

Upgrade your **Life**

Martina Hautau Show

Freude ist Lebenselixier und Erfolgsflow

Dein Gut-drauf-Klingelknopf (mit der AnkerTechnik)

Erinnere dich an all deine schönsten, glücklichsten, erfolgreichsten Momente. Nimm wahr, was in deinem Körper passiert. Wie fühlst du dich? Welcher erste Gedanke taucht auf? Was siehst du vor deinem inneren Auge? Was riechst oder schmeckst du, wenn du etwas riechen und schmecken würdest?

Nutze Freude-Auslöser:

Musik, Düfte, Farben, Bilder, Fotos, bestimmtes Essen, spezielle Getränke uvm.

Wenn du alles an Eindrücken und Wahrnehmungen gesammelt hast, dann lege eine Hand auf eine Körperstelle und setze Druck an...

Lass den Druck ansteigen oder schwächer werden...

informiere so deine Abermillionen Zellen über deine Freude, dein Glück.



Upgrade your **Life**

Martina Hautau Show

Greife nun jedes Mal, wenn es dir rundum gut geht, an diese Körperstelle und erweitere, verstärke so diesen Freude-Auslöser!

Wenn es dir schlecht geht, greife entspannt an diese Stelle und warte, was in deinem Körper geschieht. Sämtliche Zellen sind nun bereit, dich in die „hinterlegte“ gute Stimmung zu versetzen. Vertraue dir und deinen Sinnen. Erlaube dir, dass es sein darf.

Gedanken - Sprüche...

Wer den Kopf allzu lange hängen lässt, dem entgeht mit Sicherheit viel Schönes.

Die Freude zu leben wird aus der Natur geboren und muss im Geiste gerettet werden -
Ferdinand Ebner, Schriften, Bd 1

Die größten Freuden entspringen aus dem anschauen von schönen Werlen . Demokrit