

Arbeitshilfe

Das Bändchen „ich bin wundervoll“ einsetzen



„Ich bin wundervoll“ ist ein schönes Ziel oder wie siehst du das?

Ab Herbst 2019 wird es mehr zu dem „Wundervoll-Bändchen“ geben, deshalb sind hier nur die Informationen, die du brauchst, um es jetzt als Hilfsmittel für dich einzusetzen.

Das Video, das du zum Bändchen in deinem 1:1-Mitgliederbereich ansehen kannst, gehört zu meinem Programm „Glaubenssatz ade“. Bitte also nicht wundern, wenn ich mich auf etwas früheres beziehe, was du als 1:1-Kund*in nicht weißt. Aber dir fehlt in Bezug auf das Bändchen nichts gravierendes. ☺

Wichtig ist der Hinweis, dass das Bändchen wie ein „Anker“ fungiert. Den Auftrag gibst du an dein Unterbewusstsein wie bisher beim Anwenden von BSFF. Aber mit dem Hilfsmittel „Bändchen“ schaffst du etwas zum Anfassen. Es ist ein Fokus. Es hilft dir, gewünschte Verbesserungen in dein Unterbewusstsein zu geben und dort zu speichern. Mit dem Bändchen kannst du sie in dieser praktischen Kurzform abrufen.

Probiere es mal aus, du wirst wahrscheinlich erstaunt sein, wie gut das funktioniert.

Eine generelle Programmierung in das Bändchen

Einen ersten, allgemeinen Satz bekommst du gleich an die Hand.

Liebes UB, wann immer ich mein Bändchen schnalzen lasse, es anfasse, es ansehe oder daran denke, dann möchte ich, dass du automatisch das, was ich sage, sofort bearbeitest. <Codewort>.

Wenn du magst, nimm auch diesen Satz noch

UB, wann immer ich mein Bändchen schnalzen lasse, es anfasse, es ansehe oder daran denke und wenn ich gleichzeitig „wundervoll“ sage, dann möchte ich, dass du alle Glaubenssätze, Gefühle, Gedanken, Erlebnisse, Situationen, Einflüsse aus allen Ebenen und alles unabhängig von Raum und Zeit sofort auf der tiefstmöglichen Ebene bearbeitest, was verhindert, dass der Satz „ich bin wundervoll“ in meinem gesamten System wahr ist. <>

Anmerkung: Wenn du das programmiert hast, musst du natürlich auch immer mal schnalzen lassen oder bewusst anfassen und „wundervoll“ plus dein Codewort sagen. Klar geworden? Sonst frag mich.

Wenn du selbst etwas ...

... in dein Bändchen einprogrammieren willst, verwende also am besten den Satzanfang:

Liebes UB, wann immer ich mein Bändchen schnalzen lasse, es anfasse, es ansehe oder daran denke, dann möchte ich, dass du ... bearbeitest, wenn ich ... und mein Codewort sage. <Codewort>.

Kleines Trainingsprogramm für dich: Das Bändchen hilft dir, deine Gewohnheiten zu verändern

Nun eine Programmierung in das Bändchen zu deinen Gewohnheiten

Wie im Video angekündigt, kannst du jetzt einige Aufträge über dein Bändchen automatisch an dein Unterbewusstsein geben. Ich habe auch gleich noch ein Beispiel für dich.

Das habe ich ebenfalls dem Glaubenssatz-Programm entnommen. Eine zweite Arbeitshilfe mit den Tabellen findest du auch hier in deinem 1:1-Mitgliederbereich als PDF.

Nimm dir deine Tabelle mit den 2 Dingen, die du dir abtrainieren willst und die 2 Gewohnheiten, die du dir antrainieren willst. Fange an mit der Gewohnheit, die du als erstes angehen willst.

Hier ist eine Vorlage mit Lücken für dich

Liebes UB, ich programmiere jetzt in mein Bändchen, dass du in den nächsten 100 Tagen/2 Monaten/6 Monaten/2 Jahre [such dir den Zeitraum aus, das sind nur Anregungen von mir] immer dann, wenn ich mein Bändchen schnalzen lasse, es anfasse, es ansehe oder daran denke, dass du dann sofort meine Gewohnheit xy auf der tiefstmöglichen Ebene bearbeitest und auflöst bzw. einführst [je nachdem, ob du eine Gewohnheit benennst, die du dir abtrainieren oder antrainieren willst]. Wann immer ich sage „Gewohnheit“ und mein Codewort, führst du diesen Auftrag aus. <>

Ein Beispiel

Liebes UB, ich programmiere jetzt in mein Bändchen, dass du in den nächsten 12 Monaten immer dann, wenn ich mein Bändchen schnalzen lasse, es anfasse, es ansehe oder daran denke, dass du dann sofort meine Gewohnheit morgens nach dem Weckerklingeln weiterzudösen und mich müde und kaputt zu fühlen auf der tiefstmöglichen Ebene bearbeitest und auflöst und stattdessen alles dafür tust, dass ich gut erholt, optimal regeneriert nach dem Weckerklingeln bereit bin für den Tag und sofort entspannt aufstehe in dem Bewusstsein, dass mich ein neuer, wunderbarer Tag erwartet. Mache das immer dann, wenn ich das Bändchen schnalzen lasse, es ansehe, anfasse, daran denke und wenn ich sage „gut erholt“ und mein Codewort nenne und automatisch in der Stunde, bevor mein Wecker klingelt oder 1 Stunde bevor ich auch ohne Weckerklingeln aufwachen werde. <Codewort>.

Du merkst, ich habe mir Gedanken gemacht, was ich wie haben will. Also kombiniert, was die alte Gewohnheit ist und die neue, erwünschte Gewohnheit und dazu noch ein bisschen „Sternenstaub“, um meinem Unterbewusstsein eine Zielvorstellung zu geben, auf die es hinarbeiten soll.

Und ich habe viel automatisiert:

1. grundsätzlich, wenn ich das Bändchen nutze, egal welches Thema ich bearbeite, läuft dieser Auftrag mit
2. wenn ich ein mein im Auftrag festgelegtes Fokuswort sage
3. automatisch 1 Stunde vor dem Weckerklingeln/Aufwachen

PS: Das habe ich mir gerade als Beispiel ausgedacht, ganz spontan. Aber weißt du was? So etwas hätte ich zwischen meinem 9. und 30. Lebensjahr zum „Überleben“ haben müssen, da war ich allmorgendlich im Koma. Seit Jahren hat sich das gebessert und seit ich vor einigen Jahren einige Korrekturen mit BSFF vorgenommen habe, ist das kein Thema mehr. Ich wache wie ein Baby auf. Aber ... mit so einer Programmierung und dem Bändchen ... hätte ich das schneller, einfacher und früher hinbekommen, davon bin ich überzeugt.

PPS: Ich habe also gleich die Gelegenheit genutzt und diesen Auftrag in mein Bändchen einprogrammiert und sofort gespürt, dass da noch einiges sofort korrigiert wurde. Spannend. 😊

So, und jetzt du – mach dir einige Notizen, wie dein Auftrag lauten könnte

Anschließend führe ihn durch, indem du am besten dein Bändchen anfasst und dazu alles sprichst. Es macht nichts, wenn du dich versprichst oder korrigierst und neu formulierst. Wichtig ist nur, dass du eindeutig sagst, was du willst, was dein Unterbewusstsein für dich tun soll.

Jetzt also deine Ideen, schreib auf:

Dann noch deine 4 Gewohnheiten zusammenpacken

Um deine Arbeit an deinen Gewohnheiten zu unterstützen, wird eine Formulierung wie die folgende hilfreich sein.

UB, wann immer ich das Wort „Gewohnheiten“ und mein Codewort sage, behandelst und optimierst du diese 4 Gewohnheiten gleichzeitig. [zeige auf deinen Zettel, wo du deine Favoriten aufgeschrieben hast.] Dazu behandelst du für diese beiden Gewohnheiten, die ich mir abtrainieren will [Gewohnheit 1 abtrainiere und Gewohnheit 2 abtrainieren nennen] alles, was sie aufrechterhält und tust alles dafür, dass sie restlos aus meinen automatischen Abläufen gelöscht werden. Und für die beiden Gewohnheiten, die ich mir antrainieren will [Gewohnheit 1 antrainiere und Gewohnheit 2 antrainieren nennen] korrigierst du alles, was sie verhindert und tust alles dafür, dass sie restlos in meine automatischen Abläufe aufgenommen werden bis ich sie widerrufe. Danke. <>

CHECK! Was fällt dir auf? Was bedeutet das für dich? Was ist dein Fazit? Was deine Konsequenz?