

V 149

Glücksgefühle im XXL-Paket! „Moments of Excellence“ - Der SUPER-ANKER



https://youtu.be/wr_cml8xMsY

Man könnte süchtig werden!?! Ja so viel Freude- und Glückshormone entstehen im Körper, wenn wir diesen Anker aktivieren.

Im Video „So ein ANKER hat Zauberkraft!“ hast du gehört, wie man einen Anker setzt, warum ein Anker „Zauberkräfte“ hat und wozu man einen ANKER wirklich gut brauchen kann.

Jetzt möchte ich dich noch „über-reden“, den SUPER-ANKER zu setzen. Ich habe diesen ANKER vergoldet, weil er tatsächlich Gold wert ist. Er ist wie ein „Vollbad in Glücksgefühlen“, er ist „pures Gold“ für dein „Lebensfreude-Konto“

Immer wenn du diesen SUPER-ANKER betätigst, bekommst du eine „große Portion“ Glücksgefühle und Glückshormone einfach geschenkt!

Wie geht das nun?

Jede und jeder hat faszinierende Momente erlebt, jede und jeder hat Höhepunkte erlebt, hatte einmalige Erlebnisse, hat Geschenke des Lebens, hat besondere Erfolge, besondere Eindrücke und besondere Glücksmomente... .

Beim ANKER „**Moments of excellence**“ werden die persönlich wichtigsten Momente zusammengefasst und gebündelt. Mit dem Betätigen dieses ANKERS „schießt“ dann eine „große Portion“ Glückshormone in deinen Körper, in dein System. Das Gefühl ist köstlich, beglückend und stärkend.

OK. Lass uns starten.

Natürlich kannst du dir auch zuerst einmal das Procedere anhören – ca. 3 Minuten - und erst dann entscheiden, ob DU FÜR DICH diesen SUPER-AN-KER setzen willst.

Wenn du gleich mitmachen möchtest, dann brauchst du ein Blatt Papier und einen Stift für einige Stich-Wörter. Und du brauchst ca. 20 Minuten Zeit. Du erhältst hier die Anleitungen und unterbrichst mehrmals das Video. Nach den 20 Min ist dein ANKER **Moments of excellence** fertig.

1. Entscheide dich dafür, den ANKER „**Moments of excellence**“ zu setzen und halte dich für wertvoll genug, dieses besondere Geschenk zu nutzen. Rede innerlich mit dir und sage dir einen klaren Satz... „*Ich will...*“

2. Gönn dir ein paar Minuten; geh in dich und lass dir (die) Höhepunkte deines Lebens einfallen. Kein Stress, lass dir zufallen, was dein Herz dir schickt. Es werden sowohl Geschenke des Lebens dabei sein als auch Erfolge, die du erreicht hast. Notiere Stichworte auf dem Blatt.

3. Wenn da jetzt 10 oder mehr Worte stehen, dann danke für dein erfülltes Leben und geh sie noch einmal durch: Drei, vier höchstens fünf davon wirst du nachher ANKERN. Wähle die aus, bei denen dein Herz am intensivsten „jubelt“!

4. Diese 3-5 besonders beglückenden und bereichernden Situationen wirst du jetzt nacheinander auf denselben Punkt ANKERN. Das ist das Besondere vom SUPER-ANKER. Ich habe für meine „**Moments of excellence**“ diesen Punkt gewählt.

Steig jetzt (mit geschlossenen Augen) ganz in die erste Situation hinein: Fühle! Spüre! Erlebe! Genieße! ...in Dankbarkeit diese Situation! Wenn dich die Glücksgefühle überwältigen – Gänsehaut, Freudentränen..., dann drücke die festgelegte Stelle an deinem Körper = ANKER. Du weißt vom ersten Video: Diese Verbindung von „Körper-Reiz“ UND mentaler Haltung hältst du 20-30 Sek. aufrecht. Du spürst beides gleichzeitig so richtig intensiv: Die Gefühle, die mentale Haltung... UND den Körperreiz! = Der ANKER ist gesetzt und dein erster „**Moment of excellence**“ ist gespeichert.

In derselben Art steig in die anderen 2-4 Ereignisse deines Lebens hinein und ANKERE sie in der gleichen Weise auf dieselbe Stelle.

Du wirst merken, dass beim zweiten und dritten Drücken die Gefühle der früheren Erlebnisse auch sofort da sind; das passt so. Leg die weiteren Erlebnisse ruhig und gelassen dazu.

5. Unterbrich jetzt kurz; dann aktiviere den Anker und checke; in diesem Fall sage ich lieber: Erlebe, spüre und genieße alle diese wunderbaren Momente deines Lebens und die Fülle der Glückgefühle und Glückshormone. Du hast erfolgreich einen neuen Schaltkreis Körper-Hirn aufgebaut.

6. Nutze immer wieder dieses Geschenk, das du dir selbst gemacht hast. Es ist jedesmal eine „große Portion“ Glücks- und Freudehormone.

Mein ANKER „**Moments of excellence**“ hat nach 20 Jahren noch immer funktioniert. Im Zusammenhang mit diesem Video habe ich ihn aktualisiert.

Ich wünsche dir so viel Freude und Kraft aus deinem ANKER „**Moments of excellence**“ wie ich sie für mich geschenkt bekommen habe.