



Emotionale Selbstcoaching Technik

Coache Dich selbst in das Leben das Du führen möchtest !

Ein wichtiger Aspekt ist es auf die Zeichen zu achten,
die einem das Leben als Spiegel zeigt.
Erkenne wo Du stehst und was Du tun kannst. Viel Freude damit !



Da ich momentan keine Übungsabende anbieten kann,
möchte ich eine kleine Übung veröffentlichen, die hilfreich ist
das eigene Ziel zu erreichen:

Suche Dir einen ruhigen Platz. Atme drei Mal tief ein u. aus.
Stelle Dir vor, dass alles was Dich momentan bewegt in eine Kiste gepackt wird.
Stelle diese Kiste zur Seite. Du kannst sie später wieder holen.

Jetzt erinnere Dich an Dein eigentliches Ziel. An das was Du machen und sein
wolltest. Oder an einen sehr großen Wunsch.

Wenn Zweifel kommen, so heiße sie willkommen. Sie haben bestimmt einen
guten Grund da zu sein. Bitte sie einfach als Zuschauer teilzunehmen und nur
für das Spiel zu der Kiste zu gehen, die auf der Seite steht.

Und dann begib Dich in das Abenteuer. Stelle Dir vor Du bist ein sehr guter
Schauspieler. Und Du tust jetzt einfach so, als wäre das, was Du gerade im
Sinn hattest real. Als wäre es längst so wie Du wünschst.
Stelle es Dir mit allen Sinnen vor. Höre, wie es sich anhört, was für Geräusche
dort sind. Nimm die Atmosphäre wahr. Dann sieh genau hin, wie es dort
aussieht. Achte auch auf Deine Gefühle, und vergiss nicht Deine Nase.
Und spüre auch, was sagt Dein Bauchgefühl dazu?
Erlebe alles so als sei es schon geschehen als sei es ganz selbstverständlich.
Genieße das so lange Du kannst und möchtest.

Wiederhole das jeden Tag, 21 Tage. Und lass Dich überraschen was passiert.