



## Visualisierung

# Seinen inneren Ratgeber treffen

Der Nutzen eines inneren Ratgebers ist unermesslich. Gelingt es Dir, eine gute Beziehung zu Deinem inneren Ratgeber aufzubauen, wirst Du reich beschenkt. Dein Lohn wird sein, dass Du einen völlig neuen Zugang zu Dir und Deinem Leben findest. Die Perspektiven werden wechseln, Dein Blick wird sich weiten, Probleme lassen sich leichter und schneller lösen. Auch über Deine Gesundheit kann Dir Dein Ratgeber viel Heilsames sagen.

### Hinweise zur Anwendung:

Wenn Du beim Ersten Mal nicht Deinen inneren Ratgeber triffst, sei nicht betrübt. Probiere es einfach weiter, der Erfolg wird sich einstellen. Der Ratgeber kann ein Mann, eine Frau, eine Fee, ein Tier sein. **Sei für alles offen**, wie Dir das Unterbewusstsein mit seiner Weisheit entgegen treten wird. Vielleicht ist es auch jemand, den Du schon kennst. Erschrecke nicht, wenn es bekannte, weise Person aus vergangenen Zeiten ist.

**Bevor Du mit der Visualisierung beginnst, solltest Du die Frage kennen, die Du an Deinen inneren Ratgeber richten willst.**

Halte Stift und Papier bereit, damit Du Dir nach der Visualisierung Notizen machen 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.

### Wiederholung:

Immer, wenn Du einen klugen Rat brauchst, kannst Du die Visualisierung wiederholen.

Wenn Du diese Mp3 ein paarmal genutzt hast, wirst Du Deinen inneren Ratgeber auch „freihändig“ ohne Anleitung treffen können.

### 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.

