

Ziele für das neue Jahr? So helfen Ihnen Ihre Zellen bei der Umsetzung

VON MARIA OBERMAIR

Haben Sie einen Vorsatz für das neue Jahr? Einige Anregungen erleichtern Ihnen die Umsetzung.

Erstens: Nehmen Sie Abstand vom Vorsatz! Ein Vorsatz ist vorsätzlich und bekommt damit den bitteren Beigeschmack der Justiz. Ersetzen Sie Ihren Vorsatz mit einem Ziel.

Zweitens: Definieren Sie konkret Ihr Ziel. Schreiben Sie Ihre Vorstellungen zu „WAS“ – „WANN“ – WIE – WO“ und „WOMIT“ auf. Achten Sie dabei auf positive Formulierungen. Nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft und die Kraft Ihrer eigenen Bilder.



PRIVAT

Klopfen Sie ihre Fäuste zusammen und sprechen Sie Ihr Ziel aus

Drittens: Die meisten nehmen sich etwas vor und versuchen, mit Verstand und eiserner Disziplin das Sportprogramm oder die Diät einzuhalten. Nach kurzer Zeit scheitern sie und geben auf. Planen Sie also kurzfristiges Scheitern ein. Wenn Sie in Ihr altes Muster zurückfallen, ist das der Hinweis, dass Ihr Ziel noch nicht ausreichend im Gehirn integriert ist. Nutzen Sie dafür die Kraft folgender

Übung: Klopfen Sie die Dünndarm-3-Punkte kräftig zusammen und sprechen Sie Ihr Ziel 21-mal laut aus. Die Dünndarm-3-Punkte sind Zustimmungspunkte. Mit diesen Klopfpunkten können Sie die Einsatzbereitschaft Ihrer Körperzellen gewinnen. Speichern Sie Ihr Ziel 3-mal täglich in Ihren Zellen ein. Die Intelligenzkraft Ihrer Zellen stellt sich nach und nach auf Ihr neues Ziel ein und unterstützt Sie in Ihrer Willenskraft.

Maria Obermair, Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin.



INTERNET
www.kinmo.at