

# Symboltechnik für \_\_\_\_\_

## Meine Suggestionen

Meine Suggestionen werden repräsentiert durch das Symbol: mein Eulen-Logo.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Meine Suggestionen werden repräsentiert durch das Symbol:

## Suggestionen

### Allgemein/ Ich-stärkend

- Ich fühle mich jeden Tag in jeder Hinsicht besser und besser
- Jeden Tag in jeder Art geht es mir besser und besser
- Ich fühle mich von Tag zu Tag in jeder Art besser
- Ich fühle mich jeden Tag besser und besser
- Ich fühle mich stark und fit
- Ich akzeptiere mich. Ich schaffe, was ich mir vornehme.
- Ich gebe mein Bestes
- Ich bin genauso gut wie jeder andere
- Ich bin vollkommen ruhig und gelassen
- Ich bin ruhig und zuversichtlich
- Ich bin stark und denke vorwärts
- Ich weiss was ich tue
- Ich beherrsche meine Technik
- Ich darf glücklich sein
- Ich darf frei sein

- Ich darf Spaß haben
- Ich darf gesund sein
- Ich darf erfolgreich sein
- Ich darf geliebt werden
- Ich darf lieben
- Ich bin Ok so wie ich bin
- Ich liebe und akzeptiere mich so wie ich bin
- An mir ist alles richtig
- Ich bin entspannt
- Ich bin gelassen
- Ich bin gesund und positiv
- Ich bin stark und selbstsicher

### **Spezieller, bitte nur nach Erklärung von HP. Ricklin anwenden**

- (Gott/Natur/Universum) erneuert mein Leben, geistig, körperlich, emotional
- (Gott/Natur/Universum) hat mich liebenswert gemacht, immer, so wie ich bin.
- (Gott/Natur/Universum) weiss, es ist nichts falsch an mir, nie gewesen.
- So wie (Gott/Natur/Universum) vergibt, vergebe auch ich, auch mir selber.

### **Sport**

- Ich bin genauso gut wie jeder andere.
- Ich darf und kann gewinnen.
- Ich bin ruhig und zuversichtlich.
- Dieser Gegner ist für mich eine Herausforderung.
- Ich bin cool und locker.
- Ich bin selbstsicher in meinem Sport.
- Ich fühle mich sicher in meinem Sport.
- Meine Reaktionen sind schnell und sicher.
- Ich vertraue meinem Körper
- Ich bin intuitiv und schnell in meinem Sport
- Wenn ich auf dem Golfplatz bin, bin ich entspannt und fliesse mit dem Schwung, mein Schwung/Schlag ist natürlich und einfach.
- Ich fühle mich stark und selbstsicher wenn ich Golfspiele.
- Mein Bewegungsablauf ist geübt und souverän.
- Gekonnt wähle ich Schläger und die richtige Schlagart.

### **Hass/Groll/schlechte Jugend**

- Den ganzen Groll, den Hass, den Schmerz den ich in mir habe, lege ich in meine Hände,

sie füllen sich wie Schalen mit all den schlechten Gefühlen. Ich spüre wann ich bereit bin abzuschliessen mit der Vergangenheit die mich noch plagt: Erinnerungen an Mutter, Vater, Bruder, Schwester, Freunde, wer sonst auch immer Täter war, Erinnerungen an körperlichen Schmerz, seelischen Schmerz, ich kann verzeihen, ich darf verzeihen, ich darf frei sein, ich bin stark und darf verzeihen, mir selber und allen anderen. Ich mache es für mich, damit es mir besser geht, ich werde es nie mehr zulassen und der /die Täter werde ich nur soweit in mein Leben lassen wie es für mich stimmt. Ich kann verzeihen, ich darf verzeihen, es ist für mich. Ich darf glücklich sein, ich darf frei sein, ich darf Spaß haben, ich darf erfolgreich sein, ich darf geliebt werden, ich darf lieben, ich bin ok! Ich liebe und achte mich so wie ich bin! Ich kann verzeihen und es fühlt sich gut an. Ich kippe meine Hände und lasse alle diese schlechten Gefühle los und mache viel Platz für die guten Gefühle. Ich darf glücklich sein, ich darf frei sein, ich darf Spaß haben, ich darf erfolgreich sein, ich darf geliebt werden, ich darf lieben, ich bin ok! Ich liebe und achte mich so wie ich bin!

- Ich lebe in der Gegenwart, im jetzt! Ich lass die negativen, die schlechten Erlebnisse der Vergangenheit da sein wo sie hingehören, ganz weit weg in der Erinnerung. Sie sind unwichtig. Ich erlaube mir den schönen Erinnerungen Platz zu machen, mich an diese zu erinnern, Ich lebe im Jetzt!

## **Erfolg / Finanzen**

- Alles was ich brauche, ist ab heute vorhanden sein, alles.
- Arbeit macht Spaß.
- Mein Einkommen wächst stetig.
- Das Leben ist Freude.
- Ich darf Erfolgreich sein. Ich bin erfolgreich.
- Der Erfolg ist mir wichtig und das ist richtig.
- Meine Ideen bringen mir Wohlstand.
- Ideen fließen mir frei durch den Kopf.
- Ich bin voller Ideen.
- Ich habe die richtigen Ideen.
- Der Reichtum/Wohlstand des Universums ist für mich da.
- Ich bekomme alles, was ich brauche.
- Ich bestimme selber über meine Finanzen, meine Gesundheit und meine Zukunft.
- Ich bin ein Geldmagnet.
- Ich bin ein unbegrenztes Wesen, das von unbegrenzten Quellen unbegrenzt annimmt.
- Ich bin eine erfolgreiche Person.
- Ich darf besser sein.
- Ich schaffe, was ich will.
- Ich nutze die Chancen.
- Ich tue das Richtige.
- Ich darf und werde erfolgreich sein.
- Ich darf erfolgreich sein und freue mich schon heute darauf, meinen Erfolg zu genießen.
- Geld ist etwas Gutes. Es fließt mir stetig zu.
- Geld ist etwas Gutes. Es fließt mir täglich mehr Geld zu.

- Erfolg kommt einfach zu mir.
- Ich genieße es, für meine Arbeit gelobt zu werden.

### **Selbsteilungskräfte Psyche / Burnout**

- Ich bin voller Energie.
- Ich lege meine Traurigkeit und Müdigkeit ab. Ich bin OK!
- Ich bin lebendig.
- Ich erkenne mich selber.
- Ich lasse alle gespeicherten Verletzungen, Schocks und Enttäuschungen los.
- Ich erlaube es mir, in der Gegenwart zu leben und das Glück zu genießen. Ich lasse die negativen Erinnerungen verblassen.
- Ich liebe es, vital und voller Energie durchs Leben zu gehen.

### **Selbsteilungskräfte Körper**

- Ich erlaube den Medikamenten Ihre Arbeit zu tun. Ungehindert zu den Zellen zu fließen, wo sie wie vorgesehen wirken werden und zu meiner Heilung beitragen.
- Mein ganzes Ich unterstützt die Heilung.
- Alle meine Körperzellen verrichten ihre Aufgabe in vollkommener Weise.
- Alle meine Zellen werden mit Sauerstoff versorgt, arbeiten optimal und sind voller Liebe und Freude.
- Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.
- Ich kann und darf mich selber heilen.
- Ich liebe meinen Körper.
- Ich fühle mich heil und ganz.
- Ich verdiene es, vollkommen gesund zu sein.
- Mein Darm arbeitet ruhig und regelmässig.
- Mein Immunsystem ist angemessen stark und schützt mich.
- Mein Kopf ist klar und frei. Meine Atmung ist ruhig und frei.
- Meine Selbsteilungskräfte sind zu 100% aktiv.

### **Gedächtnis/ Konzentration/Lernen**

- Meine Erinnerungen sind klar und deutlich und ich behalte alle Informationen. Ich kann alles, was ich lerne, einfach abrufen.
- Einfach und natürlich erinnere ich mich an Namen.
- Es ist einfach für mich, mich an Gelerntes zu erinnern.
- Ich habe ein sehr gutes Gedächtnis.
- Es ist einfach für mich, Informationen zu behalten und mich zu erinnern.
- Es ist einfach für mich, Gelerntes und Erlebtes abzurufen, mich zu erinnern.
- Wenn ich eine Prüfung mache, bin ich entspannt und locker.

- Ich kann das Gelernte einfach abrufen, mich erinnern. Es ist für mich da.
- Meine Konzentration ist perfekt, ich bin fokussiert wie ein Laser.
- Ich erinnere mich in Prüfungen an alles, was ich je gelernt habe und kann es immer abrufen.

## **Essen**

- Ich liebe natürliches, gesundes Essen.
- Ich sehne mich jeden Tag nach natürlichem und gesundem Essen.
- Ich freue mich jeden Tag auf natürliches und gesundes Essen.
- Ich vertraue meinem Körper, dass er weiss, was seine Bedürfnisse sind und was er braucht.
- Er liebt rohe frische Früchte und Gemüse wie auch leichtes Eiweiss/Protein.
- Es ist einfach für mich, mich unter Kontrolle zu fühlen wenn ich um Lebensmittel bin.
- Ich liebe es Sport zu treiben, ich schaue vorwärts um Sport zu treiben. Ich liebe das gute Gefühl das ich beim Sport und nach dem Sport habe. Ich sehne mich danach Sport zu treiben, mich zu bewegen. Jeden Tag an dem ich Sport treibe fühle ich mich gut und zufrieden. Ich kann nicht warten bis mein Körper gedehnt, mein Herz pumpt mein Blut durch meinen ganzen Körper, pulsierend, ich liebe es die Endorphine zu spüren. Ich liebe das Training. In der Nacht wenn schlafe findet mein Unterbewusstsein alle die guten Dinge die ich so am Training liebe. Wenn ich morgens aufwache fühle ich mich erholt und voller Tatendrang und freue mich darauf Sport zu treiben. Ich liebe das Gefühl ich trainiere.
- Ich achte meine Gesundheit und Lebenskraft. Indem ich mich gesund ernähre.

## **Gutes Gedächtnis**

- mein Gedächtnis ist wie ein Schwamm
- es saugt alle Informationen auf
- ich kann mich jederzeit an alles erinnern
- alles prägt sich ein wie mit einer Klette angeworfen
- all mein Wissen steht mir jederzeit zur Verfügung
- ich lerne leicht und mühelos
- ich bin ein Meister meines Fachs
- 

## **Ängste**

- Ich fühle mich entspannt und sicher, wenn vor einer Gruppe spreche.
- Z.B. Angst vor Hunden: Ich fühle mich jeden Tag sicherer und sicher wenn ich Hunden begegne. Ich kann auf Hunde zugehen, die freundlich zu mir sind und halte zu denen Abstand, die es nicht sind.
- Wenn ich in meinen Auto fahre habe, ich alles unter Kontrolle und fühle ich mich sicher und ruhig. Ich fahre sicher und umsichtig.
- Ich vertraue mir als Fahrer. Wenn ich fahre, habe ich alles unter Kontrolle und ich fühle mich sicher und ruhig. Ich fahre sicher und vorsichtig.
- Jedes Mal, wenn ich fahre fühle ich mich entspannter, sicherer und habe alles mehr unter

Kontrolle.

### **Chronischer Schmerz**

- Mein Körper lässt den Schmerz los.
- Mein Körper heilt natürlich und schnell.
- Mein Körper weiss intuitiv wie er den Schmerz loslassen, auflösen und heilen kann.
- Ich löse mich von allen meinen emotionalen und körperlichen Konflikten und löse den Schmerz einfach und natürlich.
- Ich entspanne meine Muskeln wie eine Faust, die ich öffne und sich entspannt.

### **Veränderung**

- Ich gestalte Veränderungen ganz einfach.
- Ich lasse Veränderungen zu und fühle mich gut dabei.
- Veränderung gehört zum Leben.
- Ich erlaube mir, neue Wege zu gehen.
- Ich spüre genau, wann Veränderung ansteht.

### **Charisma**

- Ich bin eine anziehende Person.
- Menschen lieben es, um mich zu sein.
- Ich liebe es, neue Leute kennen zu lernen.
- Ich fühle mich wohl, wenn ich unter Menschen bin.
- Auf natürliche Weise zieh ich Menschen an, die hilfsbereit, wohlätig und gütig sind.
- Auf natürliche Weise zieh ich Menschen an, die mich inspirieren.

### **Selbst Sicherheit**

- Ich bin eine selbstsichere Person und liebe es unter Menschen zu sein.
- Ich habe ein positives Selbstbild.
- Ich fühle mich stark und spontan unter Menschen.
- Ich liebe meinen Humor.
- Ich fühle mich sicher und glücklich, wenn ich mit anderen Menschen zusammen bin.
- Meine Sicherheit inspiriert andere um sich auch sicher zu fühlen.
- Meine natürliche Selbstsicherheit gibt anderen Menschen den Raum, sich in meiner Gegenwart sicher und geborgen zu fühlen.
- Wenn ich mich sicher fühle im Beisamensein mit anderen Menschen, fühlen sich die anderen auch sicher mit mich.
- Ich fühle mich toll, wenn ich weiss, dass ich mich in jeder Situation gut und sicher fühlen kann.
- Ich liebe es, mit anderen Leuten zu sprechen, zusammen zu sein und sie zu inspirieren.

- Ich spreche mit grösserem Selbstvertrauen in der Öffentlichkeit, weil ich viel weiss und das Publikum hören möchte, was ich zu sagen habe.
- Ich bin Ok, ich bin die beste Version meiner selbst.

### **Sexualität**

- Ich entspanne und genieße Sex.
- Ich erlaube meinem Körper, Spaß zu haben, Spaß zu spüren.
- Mein Körper reagiert auf natürliche Weise auf die Berührung, die Nähe und die Intensität beim Sex.
- Ich werde leicht und natürlich erregt.
- Ich erlaube mir total im Moment zu sein, wenn ich Sex erlebe.
- Ich fühle mich entspannt und sicher, wenn ich Sex genieße.
- Sex gehört zum Leben wie essen und trinken, es ist pure Vitalität.

### **Aufschieberitis / Prokrastination**

- Ich liebe es, die Dinge erledigt zu haben.
- Es fällt mir jeden Tag leichter Dinge zu erledigen. Mit immer mehr Eifer erledige ich die Dinge sofort. Es fühlt sich gut und frei an.
- Ich liebe es, organisiert zu sein. Ich bin von Tag zu Tag besser organisiert.
- Wenn ich etwas sehe, was erledigt werden muss, höre ich mich selber sagen: mach es jetzt, mach es jetzt, mach es jetzt und ich weiss ich mache es jetzt, denn es fühlt sich gut an, es erledigt zu haben.
- Ich liebe es, Dinge sofort zu erledigen.
- Ich bin effizient und organisiert.

### **Schlafen**

- Wenn ich abends ins Bett gehe, bin ruhig und gelassen und schlafe einfach ein.
- Ich schlafe einen gesunden, tiefen erholsamen schlaf.
- Ich lasse die guten und schönen Erlebnisse durch meinen Kopf fließen und nehme diese mit in die Nacht.
- Alles Belastende kann ich abends abschließen und in der Tageswelt lassen.
- Mein Schlaf ist tief und erholsam.
- Ich bekomme die für mich richtige Schlafdauer und erwache morgens ausgeruht auf.
- Wenn ich morgens ausgeruht aufwache, freue ich mich auf den neuen Tag.

### **Weitere**

- Liebevoll lasse ich die Erfahrungen der Vergangenheit los.
- Ich bin Sicherheit.
- Ich folge dem Weg meines Herzens.
- Ich vertraue darauf, dass sich alles zu meinem allerbesten Wohle entwickelt.

- Ich weiß genau, wann ich was zu tun oder zu lassen habe.
- Ich treffe kluge Entscheidungen, die mit meinem Bauchgefühl übereinstimmen.
- Meine innere Weisheit zeigt mir zuverlässig den Weg durch mein Leben.
- Ich bin in Sicherheit
- ich folge dem Weg meines Herzens

