

Die Stärke Deiner Erfahrung ändern

THEMA FREUDE

Du kannst es gerne auch mit einer 2. Person üben, so fällt es Dir anfangs leichter, wenn Dein Gegenüber Dich hier durchführt.

Wiederholung macht die Meisterin 😊

1. Nimm Dir Deinen bevorzugten Sinneskanal
2. Suche Dir ein freudiges angenehmes Ereignis aus Deiner Vergangenheit
3. Schließe Deine Augen
4. *Nimm für einige Minuten war, was Du alles in der damaligen Situation wahrgenommen hast.*

Der visuelle Typ (in Bildern wahrnehmen)

1. Bringe mehr Farbe in das Bild
2. Mache das Bild heller
3. Lasse das Bild größer werden
4. Hole Dir das Bild näher heran
5. Mache den Kontrast stärker
6. Mache das Bild scharf
7. Und nun lasse es leuchten, genieße den Moment

Der auditive Typ (hören)

1. Mache die Geräusche lauter/intensiver
2. Lasse die Stimmen lauter werden
3. Verändere die Tonqualität und lasse sie klangvoller werden
4. Bring Rhythmus in die Geräusche
5. Lasse die Dauer der Geräusche/Stimmen stetig werden
6. Hole Dir die Geräusche/Stimmen näher heran
7. Höre alles kristallklar und intensiv, genieße den Moment

Der kinästhetische Typ (fühlen)

1. Mache die Empfindung/das Gefühl doppelt so stark, mache es intensiver
2. Lasse dieses Gefühl sich in Deinem Körper ausbreiten, fühle es in jeder Zelle Deines Körpers
3. Lasse dieses Gefühl sich dann ausbreiten weit über Deinen Körper hinaus
4. War Gänsehaut dabei? Lasse diese stärker werden

Deine Freude wird sich nun verstärkt haben !!!