



MENTALTRAINING

DEIN KLEINER LEITFADEN



GEISTIGE WÄSCHE

Wie unsere körperliche tägliche Reinigung, führe auch in deinem Kopf (Unterbewusstsein), täglich und immer abends, eine Hygiene durch.

1. Schritt

Setze dich an einen für dich angenehmen Ort für die Beendigung des Tages und denke an den vergangenen Tag. Es gibt schöne und positive Dinge, die du erlebt hast und vieles, wofür du dich loben kannst. Denke auch an die Kleinigkeiten, die dir so selbstverständlich sind. Diese lobenswerten Dinge schreibst du in ein „Lobbuch“. Einen Platz verwendest du auch für Dinge, wofür du dankbar bist.

2. Schritt

Es gibt vielleicht auch Dinge, die nicht so schön oder positiv waren. Diese Situationen schau dir nochmals an und denke darüber nach, ob du dich vielleicht anders verhalten willst, wenn dir das nochmal geschieht. Oder vielleicht erkennst du, dass dein Verhalten nicht optimal war.





GEISTIGE WÄSCHE

Nun praktizierst du das

Mentale Umerleben

Du kannst die Situation nicht aus dem Unterbewusstsein löschen, aber dein Verhalten schon. Damit gehst du sicher: dass in deinem Bewusstsein nur schöne Dinge gespeichert bleiben. Das mentale Umerleben machst du in der Form, dass du dein Verhalten in der besagten Situation löschst.

Nun sprich den Satz:

„Bisher habe ich mich in solchen Situationen so verhalten. Das ist jetzt gelöscht. Ab sofort verhalte ich mich in solchen Situationen (zB. ruhig und gelassen).“ Es ist wichtig, dass du die neue Idee und dein neues Verhalten in der Gegenwart ohne „Nicht“ und „Kein“ in 100%iger Überzeugung in Gefühl, Bild und Glauben schaffst.

2. Schritt

Nun erlebst du deinen nächsten Tag in Gedanken so vor: wie er für dich optimal ist. Wieder in Gedanken, Gefühl, Bild und Glauben.





STILLE MINUTE

Suche dir wieder einen Platz, den du liebst.

Nun fixiere mit offenen Augen einen Punkt im Raum. Alternativ kannst du auch eine Kerze anzünden und in die Kerzenflamme schauen. Du darfst zwinkern, aber du sollst ganz still in die Flamme sehen. Nach einer Minute schließt du die Augen und bleibst still eine Minute in dieser Entspannung.

ERFOLGSAURA

Stelle dir unter deiner Dusche vor, dass aus der Dusche Licht fließt und erfülle dich mit diesem Licht. Nimm es in dir auf, als wäre dein Körper ein Glas und du kannst es mit dem Licht auffüllen. Dann kannst du dieses Licht über deinen Körper hinaus ausweiten, soweit du machtest.

Das schafft Stabilität, Sicherheit und Schutz. Nur Gutes darf in dein System hinein.





GEDANKENDISZIPLIN

Bitte achte auf deine Gedanken! Du kannst sie gezielt einsetzen und das bewirken, was du in deinem Leben willst. Dazu ist es wichtig, dass du die Qualität deiner Gedanken erkennst.

Übe diese Technik zuerst der Form, dass du deine Augen schließt und die Gedanken kommen lässt. Dann nimmst du einen schönen Gedanken heraus und haltest ihn fest. Nur diesen einen. Dann wieder loslassen und die Gedanken kommen lassen.

Den Vorgang ein oder zwei Mal wiederholen.

Nun wird folgendes passieren: Du wirst während des Tages sehr gut bemerken, was du denkst. Unterscheide und erkenne, welche Gedanken für dich gesund sind, oder welche dir nicht guttun können.

Jene die für dich nicht gut sind und du das erkennst, erlebst du sofort mit dem „Mentalen Umerleben“ um.





AKZEPTANZ

Akzeptanz bedeutet nicht, dass du das Geschehene gutheißt. Es bedeutet nur: dass es im Moment so ist, wie es ist. Auch dir selbst kannst du gewisse Verhaltensweisen vergeben. Es war in dem Augenblick einfach so zu entscheiden. Sage „Ja“ dazu und du nimmst die Aufmerksamkeit zum Problem oder vielleicht vom Problem mit einem Menschen, weg. Er bekommt keine Aufmerksamkeit und keine Energie mehr:

„Ja so ist es jetzt, es darf sich ändern.“

Alles, was dich betrifft, kannst du somit ändern und in neue Bahnen bringen. Den anderen lassen wir, wo er ist und akzeptieren ihn in seinem Sein.

VERGEBUNGSARBEIT

Vergeben heißt, den anderen in seinem Sein, so wie er ist, zu akzeptieren, in der Erkenntnis, dass jeder seine Wirklichkeit und Wahrheit haben darf





NEUE AFFIRMATIONEN

Ich rede mir etwas ein, solange bis es ist. Das kann nur der Mensch. Das ist genial. Achte darauf, dass deine neue Überzeugung in der Gegenwart ist und in der Überzeugung, dass es schon ist, gebildet wird. Du kannst sie aufmalen oder schreiben und an einem Ort anbringen, wo du dich des Öfteren aufhältst.

VERBRENNUNGSRITUAL

Das Feuer ist eine der schönsten Transformationen im Sinne der Liebe. Schreibe Eigenschaften, hindernde Überzeugungen, aber auch Wünsche und Vergebungsarbeit auf einen Zettel und verbrenne diesen dann im Glauben, dass sich alles wendet im Sinne der Liebe zu dir selbst.

Viel Freude und Segen für deine
persönliche Entwicklung

.Brigitte Nada-Elisa
Deine Mentaltrainerin





EINE HERZLICHE EINLADUNG FÜR DICH

zum 2-Tage Seminar, wo in intensivem Training Selbstreflexion praxisnah und leicht verständlich sämtliche Werkzeugen des Mentaltrainings nach Tepperwein, vermittelt werden.

So bist du gut gerüstet dafür, die Herausforderungen deines Lebens entspannt, konstruktiv und wie ein Meisterarchitekt anzugehen.

Du hast die Chance das spannende, faszinierende Spiel deines Lebens als Hauptakteur zu leben.

Gerne gehe ich die ersten Schritte mit dir an deiner Seite.



DEINE NOTIZEN



*Brigitte Nada-Elisa
Karinek*



Dipl. Mentaltrainerin nach Tepperwein
Spiegelgesetz Coach n. Methode
Christa Krüssner

Dipl. systemische Lebens- Sozialberaterin
Dozentin der Salutogenese
Dozentin der Neuen Medizin
Trainerin der Erwachsenenbildung

LEHRGANGE & WORKSHOPS

Diplomlehrgang Mentaltrainer nach Tepperwein
Diplomlehrgang Kinder-Jugend Mentaltrainer
Dipl. Humanenergetiker & Gesundheitstrainer

Basismodul Mentaltraining nach Tepperwein

Slim and Unique Gewichtisregulierung
Gentle Spine Care - Ausbildungen

INSTITUT BESSER LEBEN

Verein für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung
Tel: +43 664 1922981
E-Mail: office@besser-leben-online.at
www.besser-leben-online.at

