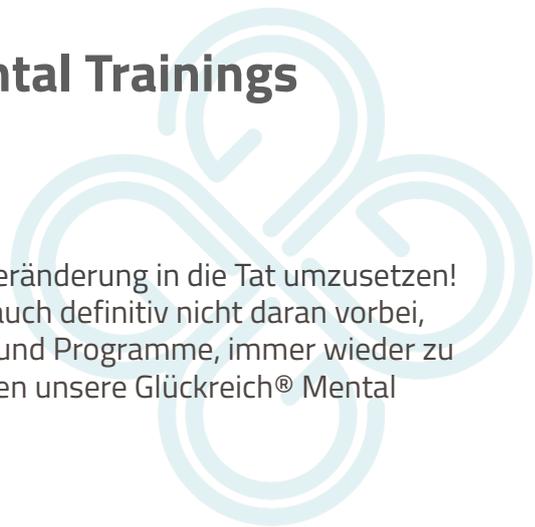




GlückreichTM

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.

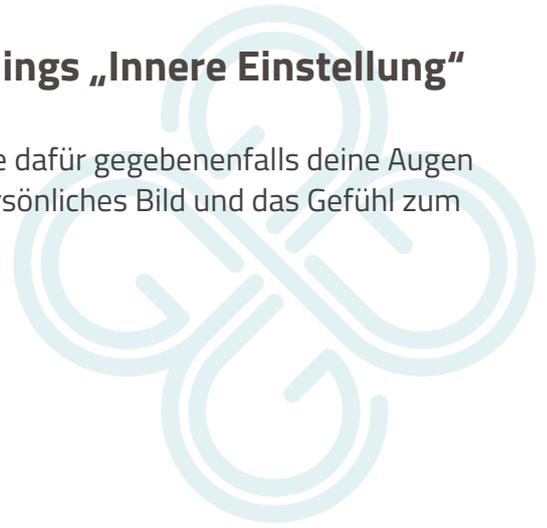
Und so arbeitest du bewusst mit den Sätzen: Male dir Bilder zu jedem einzelnen Satz deines Trainings. Bleiben wir bei dem Beispielsatz „Ich liebe mich“.

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 „Innere Einstellung“

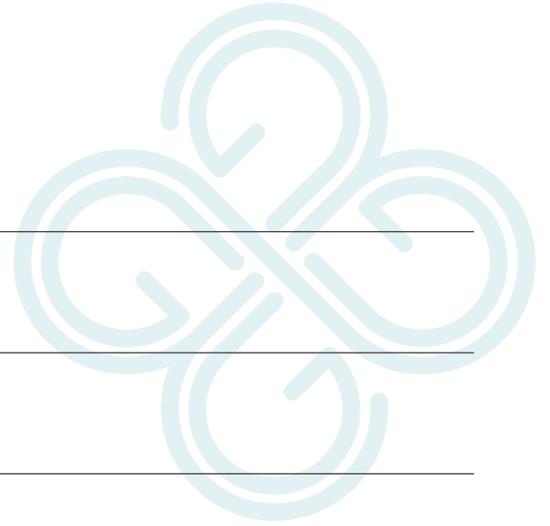
Entwickle zu jedem Satz ein eigenes Bild und Gefühl, schließe dafür gegebenenfalls deine Augen für einen Moment. Füge anschließend für jeden Satz dein persönliches Bild und das Gefühl zum Bild ein.



Ich erkenne meine Gefühle.

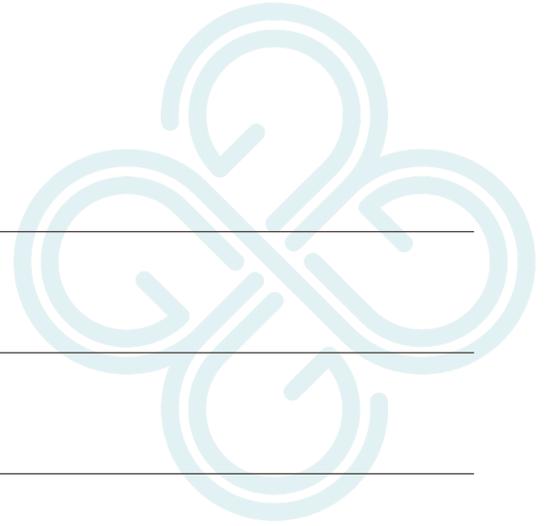
Ich erkenne meine Denkweise.

Ich achte auf meine Gedanken.



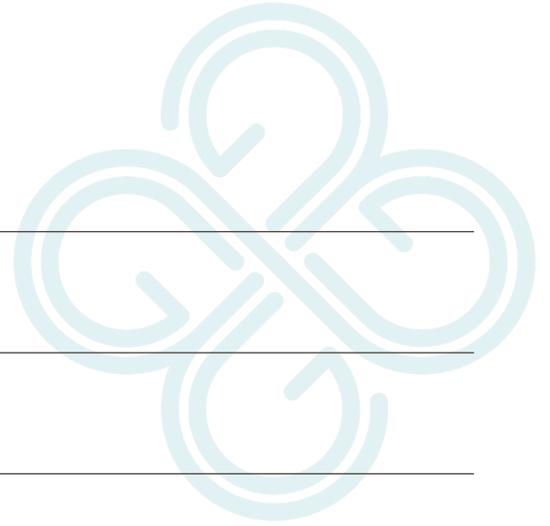
Ich bin in Stimmung.

Ich achte mich.



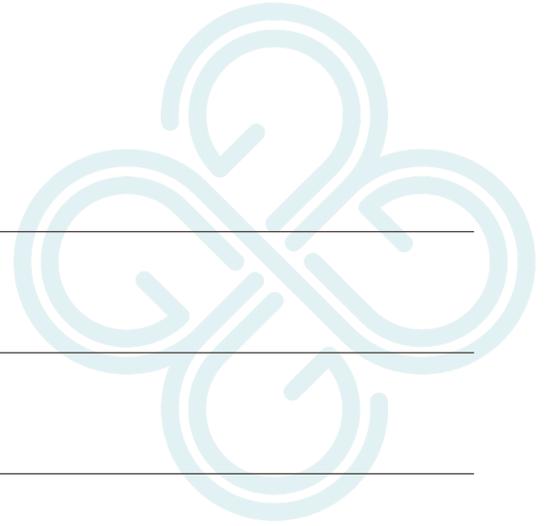
Ich achte alle anderen.

Ich liebe mich.



Ich erkenne mich.

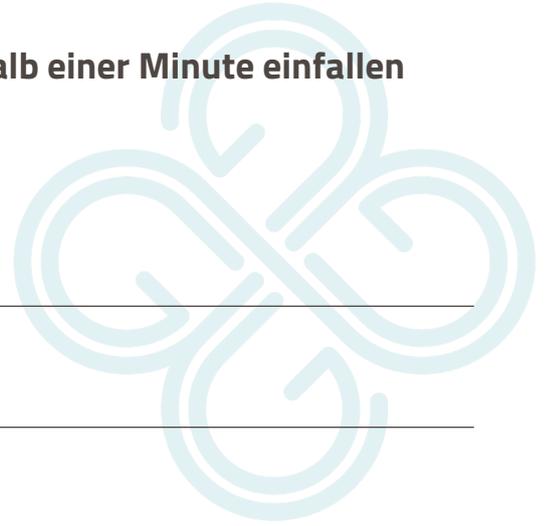
Ich bin klar.



Ich arbeite jeden Tag an meiner Einstellung.

Meine inneren Grundeinstellungen, die mir innerhalb einer Minute einfallen

Positive innere Einstellungen



Negative innere Einstellung

Die sechs Phasen der Einstellungsänderung

Die erste Phase ist das Erkennen von problematischen Gefühlen. Das ist die erste Phase der Bewusstwerdung und sie ist noch sehr einfach auszudrücken. Wenn du dich z.B. immer so sehr über das Verhalten eines Mitmenschen ärgerst, dass du nicht weiterarbeiten kannst, wäre das ein problematisches Gefühl.

In der zweiten Phase geht es jetzt darum, das problematische Verhalten zu erkennen. Also raus aus der Opferrolle, wir schauen unter die Oberfläche. Was löst die problematischen Gefühle aus? Schreibe die vorausgehenden Gedanken und Handlungen auf, die zu den negativen Gefühlen führen.

In der dritten Phase geht es jetzt konkret um die Denkweise. Welche Denkweise führt zu den problematischen Gefühlen und zu dem Verhalten, das dich an dir selbst stört? William James hat so schön gesagt „Was unsere Aufmerksamkeit gefangen hält, bestimmt unser Handeln!“ Worüber denkst du vielleicht immer und immer wieder in Schleife nach? Was beschäftigt dich und hält dich von anderen Denkweisen ab?

In der vierten Phase legst du die für dich richtige Denkweise fest. Erkenne die Denkweise, die richtig ist und das, was du dir wünschst. Das schreibst du bitte auf. Das Aufschreiben ist wichtig, da du die neue Denkweise damit schon in die Materie bringst. Und weil deine Gefühle deine Gedanken entspringen, kannst du deine Gefühle beeinflussen, indem du eines änderst - deine Gedanken!

Diese Reihenfolge ist und war schon immer so. Du denkst, du fühlst, du handelst!

Und damit geht es in die fünfte Phase. Jetzt bekennst du dich zu deiner neuen Denkweise, und zwar öffentlich. Warum öffentlich? Nun, weil ein öffentliches Bekenntnis ein kraftvolles Bekenntnis ist. Wenn du z.B. deinen Partner mitnimmst und ihm gegenüber klar aussprichst, warum und wie du dein Denken, deine Gefühle und dein Verhalten verändern wirst, kann dein Partner zu deinem Problem auf zwei Beinen werden.

Das heißt im Klartext - du gibst einer weiteren Partei die Berechtigung, deine Veränderung zu verfolgen und dir ggf. Hinweise zu geben.

Ja, und die sechste Phase ist die wohl wichtigste. Du erstellst einen Plan für die richtige Denkweise. Dazu sollten folgende Schritte gehören:

- eine schriftliche Definition der gewünschten Denkweise
- Ein Verfahren zur Messung der Fortschritte
- Eine tägliche Messung der Fortschritte
- Eine Person, der du Rechenschaft ablegst - dein Problem auf zwei Beinen
- Eine tägliche Zufuhr von Selbsthilfematerialien
- Und der Umgang mit richtig denkenden Menschen

Negative Einstellungen effektiv ändern

Innere Einstellungen sind tatsächlich nichts anderes als Denkgewohnheiten - und die lassen sich erwerben. Eine wiederholte Handlung wird zu einer verwirklichten inneren Einstellung.

Ich möchte dir zwei Dinge mit auf den Weg geben, mit denen du negative Einstellungen ändern kannst.

Erstens

- Die richtigen Worte sagen
- Die richtigen Bücher lesen
- Die richtigen Mental Trainings hören
- Die richtigen Leute treffen
- Die richtigen Dinge tun

Zweitens

Nummer eins täglich TUN, nicht nur einmal oder wenn dir danach ist. Und du wirst beobachten, wie sich dein Leben zum Besseren wenden wird.

