

4. Lektion: Visualisierungstechnik, Teil 2

Nachdem du dir nun im ersten Teil der Visualisierungstechnik angeschaut hast, wie es dir in der Situation geht und was für Gedanken, Ängste und Befürchtungen für dich mit dieser Situation verbunden sind, geht es im zweiten Teil darum, dich für die Möglichkeit einer anderen Realität zu öffnen.

Wie du dich in einer Situation fühlst und wie du dich in ihr verhältst, kannst du immer selbst bestimmen. Wenn du glaubst: „Es wird bestimmt total schrecklich und ich werde mich furchtbar blamieren.“ Dann wird es vermutlich auch ganz schrecklich und du wirst dich furchtbar blamieren. Zumindest investierst du schon im Voraus deine Energie in diese Möglichkeit und erhöhst in der Situation selbst die Wahrscheinlichkeit dafür, dass sie genau entsprechend deiner Befürchtungen verläuft.

Darum ist es wichtig, dich schon bevor du in der Realität in die Situation gehst, innerlich für die Möglichkeit zu öffnen, dass es 1. gut verläuft und du dich 2. auch gut dabei fühlst.

Wenn wir etwas als möglich empfinden, dann machen wir es damit möglich.

Deshalb ist es ein wichtiger zweiter Schritt, dich innerlich noch einmal in die Situation zu versetzen und dieses Mal etwas Positives zu erwarten.

Du siehst dich in der Situation, die außerhalb deiner Komfortzone liegt, aber du bleibst völlig entspannt. Du weißt dieses Mal, dass du in der Si-



Erlebe Dich
Dein Weg zu dir selbst

tuation einfach großartig bist und dass dir nichts passieren kann. Du vertraust dir selbst und dem Leben.

Und wenn du das wirklich fühlen kannst, wenn du das wirklich sehen kannst, dann kannst du es auch in der Realität erschaffen.

Du wendest dich jetzt also dem zu, was du gerne erschaffen möchtest. Und du wendest dich von dem ab, was du befürchtest. Damit wechselst du den Fokus und investierst damit in eine positive Realität.

Nimm dir ungefähr zehn Minuten hierfür Zeit und mache die Übung nur, wenn du auch gerade die Ruhe dafür hast.



Erliebe Dich
Dein Weg zu dir selbst