



## Visualisierung

# Eine Frage an das Unterbewusstsein richten

Wissenschaftler haben es schon vor Jahrzehnten herausgefunden. Wir nutzen nur 5% unseres geistigen Potentials. 95% bleiben ungenutzt, liegen brach oder sind uns unbewusst.

Man kann diese 95% mit dem Unterbewusstsein gleich setzen: Alle Eindrücke, alle Erfahrungen sind dort gesammelt, aber auch unser Potential, unser Wachstum kann sich aus dem Unterbewusstsein entwickeln.

Stellen wir eine Frage ans Unterbewusstsein, werden wir eine viel klügere und umsichtigere Antwort erhalten, als wir es uns aus der Perspektive der 5 % vorstellen können.

Diese Visualisierung beschenkt Dich nicht nur mit einer klugen und berührenden Antwort auf Deine Frage, sondern ist wie **ein entspannter Tag am Meer**.

### Hinweise zur Anwendung:

Lege Dir Papier und Bleistift bereit, um die Antworten nach der Visualisierung notieren zu können.

#### 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:

Pro Frage macht nur eine Visualisierung Sinn.

### 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** für eine unsachgemäße Anwendung.  
Die Anwendung der Visualisierung erfolgt eigenverantwortlich.

