



ONLINE KURS

Endlich wieder Liebe!

mit Sabine Minister-Hellmayr

Der magische Turbo!

Jetzt geht's los mit ganz viel Gefühl!

Deine Affirmation für heute:

Ich weiß, dass ich in meinem Leben Wunder kreieren kann!

Du hast jetzt Deine Danke-Sätze fertig gestellt, Deinen persönlichen Liebessong ausgesucht und bist nun bereit zum Anwenden.

Bringe Dich dafür in ein Gefühl der Freude, der Liebe, der Dankbarkeit. Bis das leicht „von alleine“ klappt, verwende dazu Deinen Song.

Schalte Deine Musik ein und dann: Geh voll in die Emotion, gehe in die Vorfreude, fühle, fühle, fühle wie schön es ist, verliebt und voller Liebe zu sein.

Spüre, wie Dein Traumpartner in diesem Moment bei Dir ist. Neben Dir sitzt, geht, liegt...

Spüre seine Liebe, lass Gefühle zu und dann sage Deine Dankesätze:

Danke für den Mann an meiner Seite, der mich aus vollem Herzen liebt, mich gerne küsst und umarmt.

Danke für den wunderbaren Mann, der....



Spürst Du den Unterschied? Nicht nur einfach dahergesagt, nein gespürt und voller Gefühl und Vorfreude gesprochen!

Das ist der Magische Turbo – mit ihm bleiben Deine Dankesätze nicht nur Affirmationen, sondern werden sehr bald Realität.

Spürst Du Deinen Traummann? Mit jedem Mal, mit dem Du diese Übung machst, ist er Dir näher.



Auch ich habe das so gemacht. Schon beim Aufwachen habe ich mich für die vergangene Nacht bedankt, dass ich gesund erwachen durfte und für meinen Partner neben mir.

Später mit dem Hund durch den Wald: erfüllt von Freude stellte ich mir vor, dass mein zukünftiger Partner neben mir geht, Ich konnte ihn richtig spüren und habe mich für sein Dasein bedankt.

So gibt es tagsüber unzählige Gelegenheiten.



Wir stellen uns das Endergebnis vor, gehen voll in die Emotion und damit beschleunigen wir das Ganze und lassen es Realität werden.

Im Mentaltraining macht man dies übrigens schon lange. Sportler arbeiten genau so.

Sehr beeindruckt hat mich in einem Radio-Interview vor einiger Zeit Walter Ablinger. Walter ist nach einem Arbeitsunfall querschnittsgelähmt und holte im Handbike-Fahren schon mehrfach Gold und Silber für Österreich.

Er erzählte, dass er hart trainiert – klar, Aber: er sagte, jeden Tag nimmt er sich Zeit und geht in Gedanken zur Siegerehrung und sieht sich oben auf dem Podest, wie er die Medaille umgehängt bekommt. Und jetzt kommt es: **er fühlt**, wie sich das wunderbar anfühlt, **er spürt die Freude** über die Medaille, die Freude, dort oben zu sein so sehr, dass ihm Freudentränen über die Wangen laufen.

Er geht also voll ins Gefühl – das ist das Geheimnis, das ist der magische Turbo.

Wenn Du dies beherrschst, dann kannst Du Deinen Wunsch nach deinem Traummann in Rekordzeit wahr werden lassen.

Und verzweifel jetzt nicht gleich: auch das ist Übungssache. Je öfter du das nämlich machst umso mehr macht es dir Freude, umso leichter fällt es dir und du wirst ständig fühlen, wie er schon da ist.

Geh ins Gefühl, nicht nur in die Vorstellung, fühl die Liebe zu ihm. Er ist schon da. Spür ihn, jede Sekunde.



Bring Dich ab heute mehrmals am Tag in dieses Verliebtheitsgefühl (Du wirst sehen, es geht immer schneller und leichter) und bedanke Dich für Deinen wundervollen Mann, so als ob er schon da wäre.

Immer wenn Du kurz Zeit hast (z. B. beim Autofahren, im Bus, beim Bügeln...) **fühle voller Freude**, wie er bei Dir ist, bedanke Dich aus vollem Herzen für ihn.

Du musst nicht immer alle Deine Sätze dafür hernehmen. Es reichen in der jeweiligen Situation die zwei, drei, die Dir da gerade am passendsten erscheinen.

Lass dies auch den letzten Gedanken sein im Bett vor dem Einschlafen: **spüre ihn neben Dir liegen, sei glücklich darüber** und bedanke Dich für ihn.

Nimm dies mit in den Schlaf - ist das nicht wunderbar?

