



5 SCHRITTE

um die Kraft deiner Gedanken voll zu nutzen



1. Suche dir einen ruhigen Ort, wo du dich konzentrieren kannst



2. Überlege dir, was du dir wünschst. Definiere es so konkret wie möglich.



3. Schließe dann am besten die Augen und formuliere deinen Wunsch.



4. Stell dir die Situation konkret vor, wie ist das Wetter, wie fühlst du dich, wenn du diese Situation erlebst? Beame dich in die Situation hinein. So als wäre es schon so. Wenn du ein paar Minuten in deiner Vorstellung geblieben bist, dann öffne deine Augen.



5. der wichtigste Schritt: Lebe heute schon so, als hättest du dein Ziel schon erreicht!