

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

COUÉ E. (1980), „Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion“, Schwabe Verlag, Basel