



MENTALTRAINING

10.04.-17.04.2020

Die Kraft der inneren Bilder

**Dein Geist ist wie ein Garten, und Deine Gedanken sind wie Samen.
Du kannst Blumen und Bäume wachsen lassen oder Unkraut.**

**Eines der wichtigsten Handwerkzeuge auf der Suche nach dem „Wie“
ist die Kraft der Imagination - die Kraft der Bilder**

**Da das Gehirn in Bildern denkt, ist unsere Fähigkeit zu visualisieren gefragt.
Die Kraft der inneren Bilder wirkt zwischen unserem Bewusstsein und unserem Unbewusstsein
und hat damit einen enormen Einfluss auf unsere Leben.**

1 Minute

**Stelle Dir Dein Ziel so real vor, wie es Dir irgend möglich ist.
Stell Dir vor wie Du es erreicht. Fühle wie glücklich Du bist. Wie erleichtert Du bist.**

2-6 Minute

**Stelle Dir Deinen nächsten Schritt vor. Schau immer wieder wie Du es mit Leichtigkeit schaffst.
Die Abläufe immer schneller werden.
Je klarer und deutlicher und detaillierter die Bilder sind, desto besser.**

Mein Tipp

**Gehe einfach die Abläufe immer und immer wieder vor Deinem geistigen Auge durch.
Mache die Übung wann immer Du Zeit hast und dann wirst Du schnell bemerken,
was sich alles in Dir wandelt.**

- ◆ **Dein Selbstverständnis**
- ◆ **Dein Selbstwertgefühl**
- ◆ **Deine Motivation**
- ◆ **Erreichbarkeit Deiner Ziele.**



Lady Vitalis – Was Frauen bewegt

Zentrum für Frauenfitness & Frauengesundheit – Stormstraße 5, 42549 Velbert

Telefon: 02051 63346 | E-Mail: willkommen@ladyvitalis.fitness | Website: www.ladyvitalis.de

Geschäftsführerin: Simone Drange Miskiw | Amtsgericht Wuppertal: HRB 27700 | USt.-Id.Nr. DE30907721