



# Glückreich<sup>TM</sup>

Der Einsatz deines Glückreich<sup>®</sup> 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 - Rot/Blau“

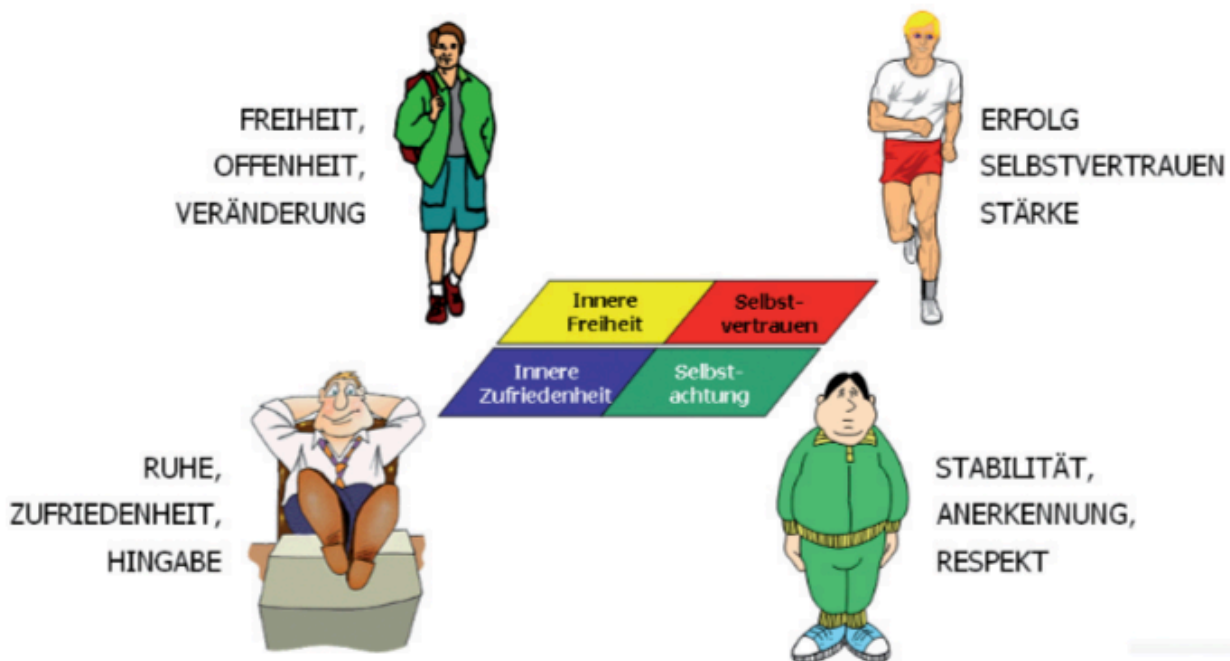
## Die vier Grundtypen nach Prof. Max Lüscher

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 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](http://www.luscher-color.com).

## Die Disbalance zwischen Rot und Blau

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 Rot Plus / Selbstvertrauen, Stärke**

Ist es eine deiner Schwächen, dass du dich selbst übermäßig wunderst?

---

---

Bist du jemand, der die anderen mit seinen Erfolgen oder mit seinen prominenten Freunden beeindrucken möchte?

---

---

Tust du dich damit wichtig, wenn du andauernd vorgibst, keine Zeit zu haben?

---

---

Willst du durch deine Kleidung, durch einen attraktiven Partner, mit deiner Wohnung oder einem Titel einen imponierenden Eindruck hinterlassen?

---

---

Versuchst du deinem Sexpartner zu zeigen, dass du ein guter Liebhaber / Liebhaberin ist?

---

---

## **Die Fragen zur Farbe Rot Minus / Selbstvertrauen, Stärke**

Neigst du dazu, dich selbst zu bedauern? Ist das Selbstmitleid deine Schwäche?

---

---

Gibst du anderen Menschen oder Umständen die Schuld für deine Probleme?  
Wälzt du die Verantwortung für dein Leben auf andere ab?

---

---

Hast du dich von deinem Partner oder von deiner beruflichen Situation abhängig gemacht und siehst du darin einen Grund, dich zu beklagen?

---

---

Lässt du dir gerne helfen und nimmst du die Fürsorge von anderen auch dann in Anspruch, wenn du es genauso gut selbst tun könntest?

---

---



## Die Fragen zur Farbe Blau Plus / innere Zufriedenheit

Verleugnest du dich und gibst du dich aus eigener Schwäche preis?

---

---

Gibst du dich an einen Menschen preis, weil du glaubst, dir so seine Liebe einhandeln zu können?

---

---

Bewundert du andere Menschen, z.B. Respektspersonen, um dich bei Ihnen beliebt zu machen?

---

---

Zeigst du Gefühle oder Sympathie, um anderen gefällig zu sein?

---

---

Unterdrückst du deine echten Gefühle und deine wahre Meinung, um andere nicht zu verletzen, dich selbst zu schonen und nicht unsympathisch zu wirken?

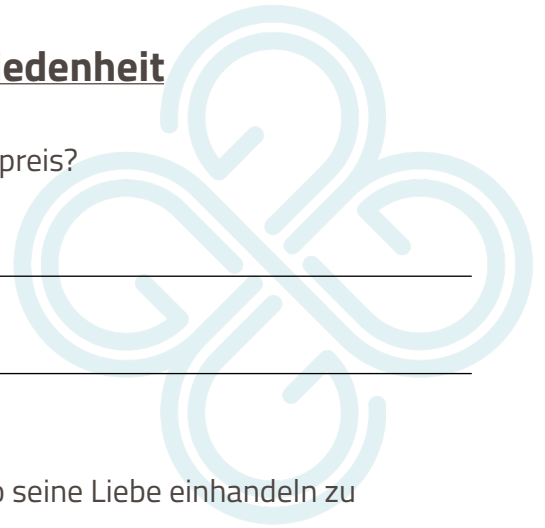
---

---

Bist du so nachgiebig, dass du dich deswegen ausnützen lässt?

---

---



## Die Fragen zur Farbe Blau Minus / innere Zufriedenheit

Bist du unzufrieden?

---

---

Hast du das Gefühl, die anderen verstehen dich nicht, trägst aber selbst wenig dazu bei, dass sie dich verstehen können?

---

---

Hast du das Gefühl, dass man niemandem vertrauen kann und dass man sich auf niemanden verlassen kann, weichst aber der klärenden Aussprache aus?

---

---

Entbehrst du das Gefühl der vertrauensvollen Zugehörigkeit, gehst aber auch nicht mit Geduld und Verständnis auf den anderen ein?

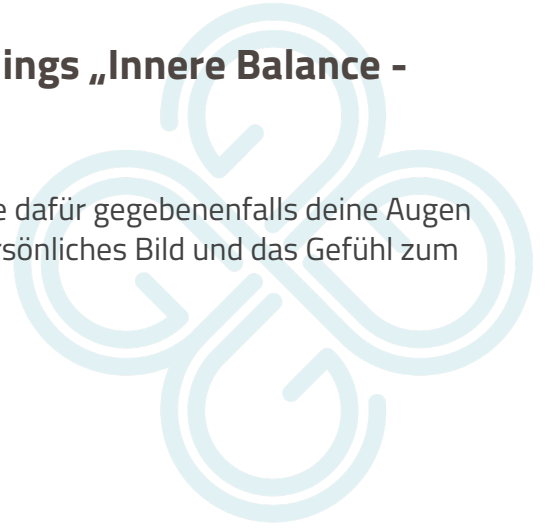
---

---



## Meine Bilder zu den Sätzen des Mental Trainings „Innere Balance - Rot 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 bin bei mir.**

---

---

---

---

---

**Ich achte auf mich selbst.**

---

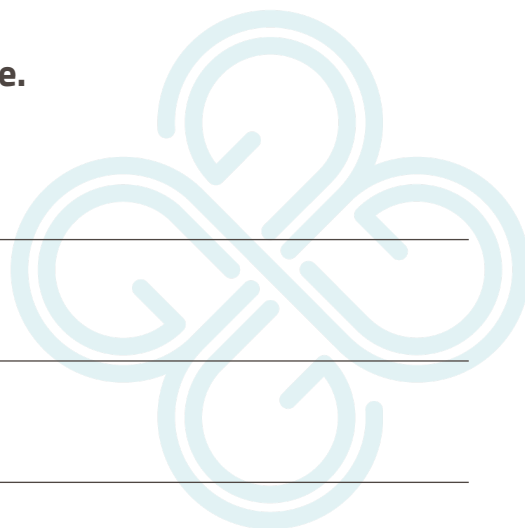
---

---

---

---

**Ich bemerke es sofort, wenn ich imponieren möchte.**



---

---

---

---

---

---

**Ich bin genau richtig, so wie ich bin.**

---

---

---

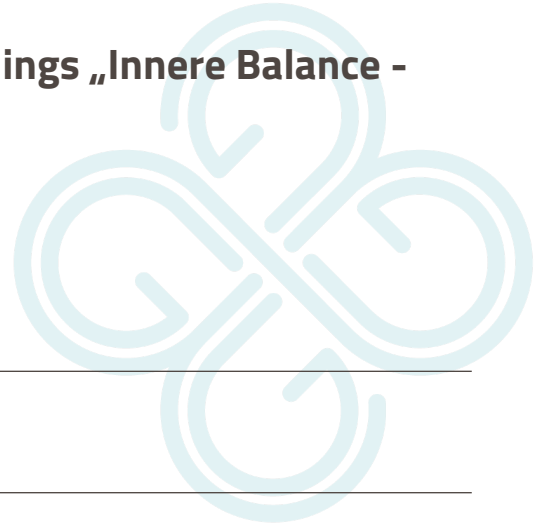
---

---

---

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

Ich bin stark.



---

---

---

---

---

---

Ich achte auf mich selbst.

---

---

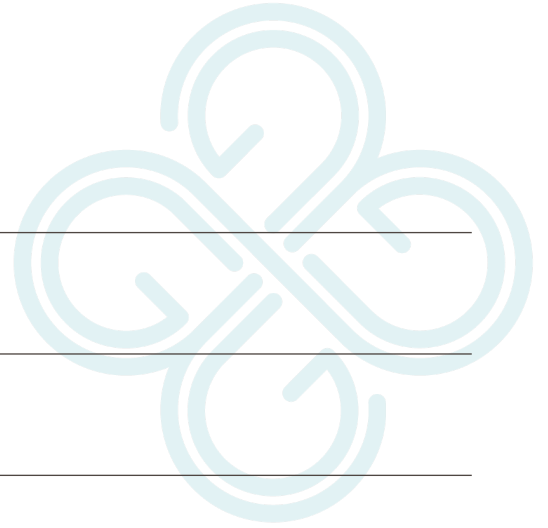
---

---

---

---

**Ich bin sicher.**



---

---

---

---

---

---

**Ich Sorge selbst für mich.**

---

---

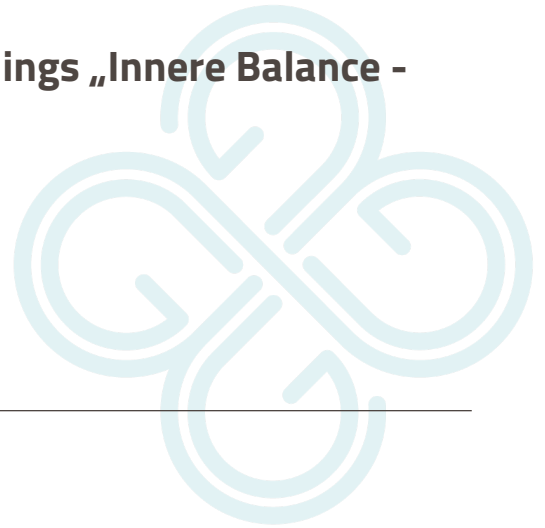
---

---

---

---

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



Ich achte auf mich.

---

---

---

---

---

---

Ich achte auf meine Bedürfnisse.

---

---

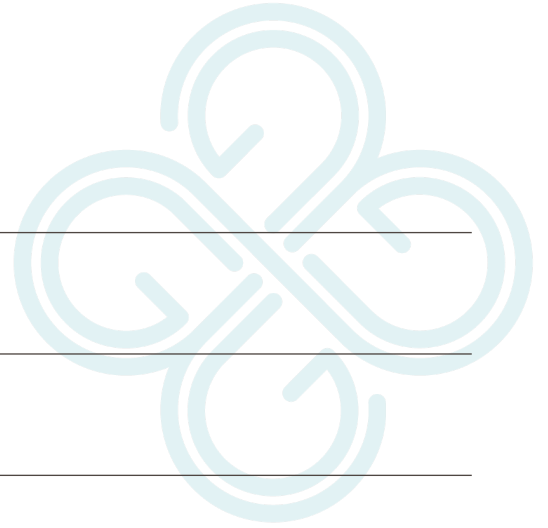
---

---

---

---

**Ich stelle meine Forderungen.**



---

---

---

---

---

---

---

**Ich vertrete meine Bedürfnisse.**

---

---

---

---

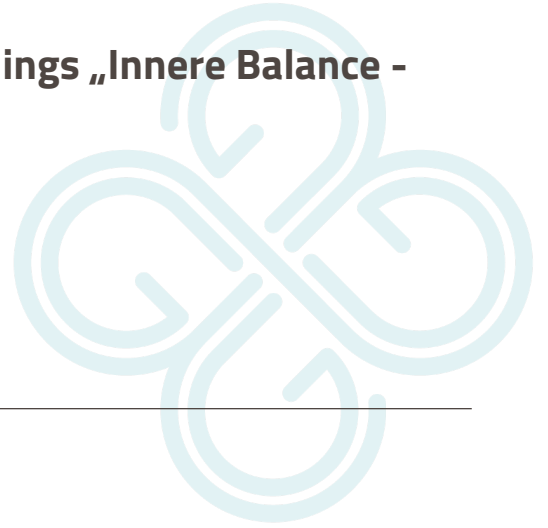
---

---

---



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



Ich bin geduldig.

---

---

---

---

---

---

Ich achte auf mein Gegenüber.

---

---

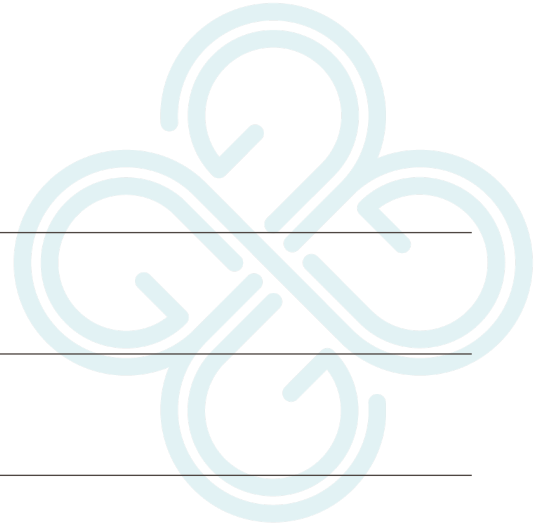
---

---

---

---

**Ich verstehe mein Gegenüber.**



---

---

---

---

---

---

**Ich vertraue mir und meinem Gegenüber.**

---

---

---

---

---

---