

Übung:

Frag Dich selbst:

Was machst Du im täglichen Leben anders, wenn Du am Ziel Deiner Träume bist?

In welchen Punkten genau unterscheidet sich Dein Leben heute vom Zielzustand?

Wie fühlst Du Dich, wenn Du morgens aufwachst?

Was denkst Du wenn Du Dich morgens anziehst?

Wie gehst Du mit den Menschen um Dich herum um?

Was denkst Du wenn Du von Essen umgeben bist?

Was, wenn Du in den Spiegel guckst?

Wofür gibst Du Deine Zeit her? Mit wem verbringst Du Deine Zeit?

Wie gehst Du mit Komplimenten um?

Was denkst und fühlst Du wenn Du mit anderen zusammen bist?

Was denkst und fühlst Du in intimen Situationen / Sex?

Hier einige Ideen, damit Dir die richtigen Gedanken kommen.

Mein bestes Selbst:

Trägt Shorts beim Sport, auch wenn meine Knie und Oberschenkel zu sehen sind.

Genießt Sex mit Licht an.

Erwacht mit einem klaren Geist und fühlt sich gut in ihrer Haut.

Tanzt auf allen Hochzeiten.

Liebt es shoppen zu gehen

Sagt „nein danke“ zu Dingen die sie nicht tun will.

Trägt sich für den „Lauf“ ein auch wenn sie als Letzte ankommt.

Akzeptiert Komplimente und glaubt sie auch.

Winkt sich selbst im Spiegel zu.

Erholt sich Zuhause wenn sie Ruhe braucht und gönnt sie sich.

Postet ein unbearbeitetes Bild bei Facebook.

Geht Bergsteigen auch wenn es dauert bis sie oben ankommt.

...

Wenn Du diese Übung wirklich für Dich nutzen willst, schreib genau auf wer und wie genau Du sein möchtest. Konzentriere Dich auf innere Dinge und was Du machen willst, nicht wie Du dabei aussehen willst.

Streiche alle was mit Diät und Essen und alles drumherum zu tun hat.

Wenn Du mehr der visuelle Typ bist, kreierte ein Mood-Board, schneide Dinge aus Zeitungen aus, sammle alle Bilder die Dich in der Zukunft zeigen- Bergsteigen....Klamotten die Du dann trägst. Nimm alles was Dein Leben bunter und lebenswerter machen wird.

Das Bild, dass wir uns von uns selbst in der Zukunft machen, ist das Bild von den Gefühlen die wir haben wollen. Je öfter Du Dir dieses Bild vor Augen holst, umso stärker und größer, umso realistischer kann es werden.

Vielleicht gibt es ein Symbol für Dein wahres Ich - eine Farbe- ein Tier -etwas was Dich daran erinnert wer Du wirklich in Dir drin bist.

Nimm es mit - mache ein Bild mit Deinem Handy davon, trag die Farbe in einem Schal - lasse Deine Kreativität freien Lauf.

Immer wenn Du es brauchst, kannst Du Dir das Bild ansehen und Kraft schöpfen.

Wenn Du diese Übung jeden Tag machst, dann überschreibst Du die alten Erfahrungen in Deinem Gehirn. Du machst Dich mit den Gefühlen die Du willst vertraut und es wird immer einfacher an sie heran zu kommen und sie zu reproduzieren.

Du kannst Dein wahres Selbst jederzeit hervorholen und sie an Deine Seite stellen - je öfter umso besser.

Mache Dir jeden Tag eine Affirmation / einen Satz, der Dir Kraft gibt:

Bsp.:

Egal was heute passiert ich bleibe ruhig und besonnen.