

# Beispiele für Intensionen( immer positiv und in der Gegenwart)

- Stress:** Ich bin ruhig und gelassen, ich bin entspannt.
- Kopfschmerzen/ Migräne:** Ich bin entspannt und mein Kopf fühlt sich leicht an.  
Mein Kopf ist kühl und meine Blutgefäße sind in der richtigen Spannung.  
In meinem Denken sind Kopf und Herz ausbalanciert.
- Asthma:** Meine Lungen sind aufnahmefähig. Ich spüre die Weite im Brustkorb.  
Mein Atem fließt ruhig und frei.  
Ich bekomme stets genügend Luft.
- Schlafstörungen:** Ich schlafe ruhig und erholsam.  
Ich bin ruhig und entspannt und gleite sanft in den Schlaf.  
In mir ist ein Ort des vollkommenden Friedens und der Ruhe.
- Burn-out:** In der tiefen Ruhe erholt sich mein gesamtes Nervensystem.  
Jeder Atemzug erfüllt sich mit Freude und Energie.  
Meine Arbeit erfüllt sich mit Leichtigkeit und ich finde Anerkennung dafür.  
Ich habe genügend Freiräume um mich zu regenerieren.  
Ich bin mit meiner Arbeit gesegnet und liebe sie aus ganzem Herzen.
- Depressionen:** Ich bin voller Freude und Lebensmut.  
Meine Gedanken sind leicht und klar.  
Ich beginne meinen Tag mit Kraft und Freude.  
Ich fühle mich sicher und geborgen und habe Vertrauen in meinen Weg.
- Lernblockaden:** Ich folge Zuversichtlich und voller Freude meinen Herzensweg.  
Ich bin zufrieden so wie ich bin.  
Ich bin erfolgreich mit dem was ich mache.
- Entscheidungen treffen:** In mir sind Ruhe und Liebe, so dass ich einen stimmigen Weg wählen kann.  
Ich habe bereits alle Informationen, die ich brauche um die richtige Entscheidung zu treffen.  
Ich treffe die richtige Entscheidung auch auf lange Sicht.
- Liebe/ Partnerschaft:** Wir gehen stets voller Achtung und Liebe miteinander um.  
Unser gegenseitiges Verständnis wächst von Tag zu Tag

## **Erkältung**

### **(grippaler Effekt):**

Ich atme frei und unbeschwert.

Mein Kopf ist frei und fühlt sich unbeschwert an.

Mein Hals fühlt sich gut an, das Schlucken fällt mir leicht.

Mein Körper ist angenehm warm und entspannt.

Ich bin Kraft- und Energiegeladen.

---

**Wasser u. Nahrungsmittel:** Das Wasser ist rein und belebt.

Das Wasser tut mir gut.

Das Essen ist frei von Schadstoffen und tut mir gut.

Das Fleisch ist angstfrei und ohne Schadstoffe.

## **Tierbehandlung:**

Das Tier beruhigen.

Dabei Sanft und langsam ansprechen.

Die Gelenke meines Tieres sind frei beweglich und schmerzfrei.

Mein Hund springt fröhlich durch die Wiese.

## **Pflanzen:**

Meine Pflanzen haben ein gesundes, kräftiges Wachstum.

Meine Pflanzen sind gesund und wachsen prächtig.

---

## **Wichtig!!**

Immer im Jetzt und Hier formulieren.

Worte wie:

kein, nicht, morgen, möchte, will, Schicksal, Glück, Pech etc.

Nicht benutzen.

Bedanken nach jeder Behandlung nicht vergessen.

Trinken nicht vergessen ( beide ;)