



Pregartner Reinhilde

Harmonie und Freude in allen
Lebensbereichen erlangen
durch positive Glaubenssätze



THEMEN

Mentaltraining allg.

Prägung/ Schwingungskreis

Glaubenssätze/ Affirmationen

Selbstliebe

Sorgen/ Ängste

Loslassen

Gesundheit

Älter werden

Zusammenfassung



MENTALTRAINING

Die Lehre der geistigen Ordnung

Die Hilfe zur Selbsthilfe

**Das Ziel ist es, das Wohlbefinden positiv zu beeinflussen, ein harmonisches, glückliches
ausgeglichenes Leben zu führen, sich in allen Bereichen des Lebens wohl zu fühlen**

Jeder einzelne arbeitet an sich mit Hilfsmittel welche ihm der Trainer vermittelt

Bewusst machen und hinterfragen von Gewohnheiten, Prägungen, Gedankenmuster

Bei konsequentem Arbeiten wird das persönliche Ziel mit Sicherheit erreicht





PRÄGUNG/ SCHWINGUNGSKREIS

Prägung beginnt im Mutterleib bis zum 7 Lj.

positive wie negative Prägung im
Unterbewusstsein

Schwingungskreis

Prägung, Stärken, Schwächen,
Ziele, Werte, Affirmationen, Intuition

2 m

G/A



GLAUBENSSÄTZE/ AFFIRMATIONEN

lat. bekräftigen, bejahen

negativ wie positiv

Ich kann selbst aktiv etwas verändern

Überdenken der gewohnten Denkmuster

Ich bin was ich denke, alles was ich bin ist
das Ergebnis meiner Gedanken, mit meinen
Gedanken baue ich mir meine Welt!

21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21

Täglich 1 bis max. 10 Aff. 3x hintereinander



Mudra

Namaskar Mudra- Ich grüße dein Wesen

Shakti Mudra- ehrt die Mutter aller Dinge

Yoni Mudra- Wir sind an der Quelle





SELBSTLIEBE

ICH LIEBE MICH SO WIE ICH BIN!

Selbstannahme

Selbstfürsorge

Selbstvertrauen

Selbstwert

Selbstachtung

der Glaube an mich

The letters 'S' and 'A' are rendered in a large, white, serif font, separated by a white slash. A botanical illustration of a plant with green leaves and small white flowers is positioned behind the letters, extending from the left side of the 'S' across the slash and behind the 'A'.

S/A

SORGE / ANGST

A vertical botanical illustration of a plant with green leaves, fern-like fronds, and several white flowers with yellow centers, positioned on the left side of the text area.

Wir haben in jeder Situation die Wahl zwischen
Liebe oder Angst!

Angst ist nicht zu vertrauen, nicht gut genug zu
sein, entweder begegnen wir ihr hilflos oder mit
Stärke

Übung mit meinem inneren Kind

Beispiele: S/A Familie, Wohnen, Beruf, Geld



LOSLASSEN

Hinsehen- nicht verdrängen

Den einzigen Moment den wir erleben ist im **HIER** und **JETZT**

Denken oder jammern wir über Vergangenes, verpassen wir den gegenwärtigen Moment

Am Festhalten der Vergangenheit schaden wir uns nur selber

Hindernisse des Loslassens

Angst, Unsicherheit, Stress, Selbstmitleid, negatives Selbstbild, Schuldgefühle, Minderwertigkeit, Enttäuschung, Misstrauen, Verantwortungsbewusstsein, Wut



Mudra

Selbstannahme Mudra

Mudra zur Stärkung und Energie

Mudra bei Schlafstörung





GESUNDHEIT

Wir haben das Recht gesund zu sein!

Unser Körper versucht immer einen optimalen Gesundheitszustand aufrecht zu erhalten

Der Körper ist der Spiegel unserer inneren Gedanken und Überzeugungen

Krankheit ist die Botschaft dass wir denken, glauben, tun oder sagen was NICHT unserem höchsten Wohle dient

Wahre Heilung umfasst Körper/ Seele/ Geist



ÄLTER WERDEN

Ich habe es in der Hand wie ich älter werde

Was ich mental akzeptiere und über das Alter denke wird eintreffen

Der Alterungsprozess kann zu einer positive, lebendigen und gesunden Erfahrung gestaltet werden

Denkanstoß

- ❖ Das Wort ALT aus dem Wortschatz streichen sondern länger leben sagen
- ❖ Eigene Glaubenssätze überdenken, neu gestalten
- ❖ Gut für den Körper sorgen
- ❖ Offen für Neues sein
- ❖ Verändern alles was als normal gilt
- ❖ Die eigene Wahrheit akzeptieren



ZUSAMMENFASSUNG

In Selbstliebe leben

Prägung und Glaubenssätze überdenken

Pos. Glaubenssätze brauchen 21 Tage zum Manifestieren- neue Wahrheit annehmen

Zweifel zerstört die positive Energie

Jetzt.....heute.....in diesem Moment.....kannst du dich entscheiden, dein Denken zu ändern!





Du kannst nicht zurückgehen und den
Anfang ändern, aber du kannst jetzt neu
anfangen und das Ende ändern!





Vielen Dank



Pregartner Reinhilde

hilla.p69@gmail.com

0664/ 420 24 54