

METHODE COUÉ

**DER FOLGENDE SATZ WIRD OHNE ANSTRENGUNG
UND OHNE WUNSCHDENKEN
MIT VERTRAUEN GESPROCHEN.
Dadurch nimmt DAS UNTERBEWUSSTSEIN diese Worte zur Kenntnis,
DER WILLE wird ausgeschaltet.**

***„ES GEHT MIR MIT JEDEM TAG –
IN JEDER HINSICHT
IMMER BESSER UND BESSER“***

- 🕒 Sag diesen Satz halblaut, mit geschlossenen Augen in einem summenden Tonfall wie bei einer Litanei
20 x MORGENS und 20 x ABENDS
- 🕒 In einer entspannten Lage – im Bett liegend oder sitzend.
- 🕒 Eventuell knüpfe in eine Schnur 20 Knoten und zähle damit.
Diese äußerliche Kleinigkeit bewirkt ein völlig mechanisches Aufsagen – und darauf kommt es an!



LITERATUR:

„DIE SELBSTBEMEISTERUNG DURCH BEWUSSTE AUTOSUGGESTION“
von Emil Coué, Schwabe Verlag Basel

Kurzfassung: Dipl. Ing. Marina Schoeller