

## **Gefühle unmittelbar transformieren**

Unser Gehirn kann nicht unterscheiden, ob etwas in Wirklichkeit passiert oder ob es nur eine Fantasie unseres Geistes ist. Das können wir uns nun zu Nutze machen und unsere Gefühle austricksen.

Die Vorteile sind voller Power und haben zum einen positiven Einfluss auf deinen Körper und deinen Geist. Wenn du es so oft es geht wiederholst wirst du dich dauerhaft besser fühlen. Dies ist eine Möglichkeit deine Schwingung unmittelbar zu erhöhen. So kannst du andere Ursachen für dein Leben setzen.

Diese Übung bietet sich auch an, wenn du aktuell kein schlechtes Gefühl in dir hast. Versetze dich also ab sofort in gute Gefühle.

Dein Verstand wird wahrscheinlich rebellieren und dir sagen, es sei nicht real. Dein Verstand muss nicht alles verstehen, es kommt auf das Gefühl und die Schwingung an.

**Wenn du bemerkst, dass ein negatives Gefühl in dir ist, so suche dir eine Umkehrung. Aus Traurigkeit wird Freude. Aus Wut wird Gelassenheit. Aus Angst wird Vertrauen. Aus krank wird gesund Aus Unruhe wird Ruhe usw.**

- 1. Schließe deine Augen**
- 2. Komm zur Ruhe**
- 3. Versetze dich in ein schönes Gefühl aus deiner Vergangenheit**
- 4. Genieße es mit allen Sinnen**
- 5. Du wirst intuitiv wissen, wann du die Übung beendest**

Gib nicht auf. Auch dann nicht, wenn es dir anfangs schwer fällt.