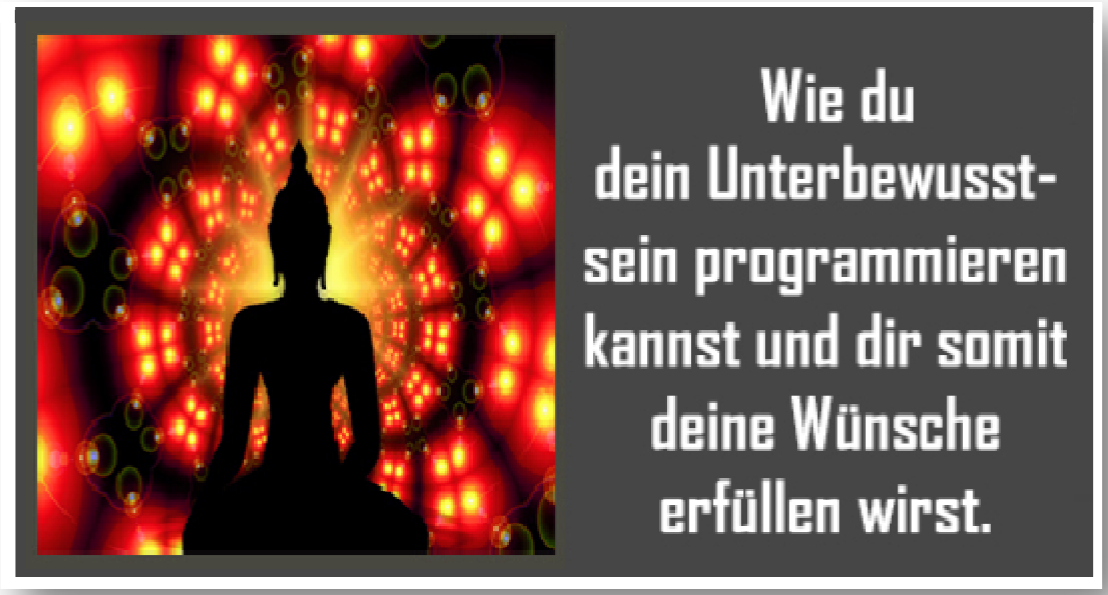
Wie du dein Unterbewusstsein kontrollieren kannst und dir deine Ziele, Träume und Wünsche erfüllen wirst.



Wie du dein Unterbewusstsein kontrollieren und programmieren kannst und dir deine Ziele, Träume und Wünsche erfüllen wirst.

Heute möchte ich dir eine der effektivsten Methoden vorstellen, mit deren Hilfe du dein Unterbewusstsein kontrollieren und programmieren kannst und dir deine Ziele, Träume und Wünsche erfüllen wirst.

Wie du bereits erfahren hast, ist der Mensch dazu in der Lage, die volle Kontrolle über sein Schicksal und seine Realität zu erhalten. Warum?

Weil er seine Gedanken und Gefühle bewusst lenken kann. Wir formen, einzig und allein mit Kraft unserer Gedanken, unser Schicksal und ziehen alle Gedanken, Gefühle, Umstände, Menschen, Gesundheitszustände, Erfolg – einfach alles in unser Leben, was sich in Harmonie mit unseren Gedanken und Gefühlen befindet.

Sobald wir uns auf Krankheit konzentrieren, erfahren wir Krankheit, wenn wir uns auf Liebe konzentrieren, erfahren wir Liebe. Alles, in unserem Leben, was wir bewusst wahrnehmen, ist eine Spiegelung unserer vergangenen Gedanken, Gefühle und Taten. Daraus folgt, dass das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit legen, unsere Zukunft erschafft.

Unsere Gedanken- und Gefühlsprozesse laufen mind. 95% unbewusst (ohne, dass wir diese bewusst wahrnehmen). Wir denken am Tag durchschnittlich 60000 Gedanken und die meisten von ihnen denken wir komplett unbewusst – ohne, dass wir diese überhaupt bemerken.

Es ist sehr wichtig zu erkennen, dass unsere Gedanken, Gefühle und Taten größtenteils mechanisch ablaufen und ohne bewusster Anstrengung und/oder anderen Hilfsmitteln nur äußerst schlecht beeinflusst werden können.

Bei den Menschen, die diesen Mechanismus noch nicht erkannt haben, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass ihr Unterbewusstsein gegen ihre wahren Ziele und Wünsche arbeitet.

Die Fragen, die sich ein Mensch daraus stellen könnte und die ich mir auch sehr oft gestellt habe, sind folgende:

“Wie kann ich mein Unterbewusstsein kontrollieren, programmieren und so konditionieren, dass ich Veränderungen in meinem Leben zulassen kann?”

“Wie kann ich die unendliche Genialität des Unterbewusstseins anzapfen und für meine Zwecke nutzen, damit es mir den Weg zur Erfüllung all meiner Wünsche zeigt?”

Wie kann ich mein Unterbewusstsein kontrollieren richtig programmieren und zwar so, dass es endlich für mich arbeitet und mir all meine Wünsche erfüllen wird?

Unser Unterbewusstsein ist ein unendlicher Wissenspeicher. Jeder Sekundenbruchteil unseres Lebens und die damit verbundenen Eindrücke, Bilder, Erfahrungen und Gefühle – alles, was wir, mit unseren 5 Sinnen, bewusst oder unbewusst wahrgenommen haben, ist im Unterbewusstsein abgespeichert. Es formt unsere Wirklichkeit, unser Weltbild und unser Selbstbild.

Neue wissenschaftliche Forschungen haben sogar bestätigt, dass wir, über unser Unterbewusstsein, an eine Verbindung zur universellen Intelligenz des Univerums gekoppelt sind, die alle Daten, die es jemals gab und geben wird gespeichert hat.

Das Eisberg-Modell des Unterbewusstseins

Du kannst dir die Gesamtheit des Seins (Verstand/Bereich der bewussten Denkprozesse) und des Unterbewusstseins(alle unbewusst ablaufenden Denkprozesse), wie ein Eisberg vorstellen.

Alles, was über der Wasseroberfläche sichtbar ist, repräsentiert das Bewusstsein und macht höchstens 5-10% unseres Seins aus.

All das, was sich unter dem Wasser befindet und für den Mensch nicht mehr sichtbar ist, repräsentiert das Unterbewusstsein, was mindestens 90% unseres Seins ausmacht. Es wird aufgrund seiner großen Intelligenz oft als kosmisches Bewusstsein bezeichnet.

(Über Bewusstsein und Unterbewusstsein werde ich in Zukunft ebenfalls ein Artikel schreiben.)

Die riesigen Meeresströmungen sind die Überzeugungen und Glaubenssätze und treiben den Eisberg mit unglaublicher Macht in eine Richtung, die wir nur beeinflussen können, indem wir mit bestimmten Techniken, unser Unterbewusstsein kontrollieren und richtig programmieren.

Die bewusste Anstrengung, die wir unternehmen, wenn wir unser Leben durch bewusste Mühe (zb. krampfhaftes Sport treiben ohne der richtigen geistigen Einstellung) verändern wollen, ist vergleichbar mit dem Meereswind, der absolut keinen Einfluss darauf hat, wohin sich der Eisberg bewegt. Das Einzige, was eintreten in diesem fall könnte, wäre wenn überhaupt zb. der klassische Jojo-Effekt. Wir spüren zunächst eine Veränderung, fallen jedoch kurze Zeit später noch stärker in den alten Trott zurück.

Du kannst dich also absolut darauf verlassen, dass dir dein Unterbewusstsein den Weg zur Erfüllung deiner Wünsche zeigt, wenn du es auf diese programmiert hast. Es wird deine Realität, wie du sie wahrnimmst und wie sie dir präsentiert wird, so beeinflussen, dass deine Wünsche in Erfüllung gehen. Du wirst Mittel und Wege anziehen, durch die du dir Schritt für Schritt deine Ziele, Träume und Wünsche erfüllen kannst.

Es ist natürlich auch sehr wichtig, dass du im Moment handelst und dass du die Chancen, die dir präsentiert werden, nutzt und nach Eingebungen entsprechend handelst.

Sehr interessant ist es, wenn es darum geht, wenn wir Unterbewusstsein, mit dem Ziel beeinflussen, psychische und körperliche Krankheiten zu heilen. Sehr bekannt ist zb. das Abnehmen durch Hypnose oder die Überwindung von Allergien durch Hypnose.

Wie kann ich mein Unterbewusstsein richtig kontrollieren und programmieren, um schöpferische Prozesse in Gang zu setzen, die mir all meine Ziele, Träume und Wünsche erfüllen können?

Um unser Unterbewusstsein kontrollieren zu können, müssen wir verstehen, dass es unser Ziel sein muss, unseren kritischen, rumnörgelnden Verstand möglichst effektiv zu umgehen. Unserer Verstand filtert alle Informationen heraus, die noch nicht in unser Weltbild passen und gewährt ihnen keinen Zutritt in unser Unterbwusstsein.

Grundsätzlich existieren sehr viele Methoden, von denen einige bessere, andere weniger gut funktionieren. Manche von Ihnen nehmen in ihrer Umsetzung mehr Zeit in Anspruch, manche weniger Zeit. Wie gut diese Techniken funktionieren, muss jeder Mensch für sich selbst testen.

Bei Jeder dieser Techniken ist es erforderlich, dass du dir Affirmationen verfasst.

Das Wort Affirmation kommt vom lateinischen Wort „affrimare“, was so viel, wie “bestärken” bedeutet. Affirmationen sind:

kurze und einfache Sätze
in der Gegenwartsform
die sehr kurz und knapp beschreiben, wie deine Realität aussehen würde, wenn deine Wünsche bereits erfüllt wären.
es dürfen keine Negationen oder Verneinungen vorhanden sein
sie müssen so formuliert sein, dass sie die Realität, die du dir wünschst, so beschreiben, als wäre diese schon Wirklichkeit.
Ich empfehle, dass du jede Affirmation einleitest mit: „Ich bin so froh und dankbar, weil….”

Um Affirmationen bilden zu können, ist es sehr wichtig zu wissen, welche wahren Ziele und Träume du hast. Damit du diese wirklich findest und dir deine Wünsche erfüllen kannst, empfehle ich dir, meine kostenlosen Coachings anzuschauen (hier klicken)

Bei Affirmationen unterscheiden wir zwischen Affirmationen, die einen allgemeinen Zustand von dir beschreiben.

Beispiel Affirmation 1: “Ich bin so froh und dankbar, weil ich kerngesund bin und mich und mein Leben liebe!”

Beispiel Affirmation 2: “Ich bin so froh und dankbar, dass ich Reichtum magnetisch anziehe!”

Beispiel Affirmation 3: “Ich bin so froh und dankbar, dass ich berühmt und bekannt bin!”

…und Affirmationen, die ein Ziel beschreiben. Bei der letzteren Gruppe, empfehle ich ein Erfüllungsdatum in den Satz mit einzubauen.

Beispiel Affirmation 4: “Ich bin so froh und dankbar, dass ich mir am 23.11.2016 den Porsche bekommen werde.”

Beispiel Affirmation 5: “Ich bin so froh und dankbar, dass ich am Ende des Monats ein Date mit einer Traumfrau haben werde.”

Beispiel Affirmation 6: “Natürlich, kannst du auch andere Affirmationen testen. Wichtig ist nur, dass diese immer:”

Mastertipp: Integriere sprachliche Bilder (zb. stark, wie eine Eiche) und Gefühlszustände (ICH BIN SO GLÜCKLICH, endlich….)

Die Wiederholung der Affirmationen und die Knüpfung der Affirmationen an starke Gefühle, sind der Schlüssel zum Erfolg. Wir können nur dann unser Unterbewusstsein beeinflussen, wenn wir starke Gefühle mit unserem Wunsch oder Ziel verknüpfen. Gefühle können allgemein als unbewusste Gedanken definiert werden.

Du musst deine eigene Erfahrung mit Affirmationen machen, indem du diese mit den folgenden Techniken anwendest und beobachtest, welche Vorgehensweisen bei dir Wirklung zeigen!

Mit einer oder mehreren der folgenden Techniken kannst du dein Unterbewusstsein kontrollieren, richtig programmieren und dir somit endlich deine Ziele, Träume und Wünsche erfüllen:

Die folgenden Techniken werde ich in den nächsten Artikeln genauer erklären. An dieser Stelle erkläre ich das Prinzipen, das hinter den einzelnen Techniken stecken. Ich fange mit den ineffektiveren Techniken an.

1. Affirmationen überall aufhängen und vor dem Spiegel aufsagen

2. Affirmationen jeden Tag mehrmals aufschreiben und durchlesen

3. AffOrmationen nutzen:

Affirmationen in Fragen umwandeln und diese Fragen regelmäßig aufschreiben und aufsagen. zb. Warum kann ich mich jetzt kerngesund fühlen?

4. Visuelle Subliminals in einem Video:

Schnell aufblitzende Affirmationen oder Afformationen, die der bewusste Verstand nicht erkennen kann aber vom Unterbewusstsein aufgenommen werden.

5. Visualisieren des gewünschten Ergebnisses/Zustandes

6. Regelmäßige Hypnosen:

Der Klient wird in einen Trance-Zustand versetzt, in dem sein Unbewusstsein vollständig geöffnet ist und gesprochene Affirmationen aufnehmen kann.

Die Vorteile und Anwendungsmöglichkeiten dieser Techniken werde ich in den nächsten Artikeln näher erklären. Außerdem werde ich dir die wahrscheinlich effektivste, effizienteste und genialste Methode vorstellen, mit der du dein Unterbwusstsein kontrollieren und programmieren kannst.