

Visualisierungs

Praxis Tipps



Visualisierungs Praxis Tipps - Intuition & ThetaHealing®

5 Kreative Ergänzungen zu Ihrer Visualisierungspraxis, um Ihren Erfolg zu steigern

5 Tipps, wie Sie Ihre Visualisierung noch leistungsfähiger machen

4 Einfache Geheimnisse der effektiven Visualisierung

5 Einfache Schritte, um heute mit der Visualisierung Ihres Erfolgs zu beginnen

4 Mächtige Wege, sich Ihren Erfolg in der Realität vorzustellen

Visualisierungs Praxis Tipps - Intuition & ThetaHealing®

5 Kreative Ergänzungen zu Ihrer Visualisierungspraxis, um Ihren Erfolg zu steigern

Visualisierung ist eine der mächtigsten Techniken, die Sie einsetzen können, um das zu bekommen, was Sie wollen, und um das Leben Ihrer Träume zu gestalten. Aber wussten Sie, dass Sie Ihre Visualisierung mit einem Turbolader aufladen können, um sie noch mächtiger zu machen?

Hier sind fünf kreative Dinge, die Sie zu Ihrer Visualisierungspraxis hinzufügen können, um Ihre Träume sofort Wirklichkeit werden zu lassen.

1. Sehen Sie Ihr zukünftiges Leben

Die Kraft der Visualisierung liegt darin, dass Sie sich eine andere Realität vorstellen können. Anstatt darüber zu meckern, was Sie an Ihrem jetzigen Job oder Ihrer Lebenssituation hassen, stellen Sie sich vor, wie Sie es ändern wollen.

Entwerfen Sie eine positive Alternative in so vielen Details wie möglich. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Leben in diesem neuen Job aussehen würde. Visualisieren Sie Ihre neuen Visitenkarten, Ihren steigenden Kontostand, Ihr neues Büro.

2. Visualisieren Sie Ihren Weg zum Erfolg

Die Fähigkeit, den Prozess zu visualisieren, ist essentiell, um Sie von Ihrem jetzigen Leben zu Ihrem gewünschten zu bringen.

Machen Sie ein Brainstorming über alle Schritte, die Sie unternehmen müssen, um Ihr Ziel zu erreichen. Vielleicht müssen Sie Ihren Lebenslauf aufpolieren, sich neue Fähigkeiten aneignen oder Ihre Interviewtechnik üben.

Beginnen Sie jetzt mit kleinen Schritten, und Sie sind auf dem Weg zu Ihrem Ziel.

Visualisierungs Praxis Tipps - Intuition & ThetaHealing®

3. Verlieren Sie sich nicht in einer To-do-Liste

Es ist ein schmaler Grat zwischen einem Erfolgsplan und einer immer länger werdenden Liste von Dingen, die erledigt werden müssen. Eine Aufgabenliste kann ein nützliches Werkzeug sein, aber ein schlechter Meister.

Das Aufschreiben Ihrer Ziele und wie Sie sie erreichen wollen, ist wichtig, um den Prozess greifbar zu machen.

Aber eine Checkliste kann sich schnell in einen allgegenwärtigen Vorwurf verwandeln, so dass Sie das Gefühl haben, schnell nirgendwo hinzukommen.

Einige Experten empfehlen eine "Don't-do"-Liste mit Dingen, die Ihnen die Energie rauben oder Sie von Ihren Zielen ablenken. Machen Sie sich bewusst, was Sie vermeiden müssen.

4. Leben Sie Ihr zukünftiges Leben jetzt

Ein Teil der Kraft der Visualisierung besteht darin, dass Sie sich eine andere Realität jetzt vorstellen können.

Anstatt wehmütig an Ihren zukünftigen Erfolg zu denken, leben Sie Ihr Leben so, als wären Sie bereits diese Person.

Was würden Sie als Erfolgreicher in diesem Meeting tun? Wie würde das Erfolgreiche Sie diese Präsentation halten?

Schlüpfen Sie in Ihre zukünftigen Schuhe und leben Sie Ihr erfolgreiches Leben jetzt.

5. Sagen Sie es laut

Sagen (oder singen) Sie es laut! Stellen Sie sich vor Ihren Spiegel, schauen Sie sich in die Augen und sagen Sie laut, was Sie wollen.

Es mag sich komisch oder gewagt anfühlen, aber es ist eine mächtige Technik. Das Sprechen löst einen anderen Teil Ihres Gehirns aus und bringt Ihren ganzen Verstand dazu, daran zu arbeiten, das zu erreichen, was Sie im Leben wirklich wollen.

Visualisierungs Praxis Tipps - Intuition & ThetaHealing®

5 Tipps, um Ihre Visualisierung noch kraftvoller zu machen

Visualisierung wurde von Sportlern, Unternehmern und Entertainern eingesetzt, um ihre größten Träume zu erreichen. Erfolgreiche Menschen, von Tiger Woods bis Jim Carrey, haben zugegeben, dass Visualisierung ihre stärkste Sauce war, um ihre Ziele zu erreichen.

Es gibt alle Arten von Möglichkeiten, wie Sie Ihre Visualisierung aufladen können, um Ihre Erfolgsträume wahr werden zu lassen. Hier sind fünf Möglichkeiten.

1. Schreiben Sie alles auf

Das Aufschreiben Ihrer Träume auf Papier ist eine mächtige Methode, um sie konkreter zu machen.

Anstelle von vagen Plänen, erfolgreich zu sein oder einen besseren Job zu haben, können Sie Ihre Wünsche in ein überzeugendes Leitbild verwandeln. Der Prozess des Schreibens hilft Ihnen, darüber nachzudenken, was Sie wirklich wollen.

Denken Sie über Ihre Werte nach, Ihre geheimen Wünsche, und schreiben Sie sie auf.

2. Schreiben Sie Ihren inneren Monolog um

☞ Jeder hat so ziemlich die ganze Zeit eine innere Stimme. Ihr innerer Monolog wird von den Botschaften beeinflusst, die Sie in Ihrer Kindheit und von der Außenwelt erhalten haben.

Treten Sie für eine Minute zurück und denken Sie darüber nach, was Ihre innere Stimme Ihnen sagt. Ist sie ermutigend?

Oder haben Sie eine negative Denkweise, die Ihnen sagt, dass Sie es in der großen Welt nie schaffen werden?

Fügen Sie Ihren Visualisierungen positive Botschaften hinzu und verwandeln Sie Ihre innere Stimme in ein aufmunterndes Gespräch.

Visualisierungs Praxis Tipps - Intuition & ThetaHealing®

3. Versetzen Sie sich selbst in das Bild

Das Schöne an der Erstellung von Visualisierungen ist, dass Sie sie auf Ihre persönlichen Werte und Wünsche zuschneiden können und sich selbst in den Mittelpunkt stellen können.

Sehen Sie sich selbst, wie Sie das Stipendium gewinnen oder die Beförderung erhalten. Machen Sie Ihren eigenen Erfolgsfilm, geschrieben und inszeniert von und mit Ihnen selbst.

4. Bauen Sie eine Zeitlinie in Ihrer Vorstellung

Es kann entmutigend sein, wenn Sie von Ihrem zukünftigen Erfolg träumen und dann in die Realität der Gegenwart zurückkehren.

Anstatt sich auf die Lücke zwischen dem Jetzt und dem Erreichen Ihrer Ziele zu konzentrieren, bauen Sie einen Pfad aus kurz-, mittel- und langfristigen Zielen, die Ihnen den Weg zeigen.

5. Visualisierungs Praxis. Der Teufel steckt im Detail

Wenn Sie sich Ihr erfolgreiches Leben ausmalen, scheuen Sie keine Kosten für das Detail.

Darin liegt die saftige Realität! Stellen Sie sich nicht nur vor, dass Sie die Beförderung bekommen.

Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihrem Partner und Ihren Freunden erzählen, dass Sie den Job Ihrer Träume bekommen haben.

Stellen Sie sich jedes Detail Ihres neuen Büros vor, Ihren Schreibtisch, Ihren Chefsessel, den Blick aus den Panoramafenstern.

Stellen Sie sich Ihren neuen Weg zur Arbeit vor, wie Sie in den Aufzug steigen, den Flur entlanggehen und Ihre Bürotür öffnen. Sehen Sie Ihren Namen auf dem Türschild. Machen Sie es so real und detailliert, wie Sie können.

Visualisierungs Praxis Tipps - Intuition & ThetaHealing®

4 Einfache Geheimnisse der effektiven Visualisierung

Wenn es Ihnen ernst damit ist, ein glückliches, erfolgreiches Leben aufzubauen, werden Sie mehr über Visualisierung wissen wollen.

Erfolgreiche Unternehmer und Spitzensportler wissen schon seit Jahrzehnten, dass eine regelmäßige Visualisierungspraxis ihnen einen Vorteil beim Erreichen ihrer Ziele und bei der Überwindung von Schwierigkeiten verschaffen kann.

Vielleicht ist Ihnen nicht bewusst, dass ein Schlüsselement des Gesetzes der Anziehung darin besteht, dass Sie sich klar vorstellen können, was Sie in Ihrem Leben mehr haben wollen. Hier sind vier geheime Wege, wie Sie Visualisierung nutzen können, um Ihr Traumleben zu manifestieren.

Entspannen Sie Ihren Geist

Visualisierung ist nicht etwas, das Sie auf dem Weg zum Einkaufen einbauen können. Sie funktioniert am besten, wenn Sie einen ruhigen, offenen Geist haben.

Suchen Sie sich einen ruhigen Platz in Ihrem Tag, an dem Sie ungestört sind, und setzen Sie sich einfach eine Zeit lang mit Ihrer Vision auseinander.

Wenn Ihr Körper und Ihr Geist entspannt sind, können Sie sich auf das konzentrieren, was Sie wirklich erreichen wollen.

Wenn Sie aufwachen und direkt vor dem Einschlafen sind die perfekte Zeit, um Visualisierung zu üben. Sie sind bereits entspannt, werden nicht abgelenkt oder unterbrochen und können in Ihre schöne Erfolgsvision gleiten.

Geniessen Sie Ihre Visualisierung

Schmecken Sie nicht nur, sondern hören, sehen und riechen Sie Ihren Erfolg.

Verstärken Sie Ihre Visualisierung, indem Sie alle Ihre Sinne nutzen, um sich Ihr zukünftiges Leben vorzustellen.

Bauen Sie die Szene in Ihrem Kopf auf und listen Sie alle Dinge auf, die Sie sehen können. Wie sieht Ihre Umgebung aus? Was können Sie hören?

Visualisierungs Praxis Tipps - Intuition & ThetaHealing®

Welche guten Gerüche gibt es in Ihrem neuen Leben? Vielleicht tragen Sie Ihr Lieblingsparfüm. Was tragen Sie, wie fühlt es sich an?

Stellen Sie sich vor, Sie sind mit Ihrem Liebsten in einem Gourmet-Restaurant.

Was bestellen Sie? Visualisieren Sie, wie Sie die Gabel zum Mund heben und den Geschmack genießen.

Machen Sie Ihre Vision herzzentriert

Machen Sie Ihre Visualisierung noch realistischer, indem Sie sich alle Gefühle vorstellen, die Sie in Ihrem zukünftigen erfolgreichen Leben haben. Sind Sie glücklich? Macht es Spaß? Sind Sie und Ihre Familie stolz auf Ihr neues Leben?

Machen Sie die Visualisierung zu einer Gewohnheit

Wie Sport oder eine gesunde Ernährung funktioniert die Visualisierung am besten, wenn Sie es sich zur Gewohnheit machen, es oft und richtig zu tun.

Der Aufbau Ihres Visualisierungsmuskels funktioniert am besten, wenn Sie es mit etwas verbinden, das Sie bereits tun, ohne darüber nachzudenken.

Deshalb ist die Visualisierungspraxis morgens vor dem Aufstehen und abends vor dem Einschlafen sehr effektiv. Sie bauen die Gewohnheit auf, ohne sie zu einem "Extra" in Ihrem Tag zu machen.

Visualisierungs Praxis Tipps - Intuition & ThetaHealing®

5 einfache Schritte, um Ihren Erfolg heute zu visualisieren

Sie sind sich dessen vielleicht nicht bewusst, aber Sie sind bereits ein starker Visualisierer.

Wahrscheinlich verbringen Sie viel Zeit damit, sich Ihr Leben vorzustellen, aber die Chancen stehen gut, dass Sie sich mehr auf Sorgen und Ängste konzentrieren, als darauf, Erfolg zu Ihrer Realität zu machen.

Wie oft denken Sie an die Präsentation oder das Date und stellen sich das schlimmstmögliche Ergebnis vor?
Wenn Ihr innerer Monolog dazu neigt, sich um mögliche Missgeschicke oder ängstliche "Was wäre, wenn..." zu drehen, dann müssen Sie Ihre Visualisierung ändern.

Es ist an der Zeit, das Positive zu betonen und den Erfolg in Ihrem Leben willkommen zu heißen!

1. Wissen, was Sie wollen

Spitzensportler verwenden diese Technik ständig, um ihre Leistung zu verbessern und ihre Ziele zu erreichen.

Sie visualisieren, wie sie das Tor schießen oder ihr Rennen gewinnen. Stellen Sie sich vor, ein Stabhochspringer schaut sich den Sprung an und denkt: "Oh Mann, das ist hoch, das schaffe ich nie."

Damit würde er sich selbst zum Scheitern verurteilen, richtig? Schauen Sie stattdessen auf Ihren tiefsten Wunsch, seien Sie sich darüber im Klaren und sehen Sie sich selbst über die Stange schweben.

2. Seien Sie sich über Ihr Ziel im Klaren

Die geheime Soße der Visualisierung von Erfolg liegt in den Details. Sehen Sie sich selbst, wie Sie Ihr Ziel erreichen oder sogar übertreffen.

Nehmen wir an, unser Stabhochspringer möchte sechs Meter weit springen. Sechs Meter zu visualisieren ist nicht genug. Sie müssen sich sechseinhalb, vielleicht sogar sieben vorstellen.

Anstatt eines neuen Jobs, visualisieren Sie eine Beförderung, visualisieren Sie, dass Sie CEO sind.

Visualisierungs Praxis Tipps - Intuition & ThetaHealing®

Sehen Sie sich selbst, wie Sie diesen Preis gewinnen. Visualisieren Sie Ihre persönliche Bestleistung und sehen Sie, wie Sie sie übertreffen. Denken Sie groß und fragen Sie sich: "Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich mein Ziel erreiche?"

3. Fühlen Sie Ihren Erfolg

Sobald Sie Klarheit darüber haben, was Sie wollen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, wie sich Erfolg anfühlt. Welche Emotionen kommen bei Ihnen hoch, wenn Sie sich vorstellen, dass Sie dieses erfolgreiche Leben führen?

4. Beginnen Sie, den Erfolg herbeizuführen

Erfolg kommt nicht über Nacht oder auf einen Haufen. Sie können heute damit beginnen, Ihr erfolgreiches Leben zu gestalten, indem Sie die kleinen Schritte machen, die Sie brauchen, um Ihren Erfolg aufzubauen.

Denken Sie jeden Tag, bevor Sie aufstehen, an drei Dinge, die Sie an diesem Tag tun können, um der Verwirklichung Ihrer Träume näher zu kommen.

5. Bleiben Sie dran

Erfolgreiche Menschen sind hartnäckige Menschen. Sie wissen, dass wahrer, dauerhafter Erfolg Zeit und Mühe erfordert.

Es wird Rückschläge und Fehlritte geben, und viele Herausforderungen auf dem Weg.

Aber wenn Sie ein Ziel und eine klare Vision haben, werden Sie es schaffen. Behalten Sie Ihr Ziel im Auge und geben Sie nicht auf

Sie haben die Macht, Ihre Realität zu verändern, um Erfolg und Glück zu manifestieren. Sie müssen nur anfangen, an die bestmöglichen Ergebnisse zu glauben, nicht an die schlechtesten.

Werfen Sie Ihren Visualisierungsmotor an und legen Sie los! Sie können es schaffen!

Visualisierungs Praxis Tipps - Intuition & ThetaHealing®

4 kraftvolle Wege, sich Ihren Erfolg in der Realität vorzustellen

Jeder hat große Träume. Jeder möchte erfolgreich sein. Vielleicht sehen Sie sich selbst, wie Sie eine Oscar-Rede halten oder den Nobelpreis gewinnen.

Vielleicht wollen Sie ein erfolgreicher Unternehmer oder ein Spitzensportler sein.

Ob Sie nun eine olympische Medaille gewinnen oder Ihre erste Million verdienen wollen, Sie können die Kraft der Visualisierung nutzen, um Ihre Erfolgsträume Wirklichkeit werden zu lassen.

1. Stellen Sie sich selbst als Gewinner vor

Nur erfolgreich sein zu wollen, reicht nicht aus. Sie müssen Ihren Erfolg auch schmecken können.

Stellen Sie sich vor, wie Ihnen die Beförderung angeboten wird, wie Sie von Freunden und Familie beglückwünscht werden, wie Sie Ihre neuen Visitenkarten sehen.

Machen Sie Ihren Erfolg so real und detailliert wie möglich. Wie gut fühlt es sich an?

2. Finden Sie Ihren Auslöser

Ihren persönlichen Erfolgsauslöser zu finden, kann ein wirksames Mittel sein, um den Schwung aufrechtzuerhalten und Ihre Energie hoch zu halten.

Schreiben Sie Ihr großes Ziel auf, egal ob es der Gewinn eines Oscars oder eines Stipendiums ist, oder ob Sie Ihr eigenes Unternehmen führen.

Machen Sie daraus eine positive Aussage, die direkt und prägnant ist. Zum Beispiel: "Ich werde nächstes Jahr zum Vizepräsidenten befördert werden."

Schauen Sie sich Ihr Trigger-Statement jeden Tag an. Machen Sie es vielleicht zu Ihrem Computer-Hintergrundbild oder dem Sperrbildschirm Ihres Smartphones.

Visualisierungs Praxis Tipps - Intuition & ThetaHealing®

Als Jim Carrey ein junger Schauspieler war, der versuchte, groß rauszukommen, schrieb er sich einen Scheck über 10 Millionen Dollar aus, der weit in die Zukunft datiert war.

Als dieser Tag kam, wurden ihm 10 Millionen Dollar für seine Rolle in «Dumb and Dumber» angeboten.

Erinnern Sie sich an diese Geschichte, wenn Sie Ihr Trigger-Statement sehen und denken Sie daran, wie gut es sich anfühlen wird, wenn Sie Ihr Ziel erreichen.

3. Erstellen Sie ein Vision Board

Vision Boards helfen dabei, Ihre Träume konkret zu machen. Sie können Bilder, Fotos, Affirmationen und Zitate verwenden, um ein Bild von dem Leben zu erstellen, das Sie sich wünschen.

Ein Vision Board kann ein Poster, ein Pinterest-Board, ein Whiteboard oder ein Journal sein.

Stellen Sie sicher, dass Sie Ihr Vision Board dort aufbewahren, wo Sie es jeden Tag sehen können, und fügen Sie es hinzu, wenn Sie es brauchen oder wenn Sie ein neues Foto oder Zitat finden, das Sie wirklich anspricht.

4. Nähren Sie Ihren Traum

Sie können Ihre Visualisierung noch wirkungsvoller machen, indem Sie sie mit Positivität nähren.

Schieben Sie nicht alle guten Gefühle in die Zukunft, sondern füttern Sie Ihren Traum mit glücklichen Erinnerungen.

Denken Sie an Zeiten, in denen Sie sich glücklich, erfolgreich und zufrieden mit Ihrem Leben gefühlt haben.

Diese positiven Bilder bestärken Ihren Geist darin, dass Sie bereits bewiesen haben, dass Sie ein glückliches, erfülltes Leben führen können.

Halten Sie Negativität in Schach, indem Sie sich daran erinnern, dass Sie es geschafft haben, dass Sie es tun, dass Sie es schaffen können!

 <https://www.intuition.ch> 