



Visualisierung um sich abzunabeln

Sich abzunabeln ist wichtig, um frei zu sein für das Neue und um frei zu sein, sich selbst zu entfalten.

Schau Dir alle Deine menschlichen Kontakte an: Nach welchen Begegnungen geht es Dir schlecht? Wer zieht Dir Kraft und Energie ab? Von wem fühlst Du sich eingeengt und in eine Rolle gepresst? Von diesen Kontakten solltest Du Dich abnabeln und eventuell auch den Kontakt abbrechen.

Diese Visualisierung hilft Dir auch dann, wenn es Dir auf der äußeren Ebene nicht möglich ist, den Kontakt abzubrechen, z. B. bei den Eltern.

Hinweise zur Anwendung:

Vor Beginn der Visualisierung solltest Du Dir im Klaren sein, von welcher Person Du Dich abnabeln möchtest. Eine Abnabelung von mehreren Personen gleichzeitig ist mit dieser Visualisierung nicht möglich. Du solltest auch grundsätzlich bereit sein, Dich von dieser Person in Frieden zu trennen. Eine andere Trennung ist nicht möglich, da **Hass und Groll Dich weiterhin an diesen Menschen binden werden.**

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:

Diese Visualisierung kann nach Bedarf oder im Abstand von 1-2 Wochen wiederholt werden, bis sich das Abgrenzungsproblem gegenüber der Person gelegt hat.

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.

