

SpeedPriming

Achtsamkeit Steigern



Mit diesem Anker wiederholt dein Unterbewusstsein die in diesem Silent Subliminal enthaltenen Suggestionen durchgehend und prägt sie sich immer tiefer ein.



Mit diesem Anker gelangen die in diesem Silent Subliminal enthaltenen Suggestionen mit jedem Atemzug tiefer in dein Unterbewusstsein.



Die zwei zuvor erwähnten Anker sind durchgehend wirksam, bis du dein gewünschtes Ziel erreicht hast.



Du öffnest dich jetzt für ein Leben in bewusster Achtsamkeit und innerer Gelassenheit.



Du bist hier-jetzt-immer bereit, deine Gedanken achtsam wahrzunehmen.



Du hast den Willen, deine klare Präsenz im Alltag zu stärken.



Du öffnest dich jetzt für ein tiefes Erleben im gegenwärtigen Moment.



Du bist hier-jetzt-immer bereit, deine ganze Aufmerksamkeit liebevoll auf das Wesentliche zu richten.



Du visualisierst regelmäßig, in allen Situationen vollkommen getragen und gelassen zu sein.



Du bist offen für einen achtsamen Umgang mit dir selbst und deiner Umwelt.



Du erlaubst dir, ganz bewusst im Hier und Jetzt anzukommen.



Du weißt, dass du mit jedem Atemzug kraftvoll in deiner Mitte verankert bist.



Du liebst es, den Moment ganz aufmerksam zu erleben und darin Frieden zu finden.





Du atmest bewusst ein und aus und nimmst den gegenwärtigen Moment achtsam wahr.



Du triffst hier-jetzt-immer vollkommen gegenwärtige und achtsame Entscheidungen.



Du richtest deine gesamte Aufmerksamkeit mit Leichtigkeit auf das Wesentliche.



Du nimmst deine Gedanken liebevoll wahr und förderst deine mentale Klarheit.



Du findest in der Stille des Augenblicks vollkommene Ruhe, Klarheit und Gelassenheit.



Voller Freude lebst du achtsam und handelst immer mit bewusster Präsenz.



Du nimmst achtsam wahr, was du fühlst, denkst und brauchst.



Du spürst, wie sich dein Körper bei jedem Atemzug vollständig entspannt und erdet.



Du lässt alle Ablenkungen vollkommen los und schenkst diesem Moment deine ganze Präsenz.



Du gehst immer liebevoll mit dir selbst um und erlaubst dir, einfach zu sein.



Du schenkst dir täglich bewusste Momente der Achtsamkeit und des inneren Friedens.



Du handelst aus innerer Ruhe heraus und wählst deine Worte achtsam.



Du erlaubst dir, hinderliche Gedanken loszulassen und vollständig im Hier und Jetzt anzukommen.



Du nimmst Geräusche, Farben und Gerüche mit wacher Präsenz wahr.



Du erkennst klar den Unterschied zwischen automatischem Reagieren und bewusstem Handeln.



Du entwickelst täglich mehr emotionale Ausgeglichenheit durch deine Achtsamkeit.



Du spürst die beruhigende Kraft der bewussten Atmung in deinem ganzen Sein.



Du stärkst deine mentale Klarheit mit jedem achtsamen Gedanken.



Du genießt es, dich ganz auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.



Du erlebst jede Begegnung deines Alltags mit achtsamer Präsenz.



Du fühlst dich hier-jetzt-immer vollkommen zentriert, ruhig und verbunden mit dir selbst.





Du triffst klare Entscheidungen auf der Basis innerer Ruhe und Bewusstheit.



Du genießt dein Leben, das von bedeutungsvollen, achtsamen Momenten erfüllt ist.



Du achtest ganz bewusst auf deine Grenzen und kommunizierst sie klar.



Du reagierst dir selbst und anderen gegenüber stets bedacht und mitfühlend.



Du fühlst deine emotionale Ausgeglichenheit in deinem ganzen Sein.



Du stärkst täglich deine eigene Selbstwahrnehmung mit liebevoller Achtsamkeit.



Dein Geist fließt frei und findet liebevoll zum gegenwärtigen Moment zurück.



Du atmest in jedem Moment vollkommen tief, ruhig und bewusst.



Du bist hier-jetzt-immer frei von geistiger Zerstreuung und erfüllt von tiefer Klarheit.



Du liebst es, dich mit jedem Atemzug ganz im Moment zu verankern.



Dir ist zutiefst bewusst, wie viel Kraft in der Stille liegt.



Deine Mitmenschen bewundern deine tiefe Präsenz und kraftvolle Ruhe.



Voll Freude stärkst du deine Achtsamkeit jeden Tag.



Dein Geist ist hier-jetzt-immer achtsam, klar und friedlich.



Du weißt, dass du im Hier und Jetzt alles findest, was du brauchst.



Du liebst es, mit voller Präsenz zu leben und die Schönheit des Moments zu erkennen.



Dir ist zutiefst bewusst, wie sehr Achtsamkeit dein Wohlbefinden fördert.



Deine Mitmenschen bewundern deine ruhige, klare und gelassene Ausstrahlung.





Voll Freude lebst du jeden Tag bewusster, klarer und gelassener.



Du verdienst es, in tiefer innerer Ruhe und geistiger Klarheit zu leben.



Du bist hier-jetzt-immer in vollkommenem Einklang mit deinem gesamten Sein.



Du bist hier-jetzt-immer verbunden mit deiner inneren Balance.



Du nimmst hier-jetzt-immer die Kraft achtsamer Präsenz in dir wahr.



Du visualisierst regelmäßig, wie du aus innerer Ruhe heraus handelst.



Du hast alle negativen Glaubenssätze, die deine Achtsamkeit potenziell beeinträchtigen, hier-jetzt und für immer aufgelöst und vollständig transformiert.



Du verdienst es, in jedem Augenblick achtsam, präsent und gelassen zu sein.



Du spürst hier-jetzt-immer die achtsame Klarheit und Kraft des Lebens in dir.



Du nimmst hier-jetzt-immer die tiefe Präsenz, die Ruhe und den klaren Fokus in dir wahr.



Voll Leichtigkeit, Freude, Dankbarkeit, Entspannung, Vertrauen und Hingabe führen die Glaubenssätze deines Unterbewusstseins zu tiefer innerer Achtsamkeit und Gelassenheit.



Voll Leichtigkeit, Freude, Dankbarkeit, Entspannung, Vertrauen und Hingabe entfaltest du deine volle und wache Präsenz im Alltag.



Voll Leichtigkeit, Freude, Dankbarkeit, Entspannung, Vertrauen und Hingabe lebst du die Kraft des jetzigen Moments.



Dein Unterbewusstsein geht mit einer Realität in Resonanz, in der du hier-jetzt-immer deine Achtsamkeit täglich steigert und bewahrt.



Dein Geist manifestiert eine Realität, in der du deine tiefe innere Balance spürst und ganz im Hier und Jetzt bist.

