

Sollte dieser Newsletter nicht einwandfrei zu lesen sein, verwenden Sie bitte folgenden Link:
http://www.treffpunkt-autosuggestion.ch/newsletter/NewsletterTPA_2_2009.pdf

TREFFPUNKT
AUTO-SUGGESTION

Treffpunkt Auto-Suggestion Newsletter

Nr. 2/2009 Oktober



*Sie erhalten diese E-Mail
aufgrund Ihrem kostenlosen
TPA-Newsletter-
Abonnement.*

Herzlich willkommen zu unserem Herbst-Newsletter!

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir freuen uns auf einen farbenprächtigen "Indian Summer" mit erholsamen Spaziergängen in der freien Natur, gemütliche Abende vor dem Kamin und auf all das Schöne, was die Herbstzeit bringt.

Einen Beitrag zum guten Gelingen möchte auch wieder unser Newsletter leisten.

In dieser Ausgabe finden Sie «Ein Heilungsprinzip» und «Positiv formulierte Anweisungen – braucht das Hirn» rundet dieses Thema ab.

Möge alles mit Leichtigkeit gelingen!

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unserem Newsletter und einen wunderschönen Indian-Sommer sowie genügend Zeit zum Glückhchsein.

Ihr



Beat Scheuermeier

www.treffpunkt-autosuggestion.ch



Ein Heilungsprinzip...

AKTUELL



Ein Weisheitslehrer sagte einmal, viele Menschen gehen nur so lange einer spirituellen Praxis nach, bis es ihnen wieder besser geht. Doch im Zen geht es nicht darum, sich besser zu fühlen – sondern eine Transformation in seinem Leben und in der Welt vorzunehmen. Schamanen sind der Ansicht, dass man nur dann Heilung erfährt, wenn man sich als Agent für den Wandel zum Positiven engagiert. Spiritualität ist zutiefst mit dem Wohlergehen unseres Umfelds verbunden.

Das deckt sich mit dem, was die westliche Wissenschaft in der Glücksforschung herausgefunden hat: Der Einsatz für eine gute Sache bzw. für andere Menschen hat einen enorm positiven Effekt auf unsere Lebenszufriedenheit und Gesundheit – und zwar dauerhaft.

Wenn wir wissen, dass unser Handeln einen Unterschied für die Welt macht, wir also Spuren hinterlassen, dann erfahren wir Sinnhaftigkeit.

Es braucht keine Krise oder Krankheit, um uns hier und heute als Mitschöpfer einer lebenswerten Welt zu engagieren. Sie wissen bereits, was wichtig ist – Sie brauchen nur auf Ihr Herz zu hören!

Anders ausgedrückt: Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst!

Positiv formulierte Anweisungen – braucht das Hirn



Positiv formulierte Anweisungen – braucht das Hirn.

Weil unser Hirn immer nur das ausführt, was Sie ihm suggerieren, erreichen Sie durch die Anwendung des Wortes „nicht“ genau das Gegenteil von dem, was Sie möchten. Vermeiden Sie deshalb das Wort „nicht“ und streichen Sie es aus Ihrem Wortschatz. Formulieren Sie Ihre Ziele und Wünsche positiv, genau so wie Sie dies möchten. „Ich möchte entspannt bleiben“, „Ich möchte“, usw.

Dasselbe gilt auch beim Wort „kein/keine“. Wenn Sie sich sagen: „Ich möchte keine Angst haben“, dann heisst das für unser Hirn: „Ich möchte Angst haben“. Unbewusst wird dadurch dies angezogen wovon wir Angst haben oder oft das Gegenteil von dem was wir wirklich möchten.

Ich möchte Sie dazu zu einer Übung als Beispiel einladen: Setzen Sie sich entspannt auf einen Stuhl, schliessen Sie die Augen und nun denken Sie bitte nicht an ein weisses Pferd – bitte stellen Sie sich nicht ein weisses Pferd vor – bitte nicht an einen Schimmel denken...

Was haben Sie als erstes in Ihrem geistigen Bild gesehen? Vielleicht ein weisses Pferd - obwohl ich darum gebeten habe, nicht an ein weisses Pferd zu denken...

Vielleicht haben Sie danach an ein schwarzes Pferd oder sogar an ein Zebra gedacht, als Überlegung was Sie sonst noch denken können.

Fazit:

1. Es ist immer nur eine Geisteshaltung möglich. Wir können nicht gleichzeitig an ein weisses und schwarzes Pferd denken.
2. Für unser Hirn ist das Wort „nicht“ nicht verarbeitbar und es verhält sich so, als existiere dieses Wort nicht. Sie suggerieren sich „Ich will nicht...“ und unser Hirn verarbeitet nur die Anleitung „Ich will...“.

Achten Sie zukünftig auf Ihre Wortwahl. So wird Sie Ihr Hirn wirkungsvoll unterstützen und Sie werden bei der gezielten Anwendung von Autosuggestion Erfolg haben.

Die Fehler bei der Autosuggestion werden bei der Formulierung der Suggestion unbewusst gemacht und beeinträchtigen dann den Erfolg. Das Unbewusste führt immer das aus, was ihm gesagt wird, ohne Vorbehalt und Überlegung der möglichen Folgen. Deshalb ist es wichtig, Suggestionen in möglichst direkten, sprachlich und inhaltlich positiv und in der Gegenwart formulierten Sätzen, dem Unbewussten einzugeben.

Als Autosuggestion kann man die unbewusste Verwirklichung einer Idee bezeichnen, die Sie selbst in Ihr Gehirn eingepflanzt haben. Der Einfluss einer Idee, die Sie in Ihrem Geist aufgenommen haben, bleibt so lange darin haften, bis sie durch eine stärkere Idee ersetzt wird.

Wenn Sie etwas ändern möchten, so beginnt das zuerst bei den Gedanken und gelernt ist also etwas dann, wenn jemand das „Gelernte“ auch wirklich tut.

Zur Autosuggestion gehören Wille und Vorstellungskraft. Aber im Widerstreit zwischen Willen und Vorstellungskraft siegt immer und ausnahmslos die Vorstellungskraft. In der Kraft der Vorstellung, auch Visualisieren genannt, liegt eines der grössten - meistens nicht ausgenutzte - Potential für den Menschen. Sie können Ihre Ziele frei wählen und diese Vorstellungs-Energie trainieren, wodurch sich Lebenssituationen positiv verändern werden.

Die Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) ist so alt wie die Welt, es gibt sie seit die Erde von Menschen bewohnt ist. Die Autosuggestion ist eine natürliche Kraft, die Sie schon seit der Geburt besitzen. In dieser Kraft wohnt eine gewaltige Macht, die je nach Anwendung, sehr gute aber auch sehr schlechte Wirkungen hervorbringt. Deshalb ist es wichtig, die richtige Anwendung dieser Kraft zu lernen, um die gewünschten Erfolge in jeder Hinsicht zu erzielen.

Der Schlüssel zu dieser grossen Kraft, die in jedem Menschen wirkt, liegt in Ihnen. Mit diesem Schlüssel, der täglichen Anwendung der bewussten positiven Autosuggestion, öffnen Sie die unerschöpfliche Schatzkammer Ihres Unbewussten. Mit der richtigen Anwendung der Autosuggestion haben die Menschen ein Instrument in der Hand mit dem sie sich in jeder Hinsicht selber heilen und helfen können, sofern dies im Bereich des Möglichen liegt - wobei die Grenzen des Möglichen meistens unterschätzt wird.

Durch die Vorstellung des erreichten Zieles und des Weges, der zum Ziel führt, bewältigen auch Sie immer schwierigere Aufgaben. Ein gefühlsbetontes „Ich kann“ wirkt auf die Leistungsfähigkeit genauso wie die Betätigung eines Lichtschalters, der einen finsternen Raum augenblicklich erhellt. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie daran glauben oder nicht.

Die Einfachheit der Autosuggestions-Methode macht diese für alle zugänglich. Bei allen Lebensproblemen werden durch die Anwendung

der Autosuggestion oft an Wunder grenzende Ergebnisse erzielt.

Der Gedanke geht allem voraus, weil alles zuerst aus dem Gedanken geboren und gestaltet wird. Der Gedanke hat Ähnlichkeit mit dem Samenkorn in der Erde, in beiden liegt der Urtrieb, sich zu verwirklichen. Darum ist es auch ausschlaggebend, was für Saatgut Sie verwenden. Denken Sie positiv, werden Sie naturgemäss gute Früchte ernten, das Gegenteil erleben Sie durch negatives Denken. Was in unserem Geist dominiert, wird sich zwangsläufig verwirklichen.

Suggestieren Sie sich Ihre Wünsche immer in der Gegenwartsform: „ich bin ...“

Die Definition des bewussten Denkens im positiven Sinn heisst anzuerkennen, dass Sie die Fähigkeit haben, für jedes Problem eine für alle Seiten befriedigende Lösung zu finden.

Seminar

«Wiederherstellung der Leichtigkeit»



HERZLICHE EINLADUNG ZU 2 UNVERGESSLICHEN, WUNDERVOLLEN TAGEN

Dieses Seminar vermittelt grundlegende Techniken, um den Weg aus Krisen und Konflikten hin zu Harmonie, Vertrauen und mehr Lebensfreude zu finden - damit ein besserer Weg wieder möglich wird.

P.S. Wer gerne im Idyllhotel Kernserhof übernachten möchte, erhält zudem ein Spezialangebot:

z.B. Mineralwasser an beiden Seminartagen, Übernachtung im DZ, mit 5 Gangmenu am Samstagabend und reichhaltiges Frühstück am Sonntagmorgen - zu 125.-/Person.

Datum: **Sa/So, 21./22. Nov. 2009**

Ort: Idyllhotel Kernserhof, 6064 Kerns

Beitrag: CHF 320.-

(Seminar, ohne Unterkunft/Verpflegung)

[Den FLYER finden Sie HIER](#)

Vorankündigung nächste Seminare:

www.treffpunkt-autosuggestion.ch

Schon erlebt?

**Ein Wochenende
zum Auftanken:**

**2-Tagesseminar
am 21./22. Nov.
09 im schönen
Kerns/ OW mit
Beat
Scheuermeier**

Autosuggestions-/Mental-Trainer/in und Persönlichkeitsbildung 2010/11



Sie wünschen sich Ziele wie: mehr Lebensfreude, gesund werden oder gesund bleiben, Zusammenhänge verstehen, entspanntes und positives Denken sowie erfolgreich sein im Privatleben und Beruf - Sie wollen ganz einfach bessere Lebensqualität erreichen... Ob Sie dieses wertvolle Wissen für sich selbst einsetzen oder ob Sie die neu erworbenen Kenntnisse an Kursen, Vorträgen sowie in persönlichen Beratungen an Interessierte und Ratsuchende weitergeben - Sie können von dieser Ausbildung in vielen Hinsichten profitieren.

Und - warum nicht Bildung mit Ferien verbinden?

[HIER finden Sie weitere Informationen >](#) oder erfahren Sie dazu auch mehr auf unserer [Webseite](#).

Wünschen Sie die Unterlagen per Post? Ein kurzer Anruf auf Telefon +41 (0)31 829 37 47 genügt, um die Unterlagen unverbindlich zu erhalten.

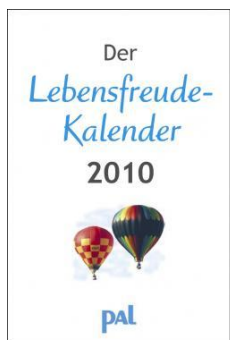
Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Besser leben

**Beginn:
Frühling 2010**

Lebensfreudekalender 2010

Sich und anderen
etwas Gutes tun



Empfehlenswert:

Der aktuelle Lebensfreudekalender 2010 ist da!

Einer der meist gekauften Kalender ist ab sofort erhältlich. Die enorme Beliebtheit spricht für sich. Sichern Sie sich rechtzeitig Ihr persönliches Exemplar! (*Der Kalender war in den letzten Jahren bereits im Dezember vergriffen.*)

Lassen Sie sich von den Kalender Weisheiten inspirieren und motivieren. Alle zehn Tage gibt es ein neues Kalenderblatt mit praktischen Tipps, die anregen, inspirieren und motivieren wollen, für die grossen und kleinen Probleme eine Lösung zu finden.

Ein Geschenk an sich selbst oder für Menschen, denen man etwas Gutes tun oder eine Freude machen will, ein Dankeschön für viele Gelegenheiten.

CHF 15.50/Expl. plus Versandkosten.

[Für Ihre Bestellung per E-MAIL bitte hier klicken »](#)

[Bestellschein »](#)

Tel./Fax 031 829 37 47

Weitere Bücher, Kartensets, CDs/DVDs finden Sie hier:

- [Chuck und Lency Spezzano](#)

- [weitere Autoren](#)



Vielen Dank für Ihr Interesse. Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie den kostenlosen Newsletter abonniert haben.

Wenn Sie künftig auf weitere Informationen verzichten möchten, benutzen Sie bitte den folgenden Link: [Newsletter abmelden »](#)

Falls sich Ihre E-Mail-Adresse geändert hat, bitte Ihre neue E-Mail mitteilen, besten Dank: [Änderung E-Mail-Adresse »](#)

IMPRESSUM Newsletter mindestens 6 Mal pro Jahr

Herausgeber: Institut für angewandte Auto-Suggestion, Treffpunkt Auto-Suggestion

Beat Scheuermeier, Postfach 353, CH-3032 Hinterkappelen, Schweiz

Telefon/Fax +41 (0)31 829 37 47

info@treffpunkt-autosuggestion.ch

www.treffpunkt-autosuggestion.ch