



GlückreichTM

Der Einsatz deines Glückreich[®] Mental Trainings

Der Einsatz deines Glückreich® Mental Trainings



Herzlich Willkommen zu deinem Mental Training!

Schön, dass du dich dazu entschieden hast, ab heute deine Veränderung in die Tat umzusetzen! Wer wirklich glücklich und erfolgreich leben möchte, kommt auch definitiv nicht daran vorbei, das eigene "Mindsetting", also die ganz persönlichen Muster und Programme, immer wieder zu überprüfen und stetig neu auszurichten. Und genau hier leisten unsere Glückreich® Mental Trainings hervorragende Dienste.

Mit unseren Mental Trainings arbeitest du auf allen drei Ebenen, die für eine Veränderung wirklich wichtig sind:

1. Die bewusste Ebene über das aktive Hören eines Hörbuches
2. Die vorbewusste Ebene mit Hilfe der dazugehörigen Meditation
3. Die unterbewusste Ebene über den neos®

Unsere Mental Trainings bestehen aus drei ausschlaggebenden Teilen:

Das Hörbuch: Durch das Hören der Einleitung und des Hörbuches beginnst du, dich bewusst mit deinem gewählten Thema auseinanderzusetzen. Indem du bewusst arbeitest und bewusste Entscheidung für eine neue Überzeugung triffst, ist der Grundstein für deine persönliche Veränderung gelegt.

Die Meditation: Die zweite Ebene ist das Erlangen der Fähigkeit zur Umsetzung. Das geschieht durch deine Vorstellungskraft und das Entwickeln des Gefühls, das du für deine Veränderung brauchst. Indem du die Meditation verwendest, verbindest du deine bewusste Entscheidung mit dem Gefühl auf der vorbewussten Ebene. Die Meditation führt dich in eine tiefe Entspannung, während du gleichzeitig klar und vollkonzentriert bist.

Der neos®: Die dritte Ebene ermöglicht dir, dein Unterbewusstsein dauerhaft mit der neuen Information zu bespielen. Um zum Beispiel einen neuen Glaubenssatz zu verinnerlichen, ist die Wiederholungsrate entscheidend. Jeder Mensch denkt täglich mehr als 60.000 Gedanken, das ist eine stolze Menge. Diese Gedanken ständig zu überprüfen, um sie langfristig zu verändern, ist normalerweise ein langwieriger Prozess. Mit seinen mehr als 10.000 Wiederholungen pro Stunde hilft dir der neos® schnell und effektiv dabei, deine Gedanken in kürzester Zeit neu auszurichten - hin zu deinem Ziel und deinem ganz persönlichen Glück.

Jedes Glückreich® Mental Training kombiniert und verbindet Gedanken und Gefühle. Um wirklich dauerhaft etwas zu verändern, müssen wir unsere Ziele also nicht nur kennen, wir müssen sie auch gedanklich erschaffen und fühlen können - nur dann können wir sie auch verwirklichen.

Wichtiger Hinweis zur Nutzung der Meditation:

Die Meditation nutzt zwei Techniken, welche nur mit Anwendung eines Stereokopfhörers eine optimale Wirkung entfalten. Daher empfehle ich dir zur Nutzung der Meditation einen Stereokopfhörer. Ein weiterer Vorteil - wenn du einen geschlossenen Kopfhörer verwendest, blendest du störende Außengeräusche aus.

Des Weiteren solltest du zur Anwendung der Meditation einen ruhigen und ungestörten Platz zur Verfügung haben. Achte darauf, dass du nicht unsanft aus der Anwendung gerissen wirst (zum Beispiel durch eine in den Raum eintretende Person). Dies würde den unbewussten Prozess empfindlich stören. Und natürlich solltest du die Meditation nur dann hören, wenn du völlig frei von Aktivitäten bist. Keinesfalls wäre die Meditation zu hören, wenn du zum Beispiel Auto fährst oder einer ähnlichen Tätigkeit nachgehst.

So arbeitest du mit deinem Mental Training

Einleitung und Erklärung zur Verwendung des Trainings

Höre diese Spur bitte vor der ersten Verwendung des Trainings. Du erhältst wertvolle Hinweise zum Einsatz des Glückreich® Trainings.

Das Hörbuch

Diese Spur enthält das Wissen zum Thema des Trainings und sollte die Grundlage für deine bewusste Entscheidung legen. Wir empfehlen, diese Spur circa fünf- bis sechsmal anzuhören, um die Inhalte wirklich zu verinnerlichen. Lass dich von dem Hörbuch inspirieren und arbeite mit dem Thema des Trainings täglich ein Stück bewusst.

Die Meditation für die Installation unterbewusster Prozesse

Die Meditation dient dem Aufbau der unbewussten Kompetenz und neuer Gewohnheiten. Im Vorfeld solltest du das Hörbuch gehört haben. Diese Spur verwendest du bitte nur, wenn du die nötige Ruhe hast. Höre diese Spur innerhalb eines Monats etwa 12 mal (3 x pro Woche, 4 Wochen lang).

Aktivtraining zur Unterstützung der unbewussten Neuausrichtung (optional)

Auf dieser Spur hörst du die wichtigsten Sätze des Mental Trainings bewusst und laut über die Ohren. Du unterstützt die neue Ausrichtung deines Unterbewusstseins, indem du die Sätze durch das bewusste Hören aktiv verknüpfst. Höre die Sätze und verbinde die Informationen mit einer bewussten Entscheidung. Zum Beispiel hörst du "Ich liebe mich" und triffst dabei die bewusste Entscheidung "Ja, ich liebe mich wirklich!"

Subliminaltraining zur Anwendung mit deinem neos®

Diese Spur ist zum Einsatz mit deinem neos® konzipiert. Verwende die Spur etwa sechs bis sieben Stunden täglich mit deinem neos®, so erzielst du innerhalb von vier Wochen eine Wiederholungsrate von fast zwei Millionen Wiederholungen. Die Sätze der subliminalen Zellprogrammierung hörst du bewusst in der Meditation und dem Aktivtraining.

So setzt du die Zellprogrammierung mit deinem neos® optimal um!

Baue zu jedem Satz ein Gefühl – eine Emotion – auf. Dein Gefühl entscheidet darüber, wie schnell die neue Information umgesetzt wird. Fühlst du dich gut, wenn du den Satz „Ich liebe mich“ hörst? Dann wird dein Unterbewusstsein diesen Satz in deine Denk- und Handlungsmuster integrieren. Fühlst du dich eigenartig? Dann arbeite weiterhin an deiner bewussten Entscheidung. Denn wir streben immer nach guten Gefühlen.

Zu jedem Mentaltraining gibt es eine solche PDF Datei. Passend zum Thema des Trainings sind darin noch einmal die konkreten Affirmationen und wichtigsten Sätze aufgelistet.

Und so arbeitest du bewusst mit den Sätzen: Male dir Bilder zu jedem einzelnen Satz deines Trainings. Bleiben wir bei dem Beispielsatz „Ich liebe mich“.

Wann hast du dich selbst wirklich geliebt? Als du eine Prüfung gut abgeschlossen hast? Als du etwas Gutes für eine andere Person getan hast? Als du gut für dich selbst gesorgt hast?

Mache dir zu diesem Satz ein konkretes Bild. Erinner dich an eine Szene in deinem Leben, in der du dich wirklich selbst lieben konntest, die für dich perfekt war. In dieser Szene kannst du die Schönheit des Lebens förmlich spüren – du fühlst ihre Ausgeglichenheit, die Schönheit des Augenblicks. Und genau mit dieser Emotion speicherst du den Satz ab. Das solltest du etwa zehnmal ganz bewusst tun, dann hängt deine gefühlte Emotion an diesem Satz. Danach reicht es, die Sätze über den neos® und das dazugehörige Subliminal unbewusst aufzunehmen und zwischendurch ganz bewusst, langsam und genussvoll zu lesen.

Dein Mental Training „Innere Balance - Gelb/Grün“

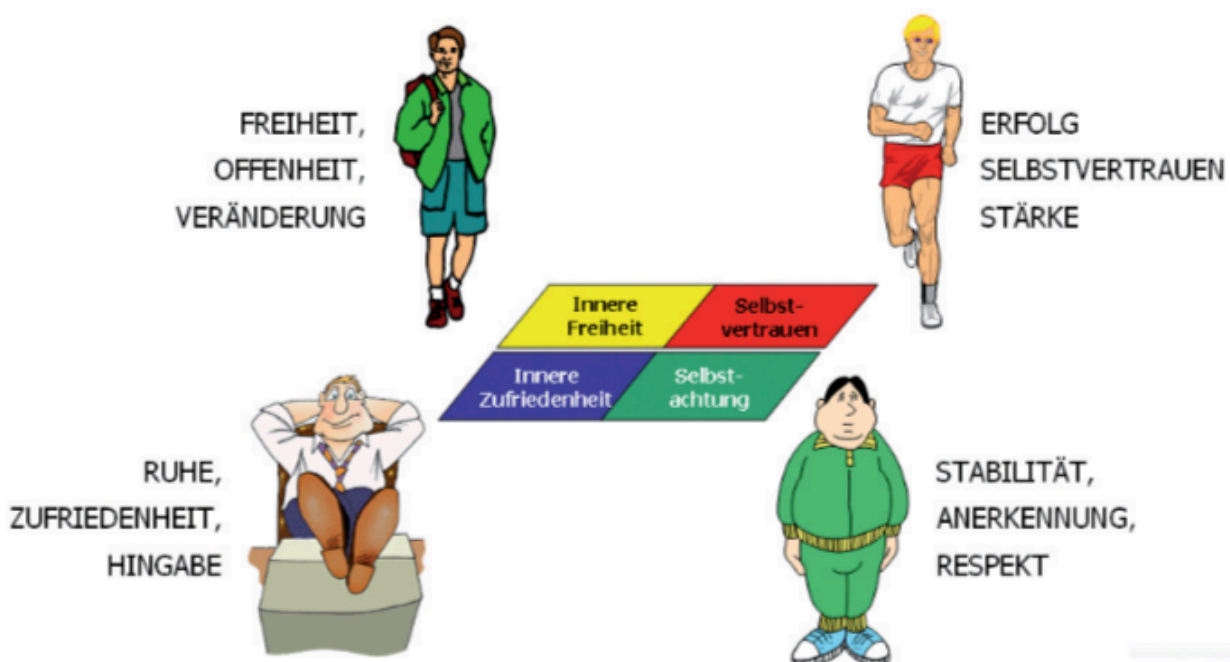
Die vier Grundtypen nach Prof. Max Lüscher

In der Lehre von Prof. Max Lüscher geht es darum, die Balance in der 4-heit zu finden. Warum die 4-heit? Das ist einfach erklärt. Wir finden die 4-heit z.B. in den vier Himmelsrichtungen wieder, in den Vier Jahreszeiten, in den vier Elementen, den vier Temperamenten, den vier Kommunikationstypen und so weiter.

Wenn wir etwas beurteilen möchten, dass uns im ersten Schritt als Einheit erscheint, dann teilen wir es in polare Gegensätze. In links und rechts, in oben und unten, in sympathisch und unsympathisch und so weiter. Noch treffender und detaillierter wird diese Beurteilung, wenn nach der ersten Unterscheidung noch eine zweite erfolgt. Zum Beispiel in alt und jung. Weil $2 \text{ mal } 2$ bekanntlich 4 ergibt, entsteht durch diese zweifache Beurteilung eine 4-heit.

So entstehen die 4 Elemente und alle Systeme mit 4 Typen. Die 4 Elemente, die 4 Temperamente und so weiter. Die 4-heit findet sich in der gesamten Natur des menschlichen Denkens und Erlebens. Aus diesem Grund ist der Rückschluss auf vier dominante Selbstwertgefühle einfach logisch.

Die vier Grundtypen im Überblick



Weitere Informationen zur Arbeit von Prof. Max Lüscher gibt es unter www.luscher-color.com.

Die Disbalance zwischen Grün und Gelb

In diesem Training beschäftigen wir uns mit den beiden Farben Grün und Gelb. Laut Lüscher liegen sich diese Farbtypen gegenüber, was im Sinne der Regulation einen großen Einfluss auf unser Verhalten hat. Ist Grün dominierend, wird Gelb automatisch vernachlässigt. Du kannst dir das am besten wie eine Waage vorstellen - ich meine so eine alte Waage mit zwei Seiten. Optimal wäre es, wenn du dir jetzt diese PDF-Datei ausdrückst um aktiv damit arbeiten zu können.

Also, zurück zu unserer Waage. Stelle dir vor, eine Seite einer Waage wird belastet - was passiert automatisch mit der gegenüberliegenden Seite? Genau, die unbelastete Seite geht nach oben.



So ähnlich kannst du dir das mit deinen Selbstgefühlen vorstellen. Sobald eines der Gefühle aus der Balance gerät, wirkt sich das direkt und indirekt auf die anderen Selbstgefühle aus, vor allem auf das gegenüberliegende.

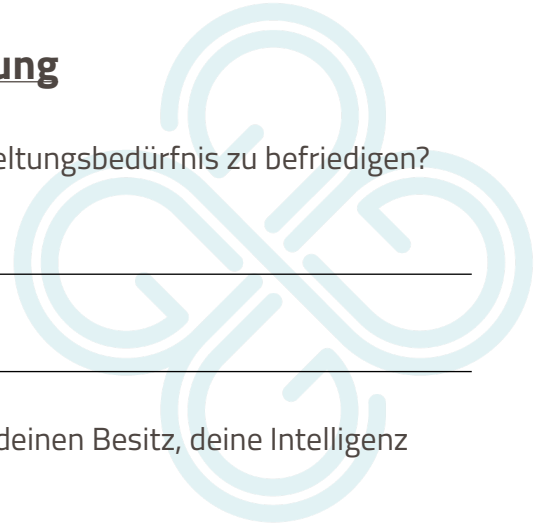
Die Fragen zur Farbe Grün Plus / Selbstachtung

Spielst du häufig die Rolle einer Autoritätsperson, um dein Geltungsbedürfnis zu befriedigen?

Bist du übertrieben stolz auf deine Erfolge, deine Schönheit, deinen Besitz, deine Intelligenz oder ein anderes Privileg?

Gehörst du zu den Besserwissern oder zu denen, die sich mit kritischen Vorbehalten wichtig tun?

Neigst du dazu, andere zu kritisieren oder zu nörgeln, wenn sie etwas anders tun als du es tun würdest?



Die Fragen zur Farbe Grün Minus / Selbstachtung

Bist du von Lob und Tadel abhängig? Ist es dir wichtig, von anderen bestätigt zu werden?

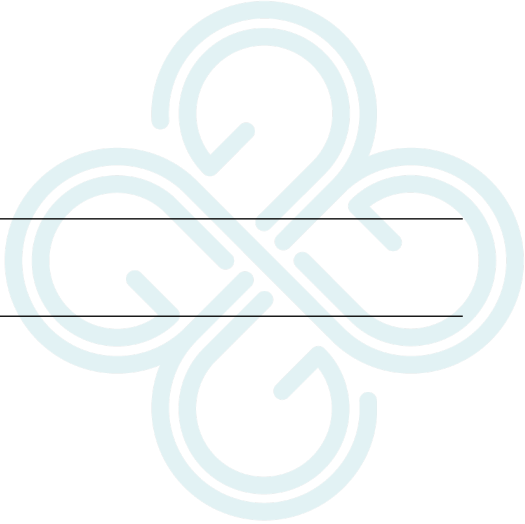
Ist dir die aktuelle Mode wichtig? Richtest du dich nach dem Geschmack oder der Meinung der anderen, um ihnen zu gefallen, statt du selbst zu sein?

Verschiebst du auf morgen, wovon du weißt, dass du die Entscheidung jetzt und heute treffen müsstest?

Tust du das nicht, was du als wichtig und richtig erkannt hast? Flüchtest du dich in Ausreden, um der Entscheidung und der Tat auszuweichen?

Bist du nicht bereit, auf etwas zu verzichten?

Ärgert dich Kritik?



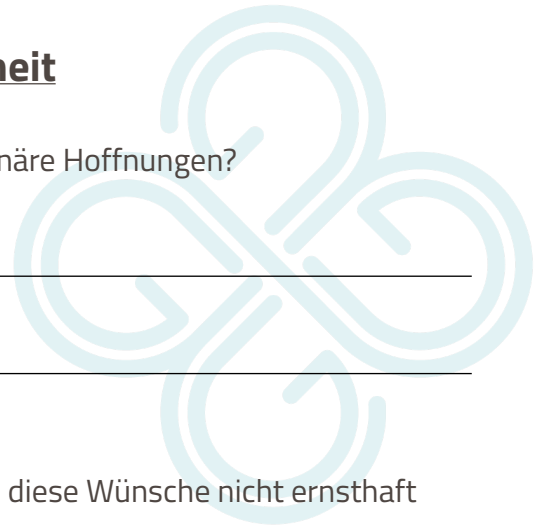
Die Fragen zur Farbe Gelb Plus / innere Freiheit

Hast du übersteigerte Erwartungen und machst du dir illusionäre Hoffnungen?

Flüchtest du in Tagträumereien, von denen du weißt, dass du diese Wünsche nicht ernsthaft verwirklichen willst?

Möchtest du mit wenig Arbeit viel Geld verdienen und überhaupt viel haben, ohne auf anderes, was dir lieb ist, zu verzichten?

Neigst du zum Wunschdenken und redest dir ein, es wird schon so werden, wie du hoffst?
Machst du dir etwas vor, wenn du unsicher bist und in Wirklichkeit Zweifel hast?



Die Fragen zur Farbe Gelb Minus / innere Freiheit

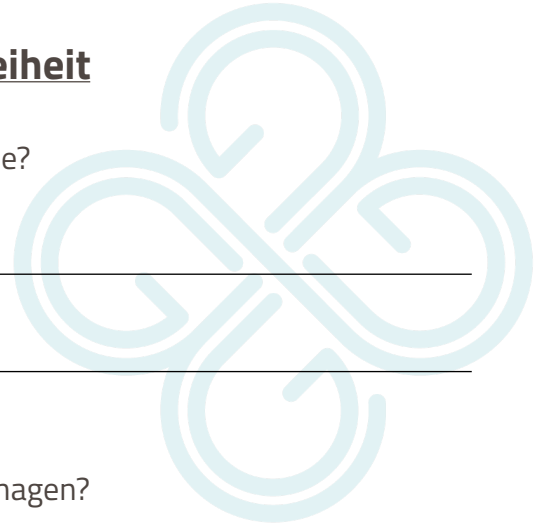
Ist eine zu große oder heimliche Ängstlichkeit deine Schwäche?

Hast du Angst vor Zurückweisungen? Hast du Angst vor Blamagen?

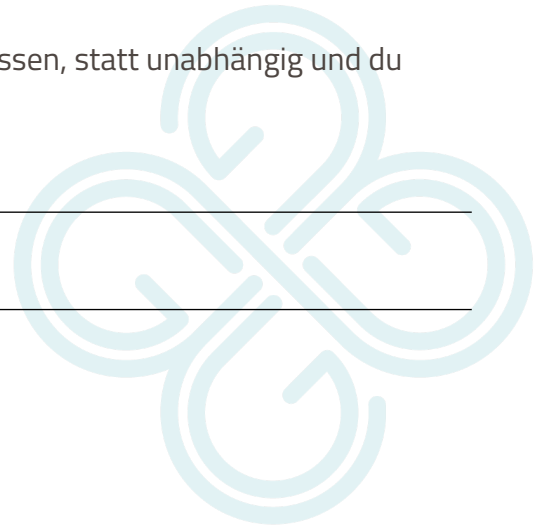
Fehlt dir der Mut, deine Wünsche zu spüren, auszudrücken und danach zu handeln?

Hast du bei Begegnungen und Kontakten Angst, nicht akzeptiert zu sein? Hast du das Gefühl, du musst deinen Wert ständig durch besondere Erfolge oder Leistungen beweisen?

Ärgert dich eine bittere Enttäuschung, oder leidest du unter Eifersucht?

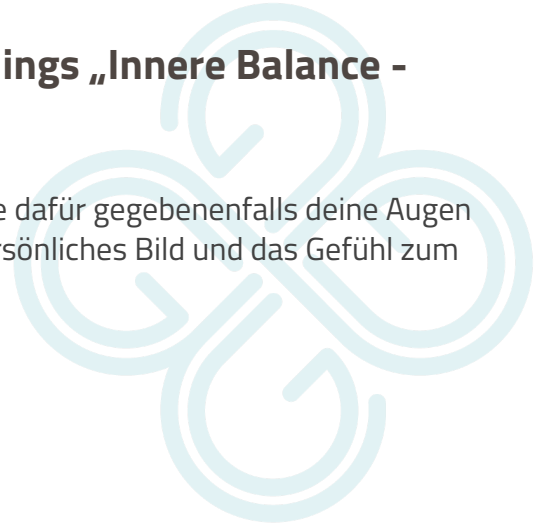


Stehst du unter dem Zwang, einem Vorbild nacheifern zu müssen, statt unabhängig und du selbst zu sein?



Meine Bilder zu den Sätzen des Mental Trainings „Innere Balance - Grün Plus“

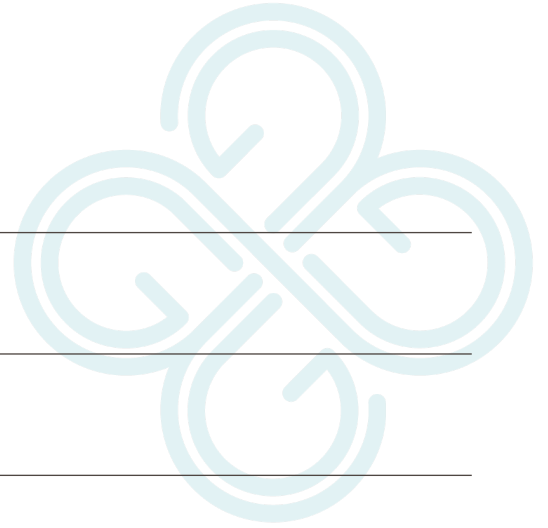
Entwickle zu jedem Satz ein eigenes Bild und Gefühl, schließe dafür gegebenenfalls deine Augen für einen Moment. Füge anschließend für jeden Satz dein persönliches Bild und das Gefühl zum Bild ein.



Ich achte mein Gegenüber.

Ich respektiere den Wert anderer.

Ich ordne mich gerne ein.

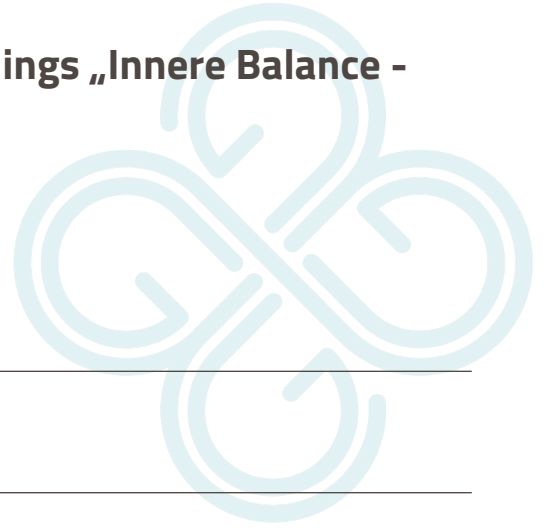


Ich erkenne meine Vorteil, wenn ich mich einordne.

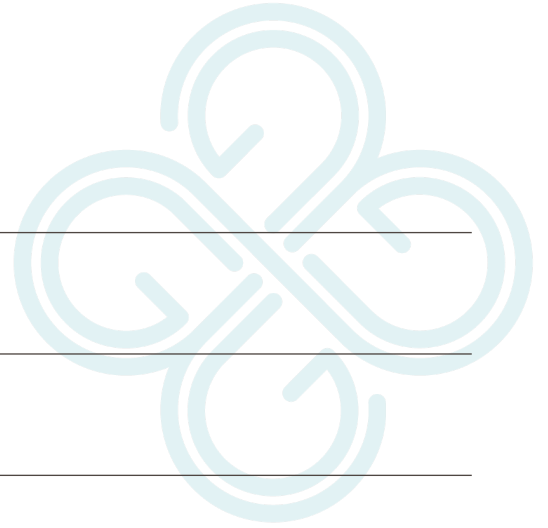
Meine Bilder zu den Sätzen des Mental Trainings „Innere Balance - Grün Minus“

Ich bestätige mich selbst.

Ich achte mich.

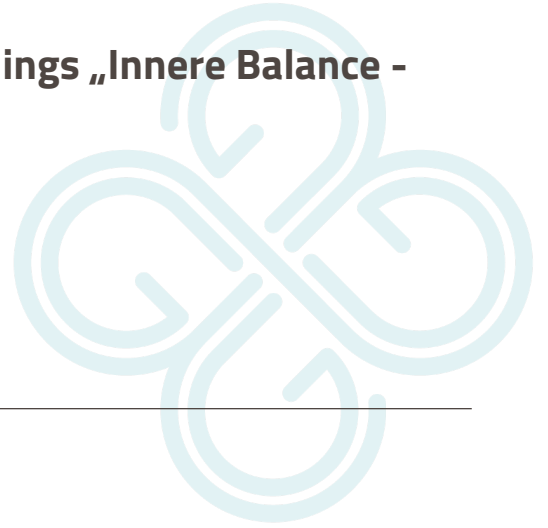


Ich bin sicher.



Ich entscheide, was für mich wichtig ist.

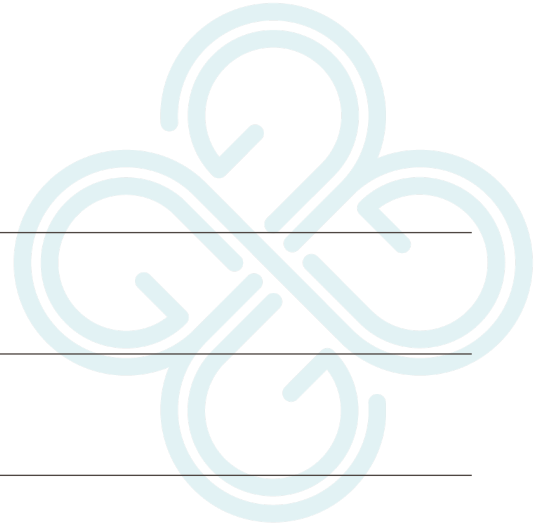
Meine Bilder zu den Sätzen des Mental Trainings „Innere Balance - Gelb Plus“



Ich prüfe mich selbst immer wieder.

Ich erkenne meine Illusionen.

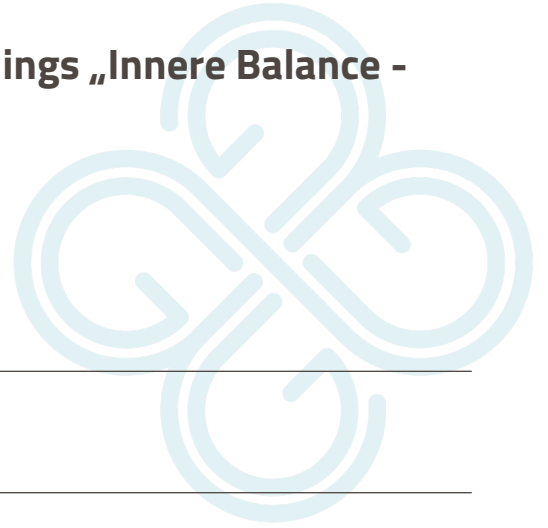
Ich erkenne meine Selbsttäuschungen.



Ich handle und erschaffe Ordnung.

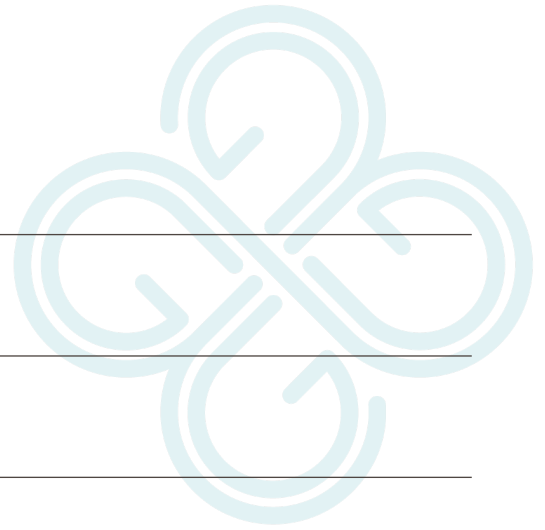
Meine Bilder zu den Sätzen des Mental Trainings „Innere Balance - Gelb Minus“

Ich bin mutig.



Ich handle immer aus mir heraus.

Ich bin offen für neue Möglichkeiten.



Ich greife mutig zu.
