



Andela - Mentaltraining

Coaching, Lebensberatung, Konfliktlösung

- Mit Klarheit, Selbstbestimmtheit und Leichtigkeit durchs Leben -



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde und Bekannte,

kennen Sie das auch? Sie haben gefühlt 163 schöne Ideen gleichzeitig, die Sie verwirklichen möchten, aber Sie kommen nicht ins Tun? Oder gewisse (unliebsame) Aufgaben warten auf Sie, die sie aber immer wieder wegschieben?

Dann habe ich heute eine sehr wirksame Übung für Sie (Dauer ca. 3 Min.):

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, vorzugsweise an einen Tisch.
2. Gehen Sie in sich und stellen Sie sich bildlich vor, wie Sie aufstehen. Geben Sie Ihrem Körper den Impuls aufzustehen, bleiben aber sitzen!
3. Wiederholen Sie das gedankliche Aufstehen neun Mal... Spüren Sie dabei, wie Ihr Körper jedes weitere Mal mehr aktiviert wird, Ihr Kreislauf hochfährt und Sie eigentlich stehen möchten.
4. Wiederholen Sie das gedankliche Aufstehen ein zehntes Mal. Aber diesmal stehen Sie wirklich auf.
5. Genießen Sie Ihren aktivierten Geisteszustand. Ihr Kreislauf ist oben, Ihr Geist wach und Sie sind insgesamt präsent. Das ist der güldene Lorbeer einer klaren Entscheidung.

Diese Übung können Sie jetzt vom Prinzip her auf alles anwenden, was vor Ihnen liegt und sie verwirklichen möchten. Probieren Sie es einmal aus! - Auch bei größeren Vorhaben.

Kurz zum Hintergrund: Der Schlüssel zur Motivation und Aktivierung von Kräften liegt in der geistigen Vorwegnahme des künftigen Geschehens. Die Kombination aus starkem Gedanken und starker Empfindung wirkt quantenmechanisch wie ein Hebel, der die geistig erzeugte Kraft auf ein höheres Level bringt. Die Motivation, der Wille und letztlich dann die klare Entscheidung sorgen für die Erschaffung der eigenen Realität.

Ein Hinweis noch in eigener Sache: Wenn Sie Lust auf "Lebendigkeit & Lebenskraft" haben, dann besuchen Sie mich doch im Frühling am 17./18. März auf der Gesundheitsmesse in Spenge (Stadthalle Spenge, Marktstraße 13, 32139 Spenge). Ich halte dort u.a. 4 Vorträge und beantworte gern jegliche Fragen an meinem Stand. Wenn Sie sich vorher --> [per mail](#) anmelden, hinterlege ich für Sie einen Gutschein, mit dem Sie für beide Tage insgesamt nur 4,- € Eintritt zahlen.

Herzliche Grüße, Ihr Hendrik Andela