

Checkliste Visualisierung

Mein konkretes Endziel:

#1 VORBEREITUNG	CHECK
Alle Störfaktoren ausgeschaltet (Handy, Radio, Fernseher,...)	<input type="checkbox"/>
Einen positiven Ort ausgewählt	<input type="checkbox"/>
Gemütliche Anziehsachen angezogen	<input type="checkbox"/>

#2 DIREKTE VERÄNDERUNG AUF MICH UND MEINE UMWELT:	CHECK
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

#3 INDIREKTE VERÄNDERUNG AUF MICH UND MEINE UMWELT:	CHECK
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

#4 MEINE SINNE	CHECK
Ich habe eine genau Vorstellung davon, wie mein Zielzustand aussieht. (inneres Auge)	<input type="checkbox"/>
Ich spüre ganz genau, wie sich der Zielzustand anhört.	<input type="checkbox"/>
Ich kann meinen Zielzustand ganz genau riechen.	<input type="checkbox"/>
Ich kann meinem Zielzustand einen genauen Geschmack zuordnen.	<input type="checkbox"/>
Ich kann meinen Zielzustand fühlen. Ich merke, wie mich dabei Freude durchströmt.	<input type="checkbox"/>

#5 POSITIVE VOKABLEN FÜR MEINEN WORTSCHATZ (IMPLIZIERTEN ZIELZUSTAND):	CHECK
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>