

Visualisiere dein Ziel – 3-5 Minuten, mehrmals am Tag

Dein Unterbewusstsein hilft dir, dein Ziel zu erreichen!



Such dir ein ruhiges Plätzchen, Schließe deine Augen,
Atme ruhig ein und aus, Verbinde dich mit deinem Herzen

stell dir vor, du hast dein Ziel schon erreicht!

Wo bist du? Wie geht es dir? Wie schaust du aus?
Was fühlst du?

Ja, du fühlst dich energievoll, wunderbar.

Ja, du fühlst dich leicht und beschwingt, herrlich.

Ja, du fühlst dich gesund, großartig.

Ja, du fühlst dich zufrieden und dankbar, wundervoll.

Ja, du fühlst dich liebevoll und glücklich, fabelhaft.

Ja, du fühlst dich wertvoll und schön, fantastisch