



Visualisierung das Ziel erreichen

Nach dieser Visualisierung bist Du Dir darüber klarer, ob Dir Dein gedachtes Ziel tiefste Erfüllung bringen kann. Vielleicht fällt Dir dabei auf, welches Ziel oder welche Veränderung an der Zielvorstellung Dir mehr Freude macht.

Manchmal ist es so, dass ein Teil von Dir ein Ziel will und ein anderer Teil von Dir versucht, dieses Ziel zu verhindern. Ist Dir dieser innere Saboteur erst mal bewusst, kannst Du mit ihm das innere Hindernis beseitigen.

Ist dann alles im Lot – das Ziel erfüllt Dich mit Freude – dann erhältst Du mit dieser Visualisierung die Unterstützung des Universums. Es wird Dir helfen, Dein Ziel zu erreichen.

Hinweise zur Anwendung:

Vor Beginn der Visualisierung sollte man **wissen, welches Ziel** man erreichen oder überprüfen möchte.

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:

Wenn Du Dein Ziel ggf. korrigieren musst, solltest Du die Visualisierung nochmal wiederholen, um die Verwirklichung Deines Ziels zu erreichen.

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.

