

### ***Wir alle haben einige besondere Momente in unserem Leben ...***

Ich spreche von jenen Momenten, die in unser Gedächtnis eingraviert sind, in denen wir immer wieder dieselben Gefühle spüren können, wenn wir uns an sie erinnern. Wenn wir diese besonderen Momente genug verstärken, schaffen wir eine neue Realität über uns.

Wenn du ständig an den Moment denkst, an dem deine Freunde sich lustig über dich gemacht haben, als wenn du es verstärkst, wirst du entscheiden, dass du erbärmlich bist. Wenn du einen Moment, in dem dich alle loben und du dich so charmant fühlst immer wieder im Kopf abspielst, und dieses Gefühl übst, wirst du es nach einer Weile als deine Realität akzeptieren.

### **Herzlichen Glückwunsch, du bist jetzt ein sehr attraktiver Mensch...**

Komm schon, wähle heute einen dieser besonderen Momente! Finde einen Moment, in dem du dich sehr selbstsicher gefühlt hast und stolz auf dich warst.

### **Schließe deine Augen.**

Kehre zu diesem Moment zurück und beginne zu sehen und zu fühlen. WIE hast du dich gefühlt?

Konzentriere dich auf den Stolz, den du gespürt hast, auf das Gefühl der Macht, das du gefühlt hast. Erinner dich! Verwende diese Visualisierungspraxis, wenn du dich machtlos fühlst.

### **Aufgaben:**

- Finde einen Moment, in dem du dich sehr kraftvoll fühlst, und visualisiere ihn in deinem Kopf. Schreibe deine Erfahrungen auf das Arbeitsblatt.
- Höre dir deine Affirmation an, bevor du nachts schlafen gehst.

