

Maureen McNally

Mindful Team Building

Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.

Team Ich – Deine Reise zu deinem besten Ich

MMS: **Autosuggestion im Alltag**

Je mehr Sinne du ins Spiel bringst, desto aktiver kann dein Unterbewusstsein auf das, was du erreichen möchtest, eingestellt werden. Dazu kommt, dass jeder Mensch präferierte Aufnahmekanäle hat: visuell (sehen), auditiv (hören) und haptisch (fühlen, tasten). In allen Methoden ist es unerlässlich, dich im JETZT-Zustand so zu sehen, als wäre das, was du erreichen möchtest, bereits eingetroffen. Dieses erste Stadium kann sich anfangs etwas komisch anfühlen, das ist völlig normal. Vertraue darauf, dass dein Unterbewusstsein genau das in deinem Leben eintreten lässt, was du ihm konkret mitteilst. Der Zeitpunkt des Eintretens wird dann sein, wenn du bereit und fähig bist, so zu sein, wie du sein willst.



Für auditive Menschen, die bevorzugt übers Hören aufnehmen: Nimm deine Merksätze auf und höre sie z.B. während deiner alltäglichen Aufgaben. Sprich gleichzeitig mit, als würdest du dein Lieblingslied mitsingen. Erstelle deine eigene Playlist mit Songs, die dich beflügeln, und spiele sie zwischen deinen persönlichen Merksätzen. Lass' die Emotionen schwingen!



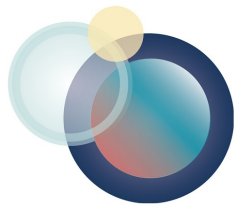
Für visuelle Menschen, die bevorzugt übers Sehen aufnehmen: Kreiere ein 'Vision Board' mit Bildern und Sprüchen, die dein neues bestes Leben darstellen. Ideen hierfür sind deine handgeschriebenen Merksätze, Bilder von dir in lebensbejahenden Situationen, Postkarten, Zitate, Zeitungsüberschriften und Stickers.



Für haptische Menschen, die bevorzugt übers Fühlen aufnehmen: Stelle eine kreative Traumkiste zusammen. Fülle sie mit kleinen Objekten, die dir wie Talismane das Gefühl geben, mit dem du dein bestes Ich verbindest. Die Traumkiste kann dich beruhigen wie ein Zengarten und begeistern wie das Gefühl der Freiheit, das vom Wind getragen wird und über dein Gesicht gleitet.

Unterstützung ist nur eine E-Mail entfernt, melde dich bei Fragen bei mm@maureenmcnally.com

Copyright Maureen McNally



Maureen McNally

Mindful Team Building

Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.

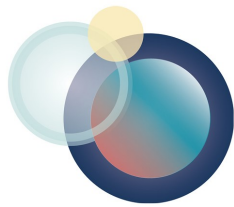


Eine weitere Idee ist, deinen eigenen 'Vision Film' zu drehen. Hierfür brauchst du lediglich dein Smartphone und eine Videobearbeitungsapp deiner Wahl, in der idealerweise gemafreie Musik verfügbar sind. Dein Vision Film besteht aus ca. 3 Minuten zusammengefügt Bilder, Zitate und Songs sowie deinen Merksätzen. Effektiv ist, wenn dein Film mit deinem wichtigsten ICH KANN oder ICH BIN Satz beginnt und endet. Nimm für Fotos deine Siegerpose - zeige dich stark, selbstbewusst und selbstsicher.

Egal, welche Methode oder Methoden du umsetzt, setze sie täglich für dich ein wie ein Glas O-Saft am Morgen und eine Tasse Tee am Abend. Lass' das Hören, Sehen und/oder Fühlen deines neuen Ichs zur Gewohnheit werden. Je häufiger du dich in deinem besten Ich in deinem neuen Leben siehst, fühlst, riechst und hörst, desto früher stellt es sich auch ein. Nimm dir Zeit über den Tag an deinen neuen Ich zu denken.

Die Aufnahme deines neuen Ichs in dein Unterbewusstsein funktioniert besonders effektiv, wenn du dein Bewusstsein und Unterbewusstsein direkt nach dem Aufwachen, noch halb in deiner Schlummerphase, und kurz vor dem Schlafengehen an das erinnerst, was du schon erreicht hast, wie weit du schon gekommen bist und was du in deinem Leben ziehen wirst. Die positiven Gedanken begleiten dich in deinem Schlaf und somit auch in deinen Träumen.

Deine Aufgabe für diese Woche ist, 1 - 2 Methoden auszuwählen und diese aktiv in die Tat umzusetzen.



Maureen McNally
Mindful Team Building

Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.

Platz für deine „AHA“ Momente und Gedanken

Unterstützung ist nur eine E-Mail entfernt, melde dich bei Fragen bei
mm@maureenmcnally.com

Copyright Maureen McNally