



# Erfolgreich im Alltag

## A K A D E M I E

### 10 Tage Erfolgsveränderung - Tag 6

Wie geht es dir? Völlig aufgewühlt oder kehrt langsam dir Ruhe ein? Konntest du dir schon ein klareres Bild machen? Freue mich über dein Feedback.

#### **Kennst du das Visualisieren?**

Dies ist ein sehr einfaches Werkzeug, und doch sowas von kraftvoll. Diverse Studien belegen, dass Studenten und Personen welche Ihre Ziele sehr gut in den Gedanken vorstellen konnten, diese auch erreichten. Und zwar über 50% dieser Personen. Das heisst doch was.

Mit deinen Gedanken kannst du dich in die deine Richtung führen. Egal ob du Abnehmen möchtest, mehr Erfolg möchtest, du selbstbewusster wirst, du deine sportlichen Ziele erreichst, deinen Traumjob etc.

#### **Schritt 1**

Suche dir einen bequemen Platz, und wir machen mal folgende Übung.

Schliesse deine Augen, stell dir vor wie du auf einer Bergspitze stehst.

Siehst du den Berg? Die Wiese, den Stein? Schau nach unten und sieh den Bergsee vor dir. Du fühlst dich frei. Die Sonne scheint. Spürst du die Sonne auf deiner Haut? Kannst du die Luft riechen? Riechst du die frische, saubere Luft? Hörst du die Vögel zwitschern?

Wenn du alles um dich wahrgenommen hast, dann fühle in dich hinein.

Was spürst du? Schmetterlinge im Bauch? Kribbelt es in deinen Armen? Wie atmest du? Nimm dich selber wahr. Bemerkst du wie glücklich du dich fühlst?

Du hast dir nur eine kleine Situation richtig gut vorgestellt, und dein Körper reagiert bereits darauf. Das ist das Visualisieren.

Du versetzt dich in die Lage, deine Vision bringt dich näher dorthin wo du sein möchtest. Du möchtest eine schlanke Figur haben? Dann stell dir genau so vor, wie du dich bewegst, wie du bewundert wirst, wie glücklich und frei du dich fühlst.

#### **Schritt 2**

Mache diese Visualisierung jeden Tag für 5 - 15 Minuten. Sicher für 30 Tage.

Probiere es aus. Du kannst es anwenden ob du besser im Sport sein möchtest, ob du eine Präsentation hast, du auf die Bühne gehst oder du deine Fahrprüfung hast.

Natürlich kannst du dies auch für deine Familie anwenden, stell dir deine Wunschfamilie vor, wie kommt deine Tochter nach Hause, wie kommt dein Mann nach Hause, was passiert dann, was macht ihr gemeinsam. Träume dich in die Situation hinein. Probiere es aus, du wirst sowas von überrascht sein.

Wenn dich das Thema mehr interessiert, es heisst NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) schaue in Google nach, du findest sehr viele Informationen und Bücher darüber.

Fokussiere dich nicht auf deine Gegenwart. Visualisiere nicht dein heutiges da sein.

Lerne dich in deine Vision einzuleben, jeden Tag, so oft wie möglich.

Auch wenn du im Bett liegst, höre nicht die Abendnachrichten, das ist negatives "Futter". Nein, du musst genau dann deine schönen Wünsche vorstellen können, dein Unterbewusstsein darauf einstellen.

Leg los mit deinen Träumereien:-)