



HAVASS
Academy & Coaching

TAG 13

“Alles, was du dir vorstellen kannst ist real.” Pablo Picasso

Du denkst vielleicht, wir haben alles getan, um unsere Ziele zu erreichen. Du hast nicht unrecht, wir haben sehr viel zusammen gemacht... Es bleibt nur noch eines zu tun, unsere Aufregung aufrecht erhalten. Fortsetzung der Reise, ohne das brennende Feuer in uns zu löschen. Denn wenn das Feuer erlischt, wenn du vergisst, warum du begonnen hast, wirst du wie ich bereits sagte, auf halber Strecke sagen: "Warum bin ich hier?" und es ist nicht verwunderlich, dass du wieder vom Weg abweichst. Deshalb werden wir hervorragende Übungen lernen, die das Feuer in dir erhöhen und dir auf dem Weg zu deinen Zielen helfen! Hier ist der erste von ihnen; Visions-Übung!

Wie konnte Roger Bannister, der die Welt, die Glaubte, dass es physisch unmöglich sei, eine Meile in 4 Minuten zu laufen, in Erstaunen versetzte, dies schaffen?

Nicht nur indem er körperlich arbeitete, sondern auch indem er es sich immer wieder in seinem Kopf vorstellte. Indem er den Moment, den er erreichte, immer und immer wieder in seinem Kopf inszenierte. Indem er jedes Teilchen seiner Existenz davon überzeugte,, dass dies möglich ist!

Vision ist die Visualisierung dessen, dass wir gerne möchten, in unserem Kopf darstellen, als ob es geschehen wäre.

Jetzt möchte ich, dass du dir eine Zitrone vorstellst. Dass du diese saure Zitrone mit einem Messer schneidest und die Zitrone, auf deiner Zunge zusammengedrückt... Wenn du es dir richtig vorgestellt hast, wird dir der Mund wässrig. Es gibt jedoch weder Zitrone noch das Wasser. Hier kommt die Kraft des Visionierens her.



Bevor es überhaupt passiert, kann unser Körper, so reagieren, als wären sie realisiert worden, indem wir es uns einfach nur vorstellen. Weil das Gehirn nicht zwischen Vorstellungskraft und Realität unterscheiden kann. Unabhängig davon, welche Regionen unseres Gehirns aktiv sind, wenn wir tatsächlich etwas tun, sind dieselben Regionen aktiv, wenn wir uns vorstellen, dass wir es tun. Aus diesem Grund ist die beste Übung auf diesem schönen Weg zum Ziel die Visualisierung von Übungen, die dein Verlangen weckt und dein Vorhaben erleichtert!

Bist du bereit für die Reise?

Finde eine Umgebung, in der du nicht gestört wirst. Atme drei Mal tief durch. Bringe deinen Körper in eine bequeme Position. Schließe die Augen, wenn du bereit bist.

Stell dir vor, dass du dein Ziel erreicht hast, dass du es geschafft hast. Wie fühlst du dich? Bist du stolz? Bist du glücklich? Schwitzen deine Hände vor Aufregung? Welche Art von Kleidung trägst du? Woran denkst du? Wer ist bei dir? Wen umarmst du? Fühle diese Wärme, wenn du dich umarmst. Wer gratuliert dir? Höre mit deinen Ohren. Was für ein Wetter gibt es? Ist es heiß? Ist es kalt? Riechst du etwas? Tauche alle deine Sinne in deine Vision ein.

Gönne dir nach dem heutigen Tag oft diese Übung, die insgesamt 5-10 Minuten dauert.
Erinnerung: Wir empfehlen, dass du dich in jeder Übung nur auf ein Ziel konzentrierst.



Aufgaben

- Was sagst du dazu die Visionsübung in deinen Alltag zu integrieren? Es gibt eine Seite in deiner Arbeitsagenda, auf der du deine Erfahrungen während der Übung aufschreiben kannst. Vergiss nicht, es dir anzusehen.



HAVASS ACADEMY & COACHING