

Zerstören Sie Ihre Ängste

mit Neuro-Training

False Evidence appearing real= FEAR

Falsche Beweise erscheinen real, das ist eine Beschreibung von ANGST.

Was ist Angst eigentlich und was macht sie?

Angst ist eine Mischung von mentalen Mustern und Gefühlsreaktionen. Die Technik, die Sie in diesem Kurs lernen werden, ist eine „mentale“ Technik, um positive emotionale Reaktionen zu fördern.

Um zu verstehen, warum Angst eine große Herausforderung für natürliche Funktionen ist, gibt es drei Ansätze:

- A. Es ist ein Teil einer alten Reptilienreaktion, die wir in unserem Nervensystem haben, die künstliche Überlebens-Verhaltensweisen aktiviert. Sie untergraben, was wir wollen, und wie man das bekommt, was wir haben wollen. Diese primitiven Reaktionen können unsere Aktionen sogar ohne unser Wissen übernehmen. Das geschieht, indem es jeden Versuch zerstört, sich in der Art zu verhalten, wie wir es in der Gegenwart wollen.
- B. Es verbraucht riesengroße Mengen von Energie, wenn wir mit Angstreaktionen feststecken. Angst ist eine „Yang“ Aktivität. Es bedeutet, dass wir zusätzlich Energie mobilisieren um eine Angst auszuleben. Das erzeugt in uns ein Defizit an Energie, für andere wünschenswerte Dinge. Wir uns mit mit irgendetwas abzulenken, dabei wird die Energie schnell knapp. Oder wir stecken unsere Energie in ein Verhalten, das wir nicht haben wollen. Das Endergebnis ist, dass wir Sachen machen, die wir nicht machen wollen oder wir machen Sachen nicht, die wir machen wollen.
- C. Der Prozess eine Angst aufzubauen, ist irgendwie wie eine Illusion. Wenn wir etwas in der „realen“ Welt erfahren, wissen wir, dass es real ist. Wenn Sie einen Tisch berühren, wissen Sie, dass er real ist, weil andere ihn berühren und berichten, dass sie die selbe Erfahrung haben. Wenn Sie den Tisch berühren verwenden Sie Ihre Sinne um sich ein Bild davon zu machen.

Wir haben eine innere Bilderwelt. Sie konstruiert die Welt einschließlich unserer Ängste. Das ist tatsächlich ein Vorteil.

Wenn wir ein Trugbild wie eine Angst haben, die viel unserer Energie aufnimmt, können wir diese Illusion verändern und dadurch unsere Energie wieder zurückbekommen.

Der einzige Realitätsfilter, der stärker als Angst ist, ist Zerstörung.

Also zerstören wir die Angst, eigentlich die Illusion der Angst, und bekommen dadurch unsere Energie wieder zurück.

Die folgende Technik beruht auf dieser Idee, die Illusion einer Angst oder eine Gruppe von verwandten Ängsten zu zerstören. Das ermöglicht mehr Energie zu haben und die

Energie auf Dinge, die wir im Leben wollen, zu lenken.
Die Formel lautet: Die Angst und seine Wirkung vergleichen, während Sie zur gleichen Zeit die Wahrnehmung der Wirklichkeit verändern, die Sie über die Angst/ Ängste hatten.

Das ist eine der einfachsten und stärksten Techniken, die Sie jemals lernen werden.

DER ABLAUF

1. Fragen Sie sich zuerst was Sie brauchen, was wichtig für Sie ist?

- 1.1 Machen Sie eine Liste von allem, was Sie brauchen. Sachen, Ressourcen, Kräfte, Werte ohne die Sie nicht leben können oder wollen.
- 1.2. Wenn Sie an einem spezifischen Ziel arbeiten, schreiben Sie alle Sachen auf, die Sie brauchen um Ihr Ziel zu erreichen.

Was Sie beachten sollten: Stellen Sie sicher, dass es Ihre Bedürfnisse sind und nicht die von anderen.

2. Was fürchten Sie, wenn Sie das, was Sie brauchen, nicht bekommen?

- 2.1 Stellen Sie sich diese Frage für jedes "Bedürfnis" in Bezug zum Ziel.
- 2.2 Listen Sie alle Ängste die hochkommen auf, wenn Sie das Bedürfnis nicht bekommen.

Was Sie auch beachten sollten: Was ist Ihre Angst, wenn Sie Ihr Bedürfnis bekommen?

3. Kreieren Sie eine Wahrnehmung von Angst.

- 3.1. Geben Sie der Angst eine **Farbe**. Stellen Sie sich die Farbe/n der Angst vor.
- 3.2. **Wo** nehmen Sie die Angst in Ihrem Körper wahr, mit was ist sie verbunden oder dringt sie in Sie ein?
- 3.3. Welche **Form** hat Ihre Angst?
- 3.4. **Nehmen** Sie die Angst aus Ihrem Körper **heraus**, so dass sie nicht mehr mit dem Körper verbunden ist.

Was Sie beachten sollten: Ob Sie Probleme haben, diese Sachen zu machen.

4. Zerstören Sie die Angst!

- 4.1 Tun Sie, was Sie Ihrer Meinung nach tun müssen, um die Angst zu zerstören. Das wird alles mit Ihrer Vorstellung getan, Sie können aber Bewegungen hinzufügen, wenn es keiner anderen Person schadet.

Was Sie beachten sollten: Wenn Sie sie nicht zerstören können, kommt sie zurück.

5. Wie fühlt es sich an, diese Angst nicht mehr zu haben?

- 5.1 Fühlen Sie die positive Emotion, die frei wird nach der Angstzerstörung.
- 5.2 Geben Sie diesem Gefühl eine Farbe.
- 5.3 Geben Sie ihm eine Form.
- 5.4 Wo fühlen Sie die positive Emotion in Ihrem Körper?

Was Sie beachten sollten: Ob Sie keine positive Emotion oder keine Farbe finden.

6. Verstärken Sie die positive Emotion!

6.1 Atmen Sie auf die Art, auf die Sie atmen würden, wenn das positive Gefühl 100mal stärker wäre.

6.2 Breiten Sie die Farbe in Ihrem ganzen Körper aus, in jeder Zelle und Faser.

6.3 Tun Sie, was Sie tun müssen, um es real zu machen,

Was Sie beachten sollten: Sie können etwas von dem oben genannten nicht tun.

Ausnahmen beim Verfahren: “Was Sie beachten sollten”.

In einer perfekten Welt würde die Anwendung der Module alles sein, was Sie brauchen um irgendwelche Ängste zu beseitigen.

ABER:

Wir Menschen entwickeln sehr starke Überlebensgewohnheiten. Deshalb sind Personen mehr durch Angst motiviert, als eine Situation auf ihren eigenen Wert hin zu beurteilen. Reaktionen stützen sich sehr schnell auf eine Angstreaktion. Deshalb haben wir nie nur eine einzelne Angstreaktion. Es gibt immer mehrere an ein Problem angehängte Ängste. Die Extra-Ängste sind tiefer und werden häufig die Module beeinflussen, so dass die Person sie nicht leicht beenden kann.

Dieses Modell ist sehr leicht zu beenden und zu wiederholen.

Wenn Sie in irgendwelchem Modul die erforderliche Aktivität nicht durchführen können, fragen Sie sich immer wieder selbst,

“Was brauche ich um in der Lage ... [Fokus dieses Moduls] zu machen..”

Dann vor was haben Sie Angst, wenn Sie dieses “Bedürfnis” haben?

Dann setzen Sie den Prozess, wie vorher beschrieben, fort.

Immer wenn Sie ein Problem im Prozess haben, fangen Sie mit einem neuen Prozess an, der den Punkt des Konflikts als den Anfang verwendet.

Bei tiefer sitzenden Ängsten kann es sein, dass Sie den Prozess immer wieder neu beginnen müssen, bis Sie schließlich die Angst hinter der Angst zerstören können.

Wenn Sie zu dieser finalen (Original) Angst kommen, wird es auch alle anderen Ängste, beseitigen.

Genießen Sie den Prozess, verwenden Sie ihn regelmäßig und werden Sie zum Meister über Ihre Ängste.

Lösen Sie Ihre Ängste und erkennen Sie wer Sie wirklich sind. Entdecken Sie Ihr wahres Potential.

Ihr NT-Team