

Resonanzen

Mentaltraining, Gedankenkraft, Realitätsgestaltung

mit Stefan Strässle – Coach, Buchautor und Bewusstseinstrainer – www.thoughtworks.ch

Das Leben ist kein Zufallsprodukt. Es unterliegt mathematisch genauen Gesetzmässigkeiten – Ursache und Wirkung, Resonanz, Anziehung! Wer diese Lebensprinzipien kennt, kann zum bewussten Schöpfer seines Lebens werden und jene Realitäten erleben, die er sich wünscht. Dabei sind die gefühlte Kraft der Gedanken sowie die innere Vorstellungskraft – gepaart mit Glaube und Überzeugung – die mentalen Werkzeuge.

Das Prinzip von Ursache und Wirkung

neutral – urteilslos – bedingungslos gebend – bejahend

Innere Resonanzen

=

Äussere Resonanzen

Innere Resonanzen sind eine Magnetkraft. Sie ziehen äussere Erfahrungen und Erlebnisse derselben Resonanz an. Diesen Bereich nennen wir unser “Leben”.

- | | |
|-----------------|----------------------|
| • Gedanken | • Reaktionen |
| • Gefühle | • Meinungen |
| • Worte | • Muster |
| • Handlungen | • Prägungen |
| • Einstellungen | • Emotionen |
| • Haltungen | • Wahrnehmungen |
| • Überzeugungen | • Beobachtungen |
| • Glaube | • Voreingenommenheit |

Unser
Leben



Schöpfungsimpulse

in der Realitätsgestaltung

Zuneigung

- Glaube
- Überzeugung
- Gewissheit
- Absicht, Intention
- Gefühlter Gedanke
- Es wirklich meinen, innerlich
- Es entscheiden, innerlich
- Einssein, Verschmelzen

enthüllt



Wunschrealität

Widerstand

- Zweifel
- Angst, Panik
- Sorge
- Bedürftigkeit
- Mangeldenken
- Hinterher rennen
- Sich nicht wert fühlen
- Konträre Überzeugung

verhindert

7 Methoden

zur Realitätserzeugung

- 1) **Affirmation***, dann **loslassen/vergessen**
- 2) «**Ich weiss, dass... (Affirmation*)**»
- 3) **Affirmation***, **geföhlt**
- 4) **Affirmation*** mittels **klarer, resoluter, innerer Entscheidung**
- 5) **Visualisieren** innerer Bilder (auf Lösung/Ziel)
- 6) **Mantra*** (während 3 Minuten)
- 7) Durch Meditation **mit Wunschrealität verschmelzen**

* gedacht oder gesprochen



Wunschrealität