

Befreie dein inneres Kind

3.Live Mentoring

Wünsche erfüllen –
dein lebenskluges inneres Kind

Melanie Pignitter

Autorin und Selbstliebe-Mentorin



Von deinem inneren Kind lernen

- **Was hast du als Kind gerne gemacht? Wobei hast du die Zeit vergessen?**
- **Was war dein Lieblingsspiel als Kind?**
- **Was war dein Berufswunsch als Kind?**
- **Was war dir als Kind besonders wichtig?** (Freunde, Fairness, Bewegung, lesen, gemeinsames Abendessen...)
- **Was wolltest du als Kind unbedingt erleben?** (Disneyland, Urlaub am Meer, Heißluftballon fahren etc.)



Von deinem inneren Kind lernen

Schau dir die Antworten an und lass dich von deinem inneren, weisen Kind inspirieren.



- **Welche Dinge hast du in dein heutiges Leben integriert?**
- **Welche nicht, obwohl sie dich auch heute noch mit Freude erfüllen könnten oder dir wichtig sind?**
- **Wähle 2-3 Dinge, Erlebnisse, Träume oder Werte aus, die du ganz bewusst wieder in dein Leben integrieren möchtest?**

Kinderträume - Mentalreise

- Schließe die Augen und stell dir einen wunderschönen Ort vor, wo gut spazieren kannst
- Du gehst gemütlich in deinem Tempo und genießt die Umgebung
- Nach einigen Schritten bemerkst du, dass du nicht alleine bist. Dein kleines 7-jähriges Ich spaziert neben dir. Wenn du magst, schenk ihm ein Lächeln oder gib ihm die Hand.
- Du beginnst ein Gespräch: stellst Fragen und hörst zu

Liebes inneres Kind, wie findest du unser Leben, so, wie es gerade läuft?

Was gefällt dir daran und was nicht?

Was würdest du dir denn noch wünschen in unserem Leben? Was hast du dir schon immer gewünscht?

- Lass die Fragen auf dich wirken und lausche, was dein 7-jähriges Ich sagt und dir rät.
- Schließe langsam das Gespräch, verabschiede dich liebevoll und komm zurück ins Hier und Jetzt.

Notiere dir die Dinge, die dein inneres Kind gesagt hat.



Wünsche visualisieren mit Körperanker

Visualisierung:

- Bilder wirken bis zu **60.000 Mal stärker** auf unser Unterbewusstsein als Worte.

Körperanker:

- Wenn du die Visualisierung mit einem bestimmten **Körperzeichen** verbindest, so bildet sich im Gehirn eine Verknüpfung.
- Mit der Zeit musst du nicht mehr bewusst denken und visualisieren, sondern es genügt das Körperzeichen, um die **Wunscherfüllungs-Schwingung** (Gedankenfrequenz) herzustellen.



Anleitung Körperanker

- **Träume groß und grenzenlos wie ein Kind:**

Schreibe alle deine Wünsche auf – egal, wie groß. *Wovon hast du schon immer geträumt? Was wolltest du schon immer in deinem Leben erreichen? Wer wolltest du sein? Von welchen Abenteuern träumst du?*

- **Wähle 3 Wünsche, die dir besonders wichtig sind aus und stell dir das Bild der Wunscherfüllung vor deinem inneren Auge vor**
- **Schließe deine Augen und speichere das Bild an einer Körperstelle=Anker ab.** (z.B. Hand auf die Brust, Schulter, Hände falten)
- **Halte und visualisiere für mindestens 60 Sekunden**
- **Wiederhole die Übung einige Male**

