

Die Kraft der Autosuggestionen

Autosuggestionen benutzen wir genau genommen jeden Tag und immer.

Denn jeder Gedanke, jeder Satz, den wir immer und immer wieder denken oder zu uns selbst sagen, jede Aussage, jede Bewertung über uns selbst, die wir gewisse Zeit aufrechterhalten, ist eine Autosuggestion.

Welche Autosuggestionen benutzt Du, um Dein Leben zu gestalten?

Welche davon sind förderlich und welche behindern Dein Selbstvertrauen?

Jede Autosuggestion ist ein Befehl an Dein Gehirn.

Sie beeinflussen Deinen WahrnehmungsfILTER.

Nutze nun also täglich die für Dich passenden Autosuggestionen und baue Bilder mit in Dein Gedächtnis ein.

Achte darauf, dass Dir die Autosuggestion ein gutes Gefühl gibt.

Benutze nicht immer die gleichen, sondern wähle regelmäßig neue, damit Du ein Gespür bekommst, welche Dir ein tolles Gefühl vermitteln.