



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.

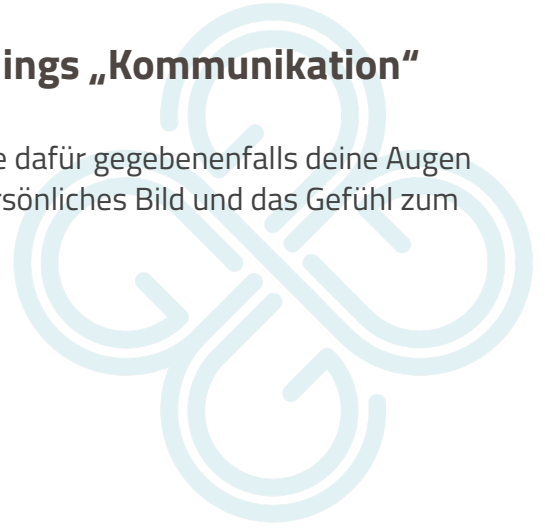
Und so arbeitest du bewusst mit den Sätzen: Male dir Bilder zu jedem einzelnen Satz deines Trainings. Bleiben wir bei dem Beispielsatz „Ich liebe mich“.

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.

Meine Bilder zu den Sätzen des Mental Trainings „Kommunikation“

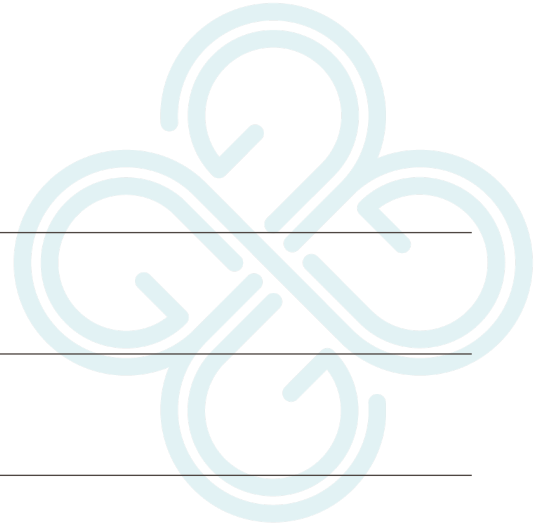
Entwickle zu jedem Satz ein eigenes Bild und Gefühl, schließe dafür gegebenenfalls deine Augen für einen Moment. Füge anschließend für jeden Satz dein persönliches Bild und das Gefühl zum Bild ein.



Ich verstehe mich und dich.

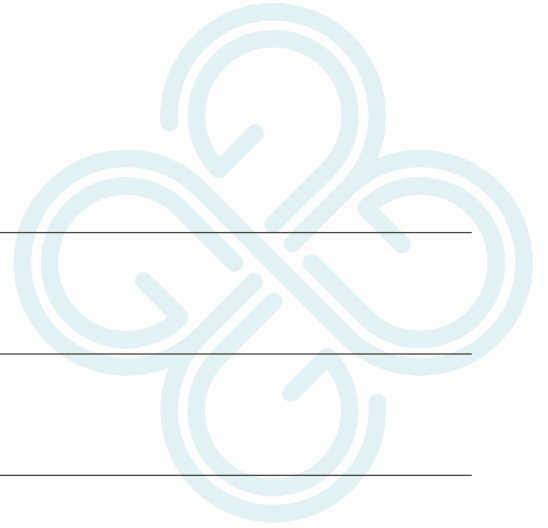
Ich verstehe mich und dich.

Ich liebe mich.



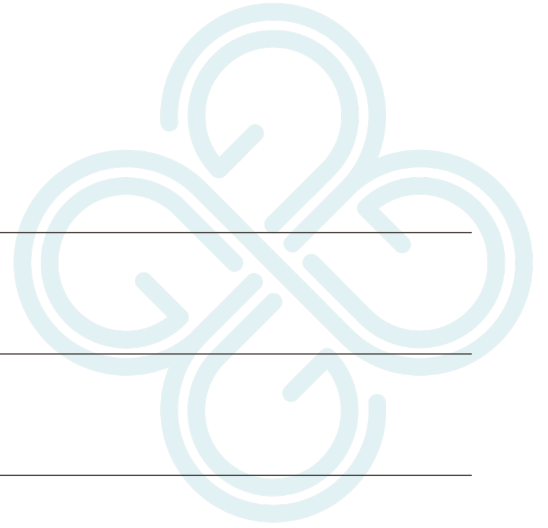
Ich achte auf meinen Charakter.

Ich höre zu.



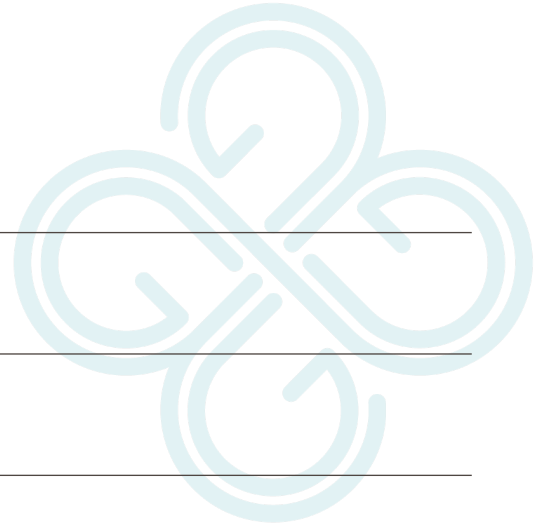
Ich verbinde unsere Herzen.

Ich höre um zu verstehen.



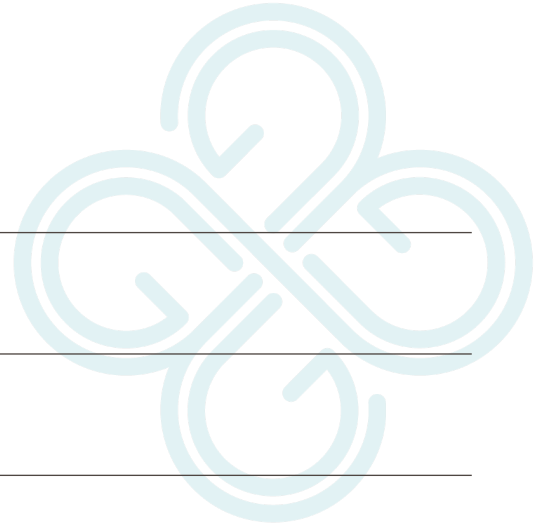
Ich stärke meinen Charakter.

Ich fühle dich.



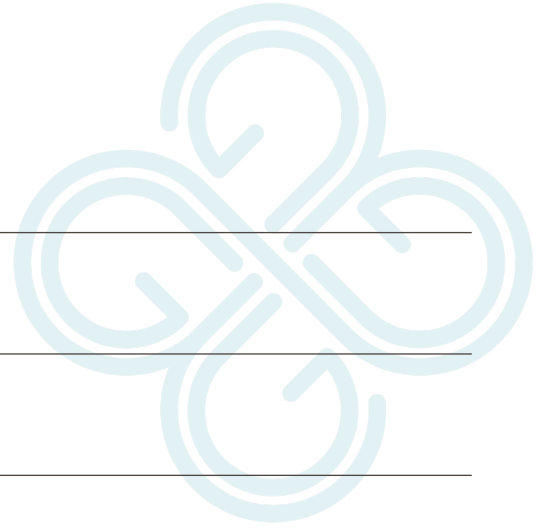
Ich kommuniziere logisch.

Ich bin sicher.



Ich spreche klar.

Meine Körpersprache und meine Worte sind eins.



Ich bin gelassen.

Übungen zum einfühlsamen Zuhören

Übung 1

Du kannst dir z.B. eine deiner emotionalen Beziehungen nehmen, bei denen das Beziehungskonto schon in den Miesen steht. Vielleicht sogar eine Beziehung, die seit einiger Zeit beendet ist. Und nun gehe in die Sicht der anderen Person. Versuche, diese andere Sichtweise zu verstehen und schreibe sie auf. Wenn es sich um eine noch aktive Beziehung handelt, dann versuche im nächsten Kontakt so zuzuhören, dass du den anderen wirklich verstehst. Vergleiche das mit dem, was du aufgeschrieben hast. Wie gut waren deine Annahmen? Hast du die Sichtweise des anderen tatsächlich verstanden?

Übung 2

Eine zweite Übung wäre, einer dir nahestehenden Person von dem Konzept des einfühlsamen Zuhörens zu erzählen. Sag dieser Person, dass du wirklich daran arbeiten möchtest, anderen zuzuhören. Bitte darum, dass dir diese Person nach einer Woche ein Feedback zu deinem Verhalten gibt. Hast du einfühlsam zugehört? Wie hat sich die andere Person dabei gefühlt?

Übung 3

Eine dritte Übung - du beobachtest andere Menschen beim Kommunizieren. Halte dir wenn möglich einige Minuten die Ohren zu und beobachte die Kommunikation ausschließlich. Welche Emotionen werden kommuniziert? Was nimmst du wahr, was mit Worten alleine vermutlich nicht übergekommen wäre?

Diese Übung schärft deine Sinne für die Körpersprache deines Gegenübers. Es gibt eine Menge weitere Übungen und Tipps, um einfühlsames Zuhören zu trainieren. Und es gibt genauso viele Tipps, wie du dafür sorgen kannst, verstanden zu werden.

Das würde den Rahmen dieses Programms allerdings etwas sprengen. ;-)