

Die 4 Schritte Beziehungs- Vertiefungs- Methode

(hier: für jede Art von Beziehungen - unten: speziell für Liebesbeziehungen / Ehe)

Schritt 1:

Setzen Sie sich bequem aufrecht hin oder legen Sie sich bequem. Schließen Sie Ihre Augen. Atmen Sie 3x tief in Ihren Bauch ein und wieder aus.

Stellen Sie sich dabei vor, Sie atmen in jeden Teil Ihres Körpers. Stellen Sie sich vor, Sie atmen wertvollen Sauerstoff in jede Zelle Ihres Körpers, während Sie sich entspannen.

Wenn sich Ihre Gedanken beruhigt haben und still geworden sind, denken Sie an die Person, zu der Sie Ihre Beziehung stärken, vertiefen oder heilen wollen. Stellen Sie sich vor, diese Person sitzt nun genau vor Ihnen.

Schritt 2:

Erinnern Sie sich nun an all die schönen, wunderbaren Momente mit dieser Person. Erleben Sie in Ihren Gedanken noch einmal all die schönen Zeiten, Momente, Erinnerungen mit diesem wunderbaren Menschen.

Schauen Sie diesen Menschen tief in die Augen. Die Augen sind der Eingang zur Seele. Stellen Sie sich nun selbst in Gedanken die Frage:

Welche Eigenschaften, welche Qualitäten mag ich an diesem Menschen?

Sehen Sie die gute Seele, die guten Eigenschaften, die dieser Mensch hat, die Dinge, die Sie bewundern und schätzen in dieser Person. Stellen Sie sich all das vor. Das ist der Beginn einer neuen Phase, einer tieferen, stärkeren Beziehung.

^
--
Hier lochen
--
v

Schritt 3:

Sehen Sie in Ihrer Vorstellung das Bild dieses Menschen immer klarer, detaillierter und schauen Sie ihn oder ihr weiterhin tief in die Augen.

Nun senden Sie dieser Person Gesundheit, Ihre Wertschätzung, Ihren tiefen Respekt, Dankbarkeit, Liebe.

Wie?

Indem Sie in Ihrer Vorstellung dieser Person in die Augen schauen und in Gedanken sagen: Ich sende dir Gesundheit. Ich sende dir meine Wertschätzung. Ich bin so sehr dankbar für all die schönen Momente mit dir. Ich sende dir Liebe. Fühlen Sie dabei, wie Sie selbst mit Dankbarkeit und Liebe erfüllt sind.

Sehen Sie all die positiven Aspekte dieser Person und senden Sie Gesundheit, Liebe, Dankbarkeit, Wertschätzung so lange Sie können.

Schritt 4:

Bei aller *mentaler Arbeit* ist es genauso sehr wichtig, dieser Person persönlich Ihre Wertschätzung, Ihre Liebe, Ihren Respekt auszusprechen.

Wie?

Indem Sie in einem guten Moment zu dieser Person sagen:

Weißt du, ich schätze besonders an dir, dass Du...

Ich danke dir, dass du immer ... und ... bist. Danke.

Ich schätze es sehr, dass du...

Sie werden selbst die richtigen Worte finden. Keine Übertreibungen! Das wirkt oft gegenteilig.

Nur ehrlich gemeintes Lob, das von Herzen kommt, kommt auch bei Ihrem Gegenüber gut an.

Die 4 Schritte *Beziehungs- Vertiefung - Methode*

(hier: speziell für Liebesbeziehungen / Ehe)

Für Liebesbeziehungen oder Ehe können Sie diesen Prozess leicht abwandeln, indem Sie die **Fragen aus Punkt 2 wie folgt spezifizieren:**

Punkte 1, 3 und 4 bleiben unverändert.

2. (für intime Beziehungen oder Ehepartner)

Erinnern Sie sich nun an all die schönen, wunderbaren Momente mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin. Erleben Sie in Ihren Gedanken noch einmal all die schönen Zeiten, Momente, Erinnerungen mit diesem wunderbaren Menschen.

Schauen Sie Ihren Partnern tief in die Augen. Die Augen sind der Eingang zur Seele. Stellen Sie sich nun selbst in Gedanken die Frage:

● **Was hat mich besonders an diesem Menschen fasziniert?**

● **Welche Eigenschaften fand ich besonders attraktiv, als ich Sie / Ihn kennenlernte und mich verliebte?**

● **Welche Eigenschaften, welche Qualitäten mag ich an diesem Menschen?**

● **Wie sehr wichtig ist mir diese Beziehung?**

Sehen Sie die gute Seele, die guten Eigenschaften, die dieser Mensch hat, die Dinge, die Sie bewundern und schätzen in dieser Person. Stellen Sie sich all das vor.

Punkte 1, 3 und 4 bleiben unverändert.

Wenn Sie diese Methode anwenden, werden Ihre Beziehung langfristig stärker, tiefer und vertrauensvoller werden.

Sie sollten die 4 Schritte *Beziehungs- Vertiefung - Methode* von Zeit zu Zeit immer wieder praktizieren. Sie werden sehen, dass es sich für Sie selbst so gut anfühlt, anderen Menschen Ihre Wertschätzung, Ihren Respekt, Gesundheit oder Liebe zu senden. Das ist das größte Geschenk, dass Sie sich selbst machen.

Nicht nur lesen, gleich heute umsetzen;-)



Herzliche Grüße,
Ihr Marcel Meghari

Platz für Ihre Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....