

Deine Ziele - dein Traumkörper



Anleitung zur Visualisierung deiner Ziele

Vorbereitung

Am besten machst Du diese kurze Übung in Deinem Schlafzimmer. Wichtig ist, dass Du Dich die nächsten 5 Minuten ganz auf Dich selbst konzentrieren kannst und durch nichts abgelenkt wirst. Schließe das Fenster, sodass kein Lärm von draußen reinkommt, stelle die Musik ab und mach auch Dein Handy ganz aus. Setz Dich nun aufrecht in Dein Bett, sodass Du es bequem hast, aber nicht einschläfst.

Visualisierung

Die Visualisierung deiner Ziele geht in 4 einfachen Schritten, die ich Dir jetzt erklären werde:

1. Schließe Deine Augen und stelle Dir nun vor Deinem inneren Auge genau das vor, was Du demnächst erreichen möchtest. Wenn Du also endlich 42 cm Oberarme aufbauen möchtest, oder die 120 Kg auf der Bank drücken, dann stellst Du Dir exakt das vor. Am besten wählst Du ein Ziel, welches Du innerhalb der nächsten 6 Monate erreichen möchtest.
2. Gehe nun ein Schritt weiter und stelle Dir vor, wie es sich anfühlt wenn Du dein Ziel erreicht hast. Wie wirst Du Dich fühlen mit 42 cm Arme? Was für ein Gefühl ist das, die 120 Kg auf der Bank zu drücken? Wie werden deine Freunde reagieren, wenn Du dieses Ziel erreicht hast? Wie attraktiver wirst Du auf Frauen wirken? Lass Deiner Vorstellungskraft freien Lauf und durchlebe das Erreichen deines Zieles in Deinen Gedanken.
3. Lass Dir mit Punkt 2 so lange Zeit, bis sich in Dir drin ein intensives Gefühl von Glück, Freude und auch Dankbarkeit breit macht.
4. Nun kannst Du die Augen wieder aufmachen. Glückwunsch! Du hast nun Dein Bewusstsein ein klein wenig erweitert und Dein Ziel bereits in Deinen Gedanken erreicht.

Der nächste Schritt ist nun die konkrete Umsetzung Deiner Ziele durch einen neuen, auf Dich abgestimmten Ernährungs- und Trainingsplan. Dazu schicke ich Dir demnächst eine neue Email.

[Mehr Video vom 360 Grad ADVANCED Paket](#)