Toolbox

Diese Toolbox enthält Übungen, die Du im Alltag immer nutzen kannst, um Deiner Vision von einem glücklichen und erfüllten Leben näher zu kommen. Sie soll Dich dabei unterstützen, Deine Wünsche, Ziele, Träume und guten Vorsätze nachhaltig in Dein Leben zu integrieren.

1. Meditation „Blank Page“

Du erhältst eine Audio-Datei mit einer Meditation, die Dir hilft, Dich auf Deine Vision zu konzentrieren, und die Du zu jeder Zeit hören kannst.

© Gelée Royale 2021 – Alle Rechte vorbehalten.

2. Wechselatmung

Diese Atemübung hilft Dir dabei, wieder in Deine innere Balance, Harmonie und Dein emotionales Gleichgewicht zu kommen.

Während der natürlichen Atmung dominiert meist das rechte oder linke Nasenloch beim Einatmen, was einen direkten Einfluss auf unsere rechte und linke Gehirnhälfte hat. Durch verschiedene Einflüsse wie zum Beispiel Stress ist dieser Atemrhythmus gestört und es entsteht ein Ungleichgewicht zwischen den beiden Gehirnhälften. Durch die Wechselatmung werden die Gehirnhälften wieder synchronisiert und wir fühlen uns ausgeglichen und stabil.

1. Atme durch das linke Nasenloch ein, indem Du das rechte Nasenloch mit dem Daumen schließt.
2. Schließe das rechte Nasenloch mit dem Daumen und das linke mit Ringfinger oder kleinem Finger und halte den Atem kurz an.
3. Atme durch das rechte Nasenloch aus, indem Du das linke Nasenloch mit Ringfinger oder kleinem Finger geschlossen hältst.
4. Atmen wieder durch das rechte Nasenloch ein, indem Du das linke geschlossen hältst.
5. Schließe beide Nasenlöcher und halte den Atem kurz an.
6. Atme durch das linke Nasenloch aus, indem Du das rechte mit Deinem Daumen schließt.

Wiederhole diese Abfolge mehrmals hintereinander (den besten Effekt erzielst Du, wenn Du die Übungen 5-10 Minuten lang durchführst).

© Gelée Royale 2021 – Alle Rechte vorbehalten.

3. 9-G-Folge (Nine Gamut-Folge)

Ziel dieser Übung ist es, über Augenbewegungen, Zählen und Summen möglichst viele Gehirnareale anzusprechen, wodurch sich die rechte und die linke Gehirnhälfte besser verbinden und wir „freier“ werden.

Bei der 9-G-Folge klopfst Du einen der energetischen Punkte des Körpers, den „Gamut-Punkt“, während Du 9 einfache Schritte ausführst. Der Gamut-Punkt liegt auf dem rechten und linken Handrücken zwischen Ringfinger und kleinem Finger etwas unterhalb der Fingerknöchel. Führe unter ständigem Klopfen des Punktes die folgenden 9 Schritte aus:

1. Schließe die Augen.
2. Öffne die Augen.
3. Bewege die Augen nach unten und zur rechten Seite.
4. Bewege die Augen nach unten und zur linken Seite.
5. Kreise deine Augen einmal im Uhrzeigersinn.
6. Kreise deine Augen einmal gegen den Uhrzeigersinn.
7. Summe einige Sekunden lang eine Melodie („Happy Birthday“ etc.).
8. Zähle bis 5.
9. Summe die Melodie noch einmal.

© Gelée Royale 2021 – Alle Rechte vorbehalten.

4. Inspirationen

- Begegne Deinem Leben mit Humor und Leichtigkeit.
- Lebe freudvoll im Hier und Jetzt.
- Denke positiv und wünsche Dir positive Dinge.
- Übernehme Verantwortung für Dich selbst.
- Übe Dich in Selbstakzeptanz, Selbstliebe und Selbstachtung.
- Verzeihe Dir selbst und anderen.
- Hinterfrage Massenmedien kritisch und denke selbst.
- Befreie Dich von unnötigem Ballast.
- Umgebe Dich mit guten und liebevollen Menschen und Dingen.
- Werde achtsamer gegenüber Dir selbst und Deiner Umgebung.
- Ernähre Dich gesund und bewusst.
- Nimm Deine Mahlzeiten in Ruhe zu Dir.
- Gönne Dir längere Pausen zwischen den Mahlzeiten.
- Sorge für ausreichend körperliche Bewegung.
- Wende Entspannungsübungen an: zum Beispiel Yoga, Qigong.
- Gehe an der frischen Luft spazieren.
- Lese ein inspirierendes Buch.
- Höre einen motivierenden Talk oder Podcast.
- Führe ein Erfolgstagebuch.
- Schenke Dir jeden Morgen und Abend im Spiegel ein Lächeln.

© Gelée Royale 2021 – Alle Rechte vorbehalten.

5. Arbeiten mit Deinem Vision Board

Setze den Stein nach der Richtschnur,
nicht die Richtschnur nach dem Stein.

(Johann Wolfgang von Goethe, nach Plutarch)

- Definiere Deine Wünsche klar.
- WENIGER = MEHR.
- Definiere 1-2 Themen für Dein Vision Board.
- Definiere Deine EIGENEN Ziele – es ist schwer, die Wünsche oder Ziele anderer Personen zu erreichen und dafür motiviert zu bleiben.
- Plane die Zeitspanne bitte realistisch – Du wirst sehen, dass in einem Jahr eventuell noch nicht sehr viel erreicht ist – aber Du wirst erstaunt darüber sein, was Du in drei oder fünf Jahren erreichen kannst.
- Gehe aktiv für Deine Themen los – mache kleine Schritte (BABY STEPS) und zwar täglich.
- Achte auf ein POSITIVES MINDSET!
- Dadurch ziehst Du automatisch Menschen und Erlebnisse in Dein Leben, die Dich weiterbringen werden.
- VERTRAUE auf DICH!
- Platziere Dein Vision Board an einem Ort in Deiner Wohnung oder Deinem Zimmer, der Dir gut gefällt und an dem Du das Board gut sehen kannst.
- Stelle Dich bewusst mehrmals täglich vor Dein Vision Board – wenigstens am Morgen und am Abend.
- Je öfter Du Deine eigenen Visionen vor Augen hast, desto mehr verankern sich diese im Unterbewusstsein.

© Gelée Royale 2021 – Alle Rechte vorbehalten.

- Es ist wissenschaftlich belegt, dass wir für unsere Ziele losgehen und an unseren Zielen festhalten, wenn wir diese buchstäblich vor AUGEN haben.
- Lasse die positiven Gefühle, die Du mit dem Vision Board verbindest, wirken.
- Mache bewusste PAUSEN – mehrmals täglich.

© Gelée Royale 2021 – Alle Rechte vorbehalten.