

Anleitung zur Installation eines 24 Stunden Coaches im Unterbewusstsein.

Vorbereitung:

Die erste Frage die sich stellt, wofür brauche ich einen inneren Coach?

Hat Ihnen schon einmal jemand erzählt, dass er morgens pünktlich aufwacht und das ohne Wecker? Das ist die Arbeit eines inneren Coaches. Bevor Sie mit der Installation eines inneren Coaches beginnen, hier ein paar Beispiele, wie Sie Ihren inneren Coach für sich positiv einsetzen können.

1. Erstellen Sie einen Anweisungsplan, was Ihr innerer Coach für Sie übernehmen soll.
 - a. z. B. wann Sie ohne Wecker am Morgen geweckt werden möchten, die genaue Uhrzeit:
 - b. Beim Essen solle er auf Sie aufpassen, dass Sie sich kleinere Portionen auf den Teller legen, oder bei der Auswahl gesunder Lebensmittel unterstützt.
 - c. Bei jedem negativen Gedanken, bevor Sie ihn aussprechen, sofort daran erinnert werden möchten, dass das nicht gut für Sie ist.
 - d. Bei jedem negativen Wort, dass Sie sagen, sofort daran erinnert werden möchten, dass das nicht gut für Sie ist.
 - e. Falls Sie negative Gedanken oder Worte benutzen, durch ihren Coach dabei unterstützt werden, statt dessen positivere Gedanken bzw. Worte zu finden.
 - f. Sie dabei unterstützt eine Wende in ihrem Denken, Sprechen und Handeln hin zum Positiven zu bewirken.
 - g. Usw.

2. Installieren der Anweisungen.
 - a. Als Erstes gehen Sie in einem sehr entspannten Zustand, am besten mit geschlossenen Augen. (Optimal wäre die Selbsthypnose).
 - b. Als Zweites bringen Sie ihrem inneren Coach bei, wann er sich bei Ihnen zu melden hat (genauso wie man einen Hund abrichtet☺.)
 - i. Uhrzeit bzw. Orte, an den er sich melden soll, z. B. immer wenn Sie zum Kühlschrank oder anderen Orten gehen. Er soll sagen: "Hallo Boss, oder hallo Meister, hier bin ich, deine Befehle, ich höre. Sobald sich der innere Coach zuverlässig bei Ihnen meldet geht es mit den Aufträgen weiter.
 - c. Als Drittes kontrollieren Sie die Zuverlässigkeit ihres inneren Coaches.
 - d. Sollte er einen Auftrag nicht zuverlässig ausführen, dann wiederholen Sie den Auftrag dieses Mal mit etwas mehr Nachdruck.
 - e. Sollte Sie ihr innerer Coach zuverlässig begleiten bzw. an einen Auftrag erinnern, so sagen Sie ihm, dass er das gut gemacht hat. Seien Sie dabei nicht zu freundlich, sondern behandeln Ihren inneren Coach wie einen kleinen Angestellten. Warum? Wie Sie ihn behandeln, wird auch er Sie behandeln!

3. Erklärungen und Hilfestellungen.

Aus der Verhaltenspsychologie ist hinreichend bekannt, dass unsere Handlungsimpulse bis zu 95 % von unserem Unterbewusstsein bestimmt werden. Also liegt es nahe, Veränderungswünsche in unserem Unterbewusstsein zu verankern. Der 24 Stunden Coach wohnt in unserem Unterbewusstsein d. h., wenn er gut abgerichtet wurde, erweist er uns hervorragende Dienste. Erziehen Sie ihn so lange, bis er gute Arbeit leistet.

Sollten Sie Fragen haben, freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme:

Info@reiner-segl.de

www.hypnose-muenchen-24.de