

14.5 Die Erschaffung des IDEAL - VAK

Datum: _____

Dein Ziel ist eine Aussage darüber, was Du WILLST, statt etwas, das Du nicht willst :z.B. Glück; finanzielle Unabhängigkeit, Wellness, erreichen des Idealgewichtes, eine neue Arbeit, vollkommene Vitalität, eine gesunde Beziehung, eine tiefe spirituelle Verbindung, usw.

Umfassendes Ziel:

VISUELL:

Was wirst Du in Deinem Leben sehen, das Dich wissen lässt, dass Du Dein Ziel erreicht hast?

1. _____
2. _____
3. _____

AUDITIV:

Was wirst Du die Menschen über Dich sagen hören?

→ _____

Was wirst Du zu Dir selbst sagen?

→ _____

KINÄSTHETISCH:

Wie wirst Du Dich fühlen? ... Hast Du Dieses Gefühl jemals zuvor in Deinem Leben gefühlt?

GEFÜHL: _____ *"Schließe Deine Augen und erinnere Dich jetzt an dieses Gefühl."*

Ort: Wo in Deinem Körper fühlst Du es am meisten? _____

Farbe: Wenn das Gefühl eine Farbe hat, welche ist es? _____

Form: Wenn das Gefühl eine Form hat, welche ist es? _____

Temperatur: Wenn das Gefühl eine Temperatur hat, wie ist sie? _____

Textur/Konsistenz: Wenn das Gefühl eine Textur/Konsistenz hat,
wie fühlt es sich an, wenn Du es berührst? _____

ÜBERZEUGUNG:

Formuliere eine „Überzeugung“ in der ersten Person und in der Gegenwart über das, was wahr sein wird. (Nicht das, was nicht wahr sein wird.)

ÖKOLOGIEPRÜFUNG:

Fallen Dir irgendwelche ungünstigen Folgen dazu ein, dieses Ziel zu erreichen? _____

Verfolge das Ziel weiter, wenn die Vorteile die Nachteile überwiegen. Falls nicht, verändere das Ziel, bis die Einwände ausgeräumt sind.

