Monat 7:

1. **Aufgabe:**
   Positive Gefühle erlernen
2. **Aufgabe:**
   Positive Gefühle vorstellen
3. **Aufgabe:**
   Praktiziere Positive Gefühle in der Meditation
4. **Aufgabe:**
   Sag STOP zu Deiner Vergangenheit

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.

1. Aufgabe:
Positive Gefühle erlernen:

- **Jetzt bringe den Frontallappen in Aktion.**
- **Denke darüber nach, was Freude, Glück, Selbstliebe, Ausgeglichenheit... ist!**
- **Schreibe Dir bitte dazu einige Stichpunkte auf!**
- **Dadurch wird der Frontallappen angeregt zu arbeiten. Er analysiert, erlernt und erschafft somit neue neuronale Verschaltungen im Gehirn!**
- **So kreierst Du neues Wissen zu Deinen gewollten Eigenschaften.**

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.

Positive Gefühle:

angeregt
aufgedreht
aufgeregt
ausgelassen
begeistert
begierig
beflügelt
befreit
belebt
belustigt
beschwingt
berauscht
bewegt
energiegeladen
energisch
enthusiastisch
erfrischt
ermuntert
ermutigt
erregt
heiter
hellwach
Lebendig
lebhaft
locker
lustig
lustvoll
tapfer
tatkräftig
übermütig
überschäumend
überschwänglich
Überwältigt
unerschütterlich

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.
Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved

Positive Gefühle:

ausgeglichen
befriedigt
behaglich
beruhigt
entlastet
entspannt
erleichtert
frei
freuen
friedlich
froh
fröhlich
geborgen
geduldig
gelassen
gemütlich
geschützt
glücklich
glückselig
herzlich
hoffnungsvoll
leicht
liebevoll
ruhig
sensibel
sicher
sorgenfrei
selig
sorglos
still
vergnügt
verliebt
verspielt
vertrauensvoll
verwundert
verzaubert
verzückt
voller Vorfreude
wohl
zärtlich
zufrieden

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.

Positive Gefühle:

erheitert
erstaunt
erwartungsvoll
fasziniert
feinsinnig
gebannt
gefasst
hingerissen
hocherfreut
unbekümmert
unbeschwert
Warmherzig
zugeneigt
zugewandt
zutraulich
zuversichtlich

eifrig
engagiert
entschlossen
inspiriert
interessiert
kraftvoll
motiviert
munter
mutig
neugierig
offen
optimistisch
schwungvoll
selbstsicher
stolz
stressfrei
wach
wissbegierig

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.

Positive Gefühle:

beeindruckt
berührt
bezaubert
dankbar
entzückt
erfreut
erfüllt
ergriffen
gefesselt
gerührt
gespannt
Überglücklich
überrascht
verblüfft
gütig
klar
respektvoll
satt

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.

1. Was weißt Du über **Freude?**
   Schreibe Dir dazu einige Stichpunkte auf:

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.

2. Was weißt Du über **Glück**?

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.

3. Was weißt Du über **Zufriedenheit?**

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.

4. Was weißt Du über **Selbstliebe und Selbstwert?**

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.

5. Was weißt Du über ...?

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.

2. Aufgabe:
Positive Gefühle vorstellen:

- **Jetzt bringe die Arbeit vom Frontallappen und dem Limbischen System zusammen.**

- **Denke darüber nach, wie es sich anfühlen würde, glücklich, zufrieden, voller Liebe und ausgeglichen... zu sein!**

- **Schreibe Dir bitte dazu einige Stichpunkte auf!**

- **Dadurch wird dem Gedanken an Freude nun eine chemische Signatur übergeben, damit Freude im Körper als Emotion wahr genommen werden kann.**

- **So wird aus dem Wissen eine Erfahrung gemacht, die dann im Körper nach und nach konditioniert werden kann.**

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.

1. Denke darüber nach, wie sich **Freude** anfühlen würde!
   Schreibe Dir dazu einige Stichpunkte auf:

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.

2. Denke darüber nach, wie sich **Glück** anfühlen würde:

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.

3. Denke darüber nach, wie sich **Zufriedenheit** anfühlen würde:

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.

4. Denke darüber nach, wie sich **Selbstliebe und Selbstwert** anfühlen würde:

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.

5. Denke darüber nach, wie sich **...** anfühlen würde:

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.

3. Aufgabe: Praktiziere positive Gefühle in der Meditation:

- **Jetzt lebe den Körper als Geist.**
- **In der Meditation nimmst Du das Wissen aus der Aufgabe 1 und 2 heran und versetzt Dich in den Zustand, es schon im Autopiloten zu praktizieren:**
- **Erlebe Dich intensiv im Zustand der Freude, des Glück, der Selbstliebe, der Ausgeglichenheit... !**
- **Fühle mit Deinem Körper all diese neuen gewollten Emotionen!**
- **Erlebe Dich in Deiner neuen idealen Realität!**
- **„Du wirst schon angekommen sein, bevor Du den ersten Schritt gehst!“**
- **So kreierst Du Dir Deine neue Realität!**

Copyright 2016 by Bianca Esser. All rights reserved worldwide.