

DER VAK-PROZESS

PRAXIS-ÜBUNG

Der VAK-Prozess hilft dir, dein Unterbewusstsein auf dein
gewünschtes Ziel auszurichten.

Dabei werden all deine Sinne angeregt: visuell, akustisch, auditiv,
olfaktorisch und gustatorisch.

Durch die Anregung der Sinne, ist der VAK-Prozess zur
Zielerreichung sehr kraftvoll.

**Dein umfassendes Ziel - Dein IDEAL - Wie es sein soll,
positive Aussage, Gegenwart:**

Ich bin so glücklich und dankbar, dass ich ...

ZIELE KARTE ALS ANKER



Beispiel:

Ich bin so glücklich und dankbar, dass unser Familienunternehmen bis spätestens Dezember 2025 einen monatlichen Nettoumsatz von mindestens 10.000 Euro erwirtschaftet, und wir gemeinsam diesen Umsatz stetig und mit Leichtigkeit bei einer 5 Tageweche steigern.

DAS WARUM

Why?

WARUM ist eigentlich dieses Ziel so wichtig für mich
und **WARUM MUSS** ich es erreichen?

**JE GRÖßER DAS WARUM,
DESTO LEICHTER DAS WIE!**



Visuell: Du hast Dein Ziel erreicht! - Was wirst Du in
Deinem Leben sehen, dass Dich wissen lässt, dass Du
Dein Ziel erreicht hast (Denke dabei an die Reise auf der
Zeitlinie während des VAK Prozesses.

Auditiv: Du hast Dein Ziel erreicht! - Was wirst Du die
Menschen über Dich sagen hören? Was sagen Sie zu Dir?

Auditiv: Du hast Dein Ziel erreicht! - Was wirst Du zu Dir
selbst sagen?

Kinästhetisch: Du hast Dein Ziel erreicht! - Wie wirst Du Dich fühlen? Was für ein Gefühl hast Du jetzt? Was für einen Namen gibst Du diesem Gefühl?

Ort: Wo in deinem Körper fühlst du es am meisten?

Farbe: Wenn das Gefühl eine Farbe hat, welche ist es?

Form: Wenn das Gefühl eine Form hat, welche ist es?

Temperatur: Wenn das Gefühl eine Temperatur hat, wie ist sie?

Textur/Konsistenz: Wenn das Gefühl eine Textur/Konsistenz hat, wie fühlt es sich an, wenn Du es berührst?

Geschmack/ Geruch: Wenn das Gefühl eine Textur/Konsistenz hat, wie fühlt es sich an, wenn Du es berührst?

Überzeugung: Formuliere eine Überzeugung in der ersten Person und in der Gegenwart über das, was wahr sein wird. (positiv!) Denke an Dein IDEAL!

Ich bin so glücklich und dankbar, dass ich

Ökologieprüfung: Fallen Dir irgendwelche ungünstige Folgen dazu ein, dieses Ziel zu erreichen? Gibt es noch negative Gefühle oder blockierende Glaubenssätze, die noch dagegenstehen und aufzulösen sind.

Beklopfe diese aufkommenden negativen Gefühle, Opferprogrammierungen oder blockierende Glaubenssätze und löse sie dadurch auf. Überprüfe Dein Ziel noch einmal und passe es ggf. an. Verfolge Dein Ziel weiter, bis es erreicht ist.

Nächste Schritte nach dem VAK Prozess notiere idealerweise auf Deiner TO-DO LISTE

To-do list für mein IDEAL



Anker Karte tgl. anschauen



VAK Ritual wiederholen



Praxis-Übung

