

Arbeitsblatt zum Track 5_Psychokybernetik_Marmorwand

Zu Beginn des Arbeitsblattes ein Hinweis zum Thema Affirmationen.

Letztendlich sind Affirmationen selbst gesetzte (positive) Beeinflussungen. Eine Affirmation (also letztendlich ein bewusst gesetzter Positiver Gedanke) hilft sehr gut bei bestimmten Lebenssituationen, seine Gedanken und auch Gefühle auf das erwünschte und ersehnte auszurichten. Von diesem Blickwinkel aus ist die Arbeit mit Affirmation sicher gut und auch wirksam.

Doch es liegt auch eine „Gefahr“ in dieser Arbeit. Diese liegt darin sich mit den Affirmationen abzulenken von dem was wirklich ansteht im Leben. Oder sich etwas zu suggerieren das so nicht ist. Zum Beispiel sich bei Krankheit immer wieder zu sagen: „Ich bin gesund, Ich bin gesund“ Zum einen stimmt das nicht, zum anderen kann es geschehen dass das Unterbewusstsein die Info bekommt: „So ist es wenn ich gesund bin!“ und das ist ja nun wirklich nicht förderlich.

Affirmationen sind ein guter Einstieg sich wieder auf das positive in seinem Leben auszurichten. Doch es gibt eine tiefere Ebene zu der du zwangsläufig kommen wirst. Die Ebene deines „inneren Tempels“. Die Ebene deines innersten wahrhaftigen Kerns. Wenn du dort ankommst, braucht es keine Affirmationen mehr, von dort aus wirkt eine andere Kraft selbstständig aus sich heraus (aus dir heraus), Affirmationen erübrigen sich, du bist an deiner Quelle, in der Gegenwart. In deiner einmaligen Energie. Diesen Bewusstseinszustand versuchen wir zusammen zu erreichen an einem s.e.i. Training/Seminar. Das ist eine Ebene die du kennst, nach der jeder Mensch eine Sehnsucht hat. Und, das schöne ist, oftmals führt uns die Arbeit mit den Affirmationen auf diesen Weg.

Spüre immer wieder mal rein welche Affirmationen in dir auftauchen. Du wirst spüren wenn es passt. Die folgende Anleitung ist „klassisch“ und hat sich bewährt. Ich wünsche dir viel Freude damit. Und freue mich für dich wenn es wirkt und etwas in deinem Leben bewirkt. Und, vertraue darauf dass du wahrnehmen wirst wenn du die nächste Ebene erreichst.

Namaste an dich

Dieter ☺

In dieser Psychokybernetik Meditation gehst du über die Farbenentspannung hin zur weisen Marmorwand. Diese Marmorwand ist ein Symbol deines Unterbewusstseins. Du kannst auf dieser Marmorwand direkt eine positive, aufbauende Affirmation (eine Bejahung) schreiben.

- Affirmation heißt: „Bejahung“ Es handelt sich also um positive Formulierungen, mit denen du beginnst, Dein Leben selbst zu steuern.

- In der Entspannung führen wir uns in den Zustand „frühkindlicher Geborgenheit“
- Und mit deinen persönlichen Affirmationen gibst du dir nun selbst neue erwünschte Inhalte ein, statt passiv Befehle aus der Umwelt zu empfangen.

Was ist zu beachten?

- In der Gegenwartsform formulieren.
- Du solltest den erwünschten Zustand ganz genau erfassen. Und positiv formulieren.

„Falsche“ Formulierungen sind:

„Nie wieder...“	„Ich möchte...“
„Ich sollte...“	„Ich versuche...“

- Beim Mentaltraining geben wir dem Unterbewusstsein ein Bild ein.
- Beim Alpha-Training und der Psychokybernetik wandelt das UB diese positiven Affirmationen in ein Bild um.

Beispiel:

Angst / nervös = „Ich bin ruhig und gelassen“
(Besser als: „Nie mehr Angst / Ich möchte angstfrei sein“)

Mehr Geld verdienen = „Ich bin im Fluss der Geldenergie!“
(Besser als: „Ich bin Multimillionär“)

„Was du dir innerlich vorstellen kannst, kann auch Gestalt annehmen.“

Wichtige Fragen:

- „Warum will ich das?“
- Schade ich jemandem damit?
- Wer hat, neben mir, noch Vorteile?

Notiere hier deine Affirmation auf:



Oder stelle eine direkte Frage an dein Unbewusstes.
(Welche Frage ist in deinem Herzen?)

Gehe ohne Erwartung in diese Übung. Schreibe deine Affirmation oder deine Frage auf die Marmorwand und dann lass dich einfach treiben von den Stimmen die sprechen. Vertraue dem Prozess den du in Gang gesetzt hast.

Viel Spaß wünschen wir dir ☺

Dein Positiv Factory Team