



## Konzentration auf eine Farbe und Harmonisierung persönlicher Ziele

Diese Konzentration stellt eine Sphäre für wichtige Ereignisse der Zukunft her und harmonisiert das Ziel

1. Wähle ein persönliches Win:Win Ziel\*
2. Stell dir mental, gedanklich, folgende Farben vor:  
Rosa, Gelb, Grün, Rot, Blau, Violett
3. Auf ruhige Bauchatmung achten
4. Fixiere jene Farbe, die für dich am stärksten hervortritt
5. Verbinde nun, in deiner Vorstellung, dein persönliches Ziel mit der ausgewählten Farbe und halte den Zustand mind. 5 Minuten an
6. Freue dich über ein angenehmes Gefühl und nimm dieses Gefühl so gut es dir gelingt in deinen übrigen Tag mit

### Erweiterung:

- Verbinde die hervortretende Farbe mit einem Ton, einem Geruch oder einem Geschmack
- Füge zusätzlich die Zahlenreihe für Harmonisierung der Zukunft in die Übung mit ein: 148721091 z.B. in die Farbfläche, Farbsphäre einblenden/visualisieren/schreiben

VIEL SPASS & FREUDE MIT DER ÜBUNG

\* WIN:WIN Ziel = Eine erreichte, harmonische Situation, in der alle Beteiligten von dem Ergebnis (deinem persönlichen Ziel) profitieren.