

Training 2: ULG-Varianten

Ablauf

Variante A: Belastungen auflösen

1. Wähle eine Belastung
2. ULG-Aktivierung
3. Fühle Dein ULG und denke **gleichzeitig** an die Belastung
(für min. 5 Atemzüge, resp. bis Du eine Erleichterung verspürst).
4. Falls Du Dein ULG verlierst, gehe wieder zu 2.

Variante B: Zukunft klären

1. ULG-Aktivierung
2. Stelle Dir vor, Du wärst an einem bestimmten Punkt in der Zukunft.
3. Blicke zurück, in der Vorstellung, dass das was Du siehst, Dich mit
Deinem ULG erfüllt (für min. 5 Atemzüge).

Ausführung

- 5x täglich
Beim Aufwachen: Tagesrückblick
Beim Einschlafen: Vorschau auf Aufwachen
Tagsüber: ULG-Aktivierung, ULG-Transformation
- Min. 3 Tage

Denke tagsüber immer wieder an Dein ULG-Bild und nimm (kurz) das Gefühl in der Herzgegend wahr. Achte darauf, was das mit Dir macht.

Trainingskontrolle

	ULG+ Aufwachen	ULG Mittag	ULG+ Einschlafen	ULG(+) Tagsüber
Tag 1				
Tag 2				
Tag 3				

Trainingsprogramm «JIFE Life Essentials»

[illegible]