



mindmedi[®]
MIND & MEDITATION - CHANGE NOW!



Workbook



Emotionen
kontrollieren

EMOTIONEN VORWEGNEHMEN

“Alles ist Energie, gleiche dich der Frequenz der Realität an die du möchtest und du kreierst diese Realität. Das ist keine Philosophie. Das ist Physik.”

Albert Einstein



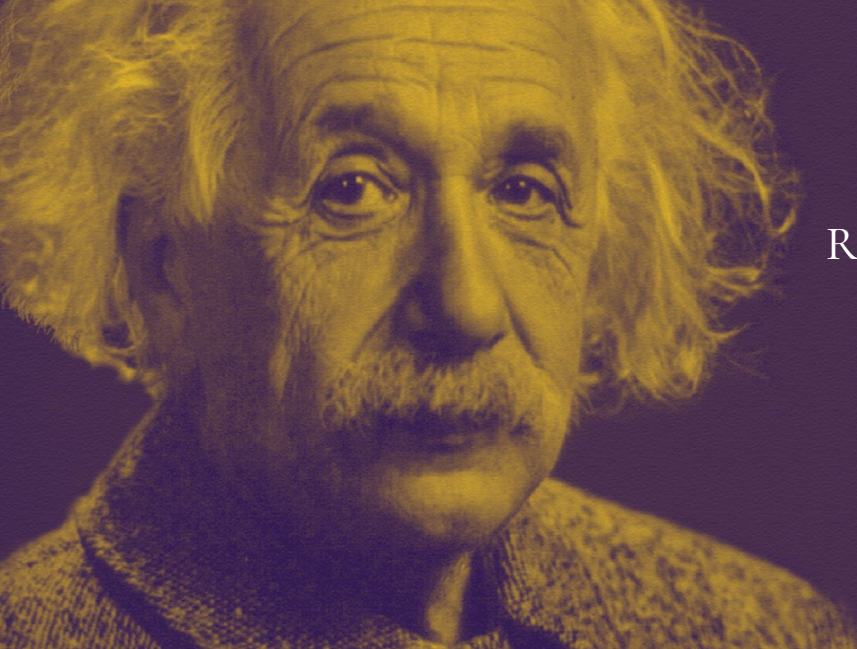
VON DER TRIBÜNE AUF SPIELFELD

Wenn wir Emotionen selbst erzeugen, kommen wir von der Beobachterrolle in den Schöpfermodus. Der einfachste und effektivste Weg, die erkannten Emotionen zu ändern, ist das Ersetzen durch neue, selbst gewählte Gefühle.

EMOTIONEN VORWEGNEHMEN

alt				neu
<i>"Ich warte darauf"</i>				<i>"Ich fühle es bereits"</i>
Ich fühle mich stark, wenn ich Erfolg habe.	→	Erfolg	←	Erfolg fühlen
Ich fühle mich reich, wenn ich Geld habe.	→	Geld	←	Reichtum fühlen
Ich fühle mich geliebt, wenn ich den richtigen Partner habe.	→	Liebe	←	Liebe fühlen
Ich fühle mich gesund, wenn ich keine Schmerzen habe.	→	Gesundheit	←	Ganzheit fühlen

Wir können durch neuronales Training das Warten auf Veränderung umstellen auf das Verursachen von Veränderung. Die meisten Menschen denken, sie müssten reich sein, um sich reich zu fühlen. Oder sie glauben, sie müssten in einer Beziehung sein, um sich geliebt zu fühlen. Wenn wir uns auf das neuroanale Training einlassen, dann können wir durch unsere Emotionsarbeit auch im realen Leben Wirkungen auslösen. Einfach ausgedrückt: Während wir uns wirklich reich fühlen, beginnen wir Reichtum zu erlangen. Und indem wir Liebe fühlen, werden wir eine Beziehung finden.



“Alles ist Energie,
gleiche dich der Frequenz der
Realität an die du möchtest und du
kreierst diese Realität.
Das ist keine Philosophie.
Das ist Physik.”

Albert Einstein

Eine These, die Einstein schon damals formulierte und die heute zunehmend von den Erkenntnissen der Quantenphysik gestützt wird. Ein Bewusstsein, mit dem wir unser Leben so transformieren können, wie wir es wünschen.

Indem wir unsere persönliche Schwingung verändern, können wir unsere Realität umprogrammieren, wie einen Computer. Die **mindmedi** hilft dir daran zu arbeiten und Einfluss auf Energie und Emotionen zu nehmen.

Versetze dich emotional in die Lage, als wäre die Veränderung schon eingetreten. Damit setzt du einen neuen Kreislauf in Gang. Deine Gedanken und Gefühle werden deine Nervenzellen im Gehirn konditionieren.

Je öfter du es tust, um so mehr werden sich die Nervenbahnen verstärken, ja sich zu neuronalen Autobahnen entwickeln. Damit baust du die Hardware für deine Veränderungen auf. Du wirst vom Beobachter zum Schöpfer und programmierst deine neue Persönlichkeit.

DIE ENERGIE FOLGT DER AUFMERKSAMKEIT.

„Wenn du eine bestimmte
Eigenschaft haben willst,
handle so, als ob du sie schon hättest..“

William James



Um bei dieser **mindmedi** die Möglichkeiten voll auszuschöpfen ist es wichtig, dass du ein Bild von deinen gewünschten Veränderungen hast. Die Aufgaben aus Teil eins, dem Bereich Geist, helfen dir eine klare Vorstellung zu entwickeln, wer du sein möchtest und wie die Zukunft mit den gewünschten Veränderungen aussehen soll. Je genauer deine Vorstellung ist, umso besser kannst du Emotionen erzeugen, die du gedanklich mit dieser gewollten Situation assoziiert.

EIN EXPERIMENT

Höre die **mindmedi** einige Male. Betrachte sie als Anstoß für das Experiment herauszufinden, ob die bewusste Änderung deiner inneren Gedanken und Emotionen eine Wirkung auf dein äußeres Leben hat.

Kannst du durch innere Veränderung eine äußere Veränderung aktiv herbeiführen?

Emotionen vorwegnehmen

Erzeuge mit Hilfe der **mindmedi** ein inneres Erlebnis. Es liegt ganz bei dir, wie sehr du dich öffnen und Emotionen zulassen kannst. Manche Menschen schaffen sogar emotionalere innere Erlebnisse als äußere Erfahrungen.

- Kannst du dir vorstellen, dass wir Dinge fühlen können, bevor sie eingetreten sind und dass wir dadurch Veränderungen herbeiführen?
- Bist du bereit, die Gefühle, die mit deiner angestrebten Zukunft verbunden sind, schon jetzt wachzurufen?
- Bist du bereit, dich jeden Tag mehr mit dieser neuen Persönlichkeit vertraut zu machen?
- Sind deine angestrebten Ziele und Veränderungen es wert, sich jeden Tag hinzusetzen und sich emotional und mental in diese zukünftige Lage zu versetzen?



Nutze die **mindmedi** mit einer klaren Intention und erlaube dir dabei gute Gefühle zu haben. Beobachte dich selbst und betrachte es als Experiment zu bemerken, auf welche Weise Veränderungen eintreten.



