nicht sicher, dann musst Du noch etwas an Deinem Plan arbeiten bis er für Dich perfekt ist.

Die Visualisierung

Setze Dich irgendwo ruhig hin wo Du ungestört bist, schließe die Augen, lasse eine entspannende Musik laufen (ziehe Kopfhörer an) und stelle Dir vor (auf Grund von Deinen Plänen) wie es sich anfühlt Dein optimales Leben zu leben. Stelle Dir jedes Detail vor, Gefühle, Farben, Bilder, Leute usw.

Je detailgetreuer desto besser.

Eine kleine Geschichte...

Ich habe mal einen Profi-Triathlet kennengelernt und er hat mir erzählt, dass er sich vor einem seiner wichtigsten Wettkämpfe mental so gut vorbereitet hat, dass es genau so eingetroffen ist.

Monate vor dem Wettkampf wusste er, dass einer seiner größten Gegner an diesem Wettkampf ebenfalls teilnehmen würde. Ihm war klar, dass er ihn auf normale Art und Weise nicht schlagen konnte, d.h. mit erhöhtem Trainingsaufwand war dies auszuschließen.

So hatte er sich Monate vorher ein Bild visualisiert, dass er bei den ersten beiden Disziplinen (ein Triathlon besteht aus Schwimmen, Rad fahren und Laufen) immer dicht hinter seinem Konkurrenten bleiben wird bis zur letzten Disziplin bei Kilometer 34 an dem bestimmten Berg, an einer bestimmten Stelle (er kannte die Strecke sehr gut) werde er ihn überholen und als Sieger ins Ziel einlaufen.

Und genau so ist es geschehen!

Er hat nicht mehr trainiert - er hat nur die Macht der Visualisierung genutzt und an dieser besagten Stelle ist es zur Realität geworden. Fantastisch!



Jede Sekunde zählt!

7 x 300 Sekunden die Dein Leben verändern!

Habe Vertrauen in die Macht der Visualisierung. Das Gesetz der Anziehung funktioniert immer und überall. Vertraue darauf und gib nicht auf!

Lass Dich nicht von äußeren Angelegenheiten aufhalten. Macht, Gesundheit, Geld, Überfluss, Fitness sind nur Auswirkungen, die auch nur dann zu Dir kommen, wenn Du den Nährboden dafür bereitest.

Konzentriere Dich auf die Dinge, die Du haben möchtest oder wie Du sein willst und nicht auf die Dinge, die Du loswerden möchtest.

Wenn das Gesetz der Anziehung unentwegt Schulden, Mangel, Probleme und Ängste für Menschen bringt, dann wird es auch mit der gleichen Gewissheit Überfluss, Gesundheit, Reichtum und Glück bringen.

Das Gesetz der Anziehung funktioniert immer und in beide Richtungen.

Visualisierung

Wenn Du Deinen Plan fertig hast, kannst Du ihn in die verschiedenen Lebensbereiche aufteilen und erstelle Dir dann kleine Visionboards.

Zum Thema Visionboard gibt es jede Menge Möglichkeiten - hier beschreibe ich eine mögliche Methode, die ich persönlich bevorzuge.

Ich mache mir DIN A 5 Karten (dickeres Papier) und klebe dort Bilder auf, für mich wichtige Texte, Aussagen oder Sonstiges.

Jede DIN A 5 Karte ist für mich ein Lebensbereich.

Die Karten sind für mich sehr handlich und ich kann diese überall hin mitnehmen. (handlicher als ein großes Visionboard)

Mit den Karten visualisiere ich, sitze bequem in einem Sessel und bin in meiner Welt versunken. Das macht Spaß:)

Aber mach es so wie Du es willst; es funktioniert sowieso, egal ob großes Visionboard oder mehrere kleine.

Mache die Visualisierungsübung mehrmals pro Woche. Je öfter desto besser. Sei entspannt dabei und visualisiere Dein optimales Leben.



Jede Sekunde zählt!

7 x 300 Sekunden die Dein Leben verändern!

Hier noch die beiden Formeln, die Dir dabei helfen werden Dein optimales Leben schneller in die Tat umzusetzen.

Sage Dir die Formeln jeden Tag mehrmals laut vor, fünfzigmal morgens und abends, unter der Dusche, an der Ampel, im Fahrstuhl, auf der Toilette, beim Joggen usw.

Je öfter Du diese Sätze sagst, desto größeren Einfluss wird es auf Dich haben.

Die erste Formel ist von dem berühmten Apotheker Emile Coué. Dieser ist 1857 in Troyes, Frankreich geboren und 1926 in Nancy gestorben.

Emile Coué setzte bei seinen Patienten mit Erfolg das Prinzip der Suggestion ein und hatte die Aussage

“Es geht mir mit jedem Tag und in jeder Hinsicht besser und besser.”

ins Leben gerufen.

Der zweite Satz ist zwar etwas religiös aber das solltest Du mal ausblenden:

“Sei ruhig, mein Herz, und wisse, du bist eins mit Gott.”

Sollte Dich das Wort Gott stören, dann ersetze es durch *Universum* oder *das höhere Selbst*.

Wiederhole diese Sätze jeden Tag fünfzigmal. Spreche Sie laut aus und Du wirst sehen, dass es nach einer gewissen Zeit einen Einfluss auf Dich nehmen wird.

Versprochen!