



Visualisierung

Ich lass Fülle in mein Leben.

Viele Weisheitslehrer haben es uns schon erklärt. Das Universum ist wie eine riesige Kopier-Maschine unserer bewussten und unbewussten Haltungen. Denke ich in Mangel, erlebe ich Mangel. Denke ich in Angst, ziehe ich das an, wovor ich Angst habe. Deshalb ist es wichtig unser Denken und unsere innere Haltung zu ändern.

Wenn es uns gelingt in Fülle zu denken, werden wir Fülle anziehen. Dazu bedarf es aber einer authentischen inneren Haltung. Nur einfach gebetsmühlenartig jeden Tag ein paar Affirmationen auf zu sprechen, nützt nichts, wenn ich es nicht glauben kann.

Mit dieser Visualisierung erlebst Du die Fülle, Du fühlst und schmeckst die Fülle. Die Erfahrung der Fülle brennt sich in Dein Unterbewusstes ein. Du wirst nach ein paar Wiederholung anfangen in Fülle zu denken und in Fülle zu handeln: So wir die Fülle in Dein Leben einziehen.

Hinweise zur Anwendung:

Entspannung:

Zum Gelingen einer Visualisierung ist die Entspannung sehr wichtig. Deshalb beginnen alle auf GedankLicht angebotenen Visualisierungen mit einer Entspannungseinleitung. Kannst Du entspannen, hast Du durch den sogenannten Alpha-Frequenz-Bereich Deines Gehirnes Zugang zu Deinen unterbewussten Anteilen.

Solltest Du am Anfang Deiner Visualisierungsübungen nicht genügend entspannen können, wird das Ergebnis Deiner Visualisierungen sicherlich nicht optimal ausfallen. Trotzdem lohnt es sich unbedingt dran zu bleiben, denn Entspannung kann Dein Gehirn lernen.

Ruhiger Raum:

Stelle sicher, dass Du während der Visualisierung nicht gestört wirst. Am besten stellst Du Dein Handy aus und kündigst ggf. allen Familienmitgliedern/WG-Bewohner etc. an, dass Du die nächste halbe Stunde auf keinen Fall gestört werden willst.

Wiederholung:

Du kannst diese Visualisierung so oft wiederholen, wie Du möchtest. Es ist empfehlenswert sie über 2-3 Monate mindestens 2x wöchentlich durch zu führen.

Warnhinweise:



Für mehr als 95% aller Menschen ist diese Visualisierung völlig harmlos.

Abraten müssen wir Dir, wenn Du folgende Diagnosen hast oder in folgenden Situationen bist:

- **Schizophrenie**
- Eine **klinische Depression**, die eine Medikamenten-Einnahme erfordert.
- Bei Einnahme von Psychopharmaka,
- Schwere Persönlichkeitsstörungen
- Drogenabhängigkeit, Alkoholabhängigkeit, Medikamentenabhängigkeit
- Epilepsie und ähnlichen Anfallserkrankungen
- Erkrankungen des zentralen Nervensystems z.B. schwere Verletzungen des Gehirns
- In den ersten 2 Monaten nach Schlaganfällen und nach Herzinfarkten
- Bei schwersten Herzerkrankungen
- unter einer aktuellen Thrombose
- **Keine Anwendung im Straßenverkehr (Die Anwendung sollte nur Zuhause erfolgen)**



- **Keine Anwendung bei der Arbeit, insbesondere bei der Arbeit an Maschinen und Geräten**
- **Keine Anwendung unmittelbar bevor Du am Straßenverkehr teilnimmst oder Du gefährliche Maschinen bedienst.**

Gedank-Licht.de übernimmt **keine Haftung**.

Die Anwendung der Visualisierung erfolgt eigenverantwortlich.

