Gedankenpower-Methode

1. Vorbereitung:

- Bring dich in eine positive Stimmung (z.B. mit der Meditation auf www.selbstbewussstsein-staerken.net/macht-der-gedanken)
- Versuche NIEMALS deine Gedankenkraft einzusetzen, wenn du schlecht drauf bist, denn dann erschaffst du nur schlechte Dinge!

2. Formuliere deinen Wunsch

- Schreibe hier deinen Wunsch auf. Achte darauf, dass du ihn **positiv** formulierst (also „Ich will …“ anstatt „Ich will nicht, dass…“). Notiere so viel Details wie möglich und bleib dabei immer im ENDERGEBNIS.

Ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass…

3. Fühle deinen Wunsch

- Um deinen Wunsch nicht nur zu denken, sondern auch zu **fühlen**, ergänze die folgenden Sätze jeweils mit ca.6 Endungen. Denk nicht lange darüber nach, sondern schreib so schnell wie möglich alles auf, was dir in den Sinn kommt. Und mach diese Übung **unbedingt schriftlich**, sonst wirkt sie nicht …

Wenn ich mir vorstelle, dass mein Wunsch wahr geworden ist, fühle ich…

Wenn ich mir vorstelle, dass mein Wunsch wahr geworden ist, sehe ich…

Wenn ich mir vorstelle, dass mein Wunsch wahr geworden ist, höre ich…

Wenn ich mir vorstelle, dass mein Wunsch wahr geworden ist, rieche ich…

Wenn ich mir vorstelle, dass mein Wunsch wahr geworden ist, schmecke ich…

4. Komm in Aktion

- Um nun deine Vision auch verwirklichen zu können, musst du deinem Wunsch pro-aktiv entgegen gehen. Nutze auch dazu wieder die Methode der Satzergänzung und vervollständige folgenden Satz:

Wenn ich mir sicher wäre, dass mein Wunsch wahr werden kann, würde ich jetzt…

5. Das Rezept

- Wahrscheinlich hast du jetzt schon ein paar Ideen, was du tun kannst, um deinem Traum entgegen zu gehen. Darum schreib dir jetzt auf, welche kleinen Schritte du SOFORT umsetzen kannst, um deinen Wunsch wahr werden zu lassen… stell dir vor, du schreibst hier das „Rezept“ für deinen Traum auf bzw. deine „Einkaufsliste“:

    - Was brauchst du?
    - Was musst du evtl. noch wissen, lernen oder können?
    - Wo bekommst du Informationen?
    - Wer kann dir helfen?
    - Wohin musst du gehen?
    - Was kannst du HEUTE noch davon umsetzen?

Genieße das Gefühl des erfüllten Wunsches so oft wie möglich. Nutze die enorme Energie deiner Wunschvorstellung, um dich in Bewegung zu setzen. Und vertraue mir: sobald du anfängst, deinem Traum ein paar kleine Schritte entgegen zu gehen, kommt er dir mit großen Schritten entgegen!

Das ist das Wunder … das ist die Macht deiner Gedanken!!!