

Vision von Glück und Gesundheit

Ich bin ganz ruhig.....ganz ohne Spannung, entspannt.....los-gelassen.....
(wie die ersten 3 Absätze bei „Üben des Geistes zum Schmieden des Glücks“).
...und jetzt erschaffe ich in meinem kreativen schöpferischen... Geist meine glückliche und gesunde Zukunft.

Meine positiven Gedanken und mein Glaube an die Kraft der Liebe bewirken meine positive und liebevolle Wirklichkeit, die ich mir jetzt bildlich vorstelle.
Ich träume mein glückliches und gesundes Leben, und dann lebe ich meinen Traum!

Ich stelle mir ganz intensiv und plastisch vor, wie und wo und mit wem ich lebe und was mich ganz glücklich macht.

Wie lebe ich, wie ist mein Lebensstil mit gesunder Ernährung, genügend Bewegung mit Freude und Spaß, mit gutem Stressmanagement und Gleichgewicht von Tun und Sein und genügend Zeit für mich selbst und mit den anderen. Ich Sorge gut für mich, damit ich gut für die anderen sorgen kann. Ich schaffe mir Farbe und Höhepunkte in meinem Alltag und nehme mir Zeit für das Wichtige und das Wichtigste: die Liebe im Empfangen und Schenken.

Wo lebe ich, in welcher Gegend und Umgebung und wie sieht meine Traumwohnung aus, in der ich mich ganz wohl und glücklich fühle und die zu meinen Glückshormonen und so zu meiner Gesundheit beiträgt.

Mit wem (Partner, Verwandte, Freunde) lebe ich und teile Liebe, Glück und Freude, und wir können miteinander aneinander geistig wachsen zu immer mehr Liebe.

Was lebe ich, was ist mir wichtig, macht mir Freude und macht mich glücklich.
Was lebe und tue ich und mache damit anderen Freude und vermehre auch ihr Glück.
Nur wenn ich Glück und Liebe habe, kann ich Glück und Liebe geben.
Das Glück und die Liebe, die ich schenke, kommen zu mir zurück.
Wir ernten, was wir gesät haben.
Ich schmiede mein Glück.....

Meine positiven Gedanken und inneren Bilder von Glück und Liebe in meinem Geist stärken Glück und Liebe in meiner Seele, geben mir ein gutes Selbstwertgefühl und Vertrauen in mich und meine kreativen Möglichkeiten, Vertrauen in die anderen, die mir helfen, und Vertrauen in den Himmel, mit dem ich in Liebe verbunden bin.
Und Glück und Liebe in meinem Geist und meiner Seele wirken heilsam auf meinen Körper, dessen wunderbare Selbstheilungskräfte so immer wieder gestärkt werden.

Ich schmiede mein Glück und meine Gesundheit!