

Dein Veränderungsprozess – VAK – Erreiche Dein Ziel!

Name, Datum: _____

Dein Ziel: „Ich bin so glücklich und dankbar.....“

Warum ist diese Ziel für mich wichtig?

Visuell:

1. Wo? – Gegenstände?

2. Was kannst Du anfassen? – Wie fühlt es sich an?

3. Farbe?

4. Licht? – Geruch?

5. Tagesablauf nur Lieblingsbeschäftigung?

6. Lieblingsmusik?

7. Geschmack?

8. Welche Menschen umgeben Dich?

Auditiv:

9. Was sagen sie zu Dir? Was sagen sie über Dich?

10. Vorher – vertraute Menschen – Was sagen sie zu Dir? Was sagen sie über Dich?

11. Spiegel in die Augen schauen – Was sagst Du zu DIR?

Kinästhetisch:

12. Gefühl?

Wo war das Gefühl schon einmal?

13. Wo im Körper?

14. Farbe

15. Konsistenz

16. Temperatur

16. Gibt es irgendwelche Gründe, die Dich daran hindern, Dein Ziel zu erreichen? JA Nein

17. Ist der Weg zur Erreichung Deines Ziels frei? JA Nein

18. Glaubst Du, dass Du bereit bist, an diesen Erfolg anzuknüpfen? JA Nein

Neues Thema:

Hausaufgabe:

- 1. Wiederholung** des Ziels mit Zielerreichungskarte täglich 2-3 Mal – CD – Das tägliche Ritual.
So entsteht im Wahrnehmungsfiler des Bewusstseins ein automatischer Prozess.
Dauer 21 – 40 Tage.
- 2. Die Zielerreichungskarte** immer bei Dir tragen. Die Karte wird Dich, Dein Bewusstsein und Deine Zellen als „Anker“ an Dein Ziel erinnern und Dir dabei behilflich ist, Dein retikuläres System (Wahrnehmungsfiler) noch effektiver auf Dein Ziel auszurichten.
- 3. VAK-Prozess-Wiederholung** 1 x wöchentlich – CD – Die Führung durch den Prozess; mit der Zielerreichungskarte.