



Visualisierung zur Steigerung von Abwehrkräften

Wenn Du befürchtest, eine Erkältung oder einen grippalen Infekt zu bekommen oder schon die ersten Anzeichen hast, wie ein leichtes Kratzen im Hals, dann führe diese Visualisierung durch. Sie kann den Infekt abhalten.

Du kannst sie auch anwenden, wenn Du bereits krank bist. Bessere Ergebnisse werden allerdings erzielt, wenn Du sie gleich bei den ersten kleinen Symptomen anwendest.

Hinweise zur Anwendung:

Wenn Du diese Visualisierung verinnerlicht hast, kannst du sie jederzeit ohne Mp3 durchführen. Die Entspannungseinleitung kannst Du auch weg lassen. Wichtig ist, das Ein- und Ausatmen mit der entsprechenden Visualisierung zu verbinden.

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:

Wiederhole diese Visualisierung in kurzen Abständen immer wieder, bis das Kratzen im Hals verschwunden ist.

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.

Diese Visualisierung kann keine ärztliche Beratung bei generell schlechter Immunabwehr ersetzen.

