

3 kraftvolle Methoden des Mentaltrainings

Melanie Pignitter, Dipl. Mentaltrainerin, Autorin & Selbstliebe-Mentorin

www.honigperlen.at

Überblick für die heutige Reise

- Mentaltraining – Fakts Ratespiel
- Die Spiegelmethode – Erkenntnis-Tool
- Begriffe entstressen mit der Phantasie Methode
- Swish Methode – Veränderung erwirken



Gedanken und ihre Wirkung

Was sind Gedanken und wie wirken sie?

- Elektromagnetische Schwingungen
- Quantenphysik sagt – **Energien, die sich Energien ihresgleichen suchen** – positive Gedanken haben andere Frequenz als negative Gedanken.
- **Logische Auswirkung:** Gedanken gestalten das Bild, das wir **uns selbst und der Welt haben**. Wenn wir glauben wir sind nichts wert, gehen wir so in die Welt hinaus und das Umfeld reagiert.
- **Gedanken sind die Vorboten unserer Gefühle**. Auf negative, qualvolle Gedanken folgt Schmerz – auf positive, bejahende Gedanken folgt Freude



Spiegelmethode - das Erkenntnistool

Theorie:

Etwas im Außen tritt in Resonanz mit etwas, das in dir ist. Aufregung, Wut oder Schmerz sind ein Anzeichen dafür, das noch etwas geheilt werden möchte.

Anwendung für

- Menschen, die dich verletzen, triggern, zur Weißglut bringen
- Situationen, die dich schmerzen
- Körperlicher Schmerz, Krankheit

*Was dich trifft,
betrifft dich*

Die 4 Schritte der Spiegel-Methode

1

Benenne das **Symptom und seine Eigenschaften**. Wie ist das Spiegelbild? Was macht es?

2

„Ich akzeptiere, dass mein Spiegelbild etwas mit meiner inneren Einstellung zu tun hat und deswegen übernehme ich die Verantwortung dafür“.

3

Finde die **positive Qualität** des Symptoms. Was kann jemand besonders gut, der...

4

Frage dich: **Erlaube ich mir** diese positiven Qualitäten in meinem Leben?

Begriffe entstressen - Phantasy Methode

Wissenswert

- Wort verknüpfen wir immer mit Bildern. **Bildern erfassen unser Unterbewusstsein** wesentlich schneller als Worte und führen zu Emotionen.
- Fast jeder von uns leidet an seinen Stressbereichen und Stressworten.
- Mit dieser Methode ist es möglich, die **Begriffe bzw. Lebensbereiche** mit neuen, positiven Bildern und Gefühlen zu behaften und negative emotionalen Reaktionen vorzubeugen.



Begriffe entstressen - Phantasy Methode

1. Visualisierung

- Schließe deine Augen und nun beginne ich das Wort in meiner Vorstellung freundlicher zu gestalten.
- Verändere die Farbe, die Schriftart, den Hintergrund, die Position und besetze es mit Mustern und Bildern.
- Integriere Begriffe oder Bilder mit denen du Freiheit, Freude oder Heilung verbinde.
- Tue dies solange bis du das Bild als neutral oder positiv wahrnimmst.

2. Positive Worte integrieren

z.B. Arzt

A = Affe

R = Rutsche

Z = Zauberstab

T = Tafelspitz

Die Swish Methode - Veränderung erwirken



Theorie:

Eingefahrene Gedanken- und Verhaltensmuster durch die Kraft der inneren Bilder verändern

Einsatz:

Problem – Zustand, den ich nicht mehr möchte gegen Wunschzustand austauschen

Swish-Prozess:

1. Ein Bild, das das Problem beinhaltet
2. Ein Bild, das das Ziel enthält
3. 10 Sekunden in das Problembild eintauchen
4. Zielbild über das Problembild schieben. 1 Minute eintauchen.
5. Augen öffnen durchatmen. Den Prozess noch 4-5 Mal

Befreie dein inneres Kind 6 Wochen Intensivkurs

Variante: Nur für dich
Innerer-Kind-Mentor mit Zertifikat



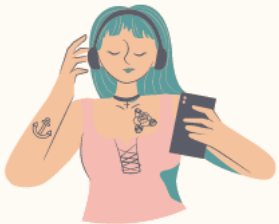
Wöchentliche Sparing-
Partner-Treffen



6 Wochen mit intensiver
Live-Begleitung

Das bekommst du

- ♥ mehr als 30 innere Kind-Heilungs-Tools
- ♥ 20 erkenntnisreiche Videos und Audios
- ♥ 10 tiefenwirksame Mentale Audioübungen, Meditationen und innere Kind Reisen



- ♥ Eine Sparinggruppe, die dich begleitet (freiwillig)
- ♥ Exklusive Austauschgruppe (freiwillig)
- ♥ 6 Wochen persönliche Begleitung & 3 Live-Mentorings
- ♥ 12 Selbstcoaching Tools
- ♥ Neue Trainertools mit Profi-Tipps

Nur für dich!

**Doppelter Rabatt: Early Bird und
Selbstliebe Rabattcode: Selbstliebe29**

Heile dein inneres Kind

Ideal, wenn du diesen Kurs nur für dich machen und deine inneren Kind Wunden heilen willst, um endlich emotional frei von alten Lasten zu sein.



Normalpreis
EUR 429,-

Early Bird Preis
EUR 339,-

Preis Selbstliebe
Rabatt

EUR 309,-

Innerer-Kind-Mentor

Ideal, wenn du dich persönlich weiterentwickeln, dein inneres Kind heilen, Trainertools und ein Zertifikat zum Inneren-Kind-Mentor haben willst.



Normalpreis
EUR 529,-

Early Bird Preis
EUR 429,-

Preis Selbstliebe
Rabatt

EUR 399,-