



## Visualisierung

# Finde Dein Lebensziel

In dieser Visualisierung geht es um die Lebensziele Deiner Seele. Das sind die Lebensziele, die Dich tief von Innen tragen und Dich mit großer Freude erfüllen. Die Lebensziele des Egos mögen andere sein, aber sie können Dich nicht in gleicher Weise nähren und Dir diese tiefe Freude schenken.

Im vollkommen verwirklichten Menschensein sind die Wünsche des Egos und der Seele eins. Für uns ist das meist ein Spagat. Aber schließlich muss das Ego aufgrund vieler Ernüchterungen und Selbstwert-Einbrüchen Platz für den Weg der Seele machen.

### Hinweise zur Anwendung:

Lege Dir ein Notizheftchen bereit, damit Du nach Ende der Visualisierung Deine Erkenntnisse aufnotieren kannst.

#### *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.

#### *Innere Bilder:*

Nimm Deine inneren Bilder ernst. Zerpflücke sie nicht mit dem Verstand. Es sind symbolische Bilder, die Deine Seele wählt, um eine Energie oder einen Persönlichkeitsanteil in Dir darzustellen. Es tut meist auch nicht gut, die inneren Bilder mit anderen Menschen (Ausnahme Therapeuten) zu bereden. Abwertende Bemerkungen stören das Heilpotential.

#### *Wiederholung:*

Wiederholungen machen nur in großen Zeitabständen 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**.

Die Anwendung der Visualisierung erfolgt eigenverantwortlich.

