



Mind Movie Anleitung

- Lade das Mind Movie auf deinen PC oder Mobilgerät.
- Sorge dafür, dass du ein paar Minuten ungestört bist.
- Die beste Zeit für das Mind Movie ist so bald als möglich nach dem Aufstehen.
- Bevor du es ansiehst, setze dich bequem, schließe kurz die Augen und atme ein paar mal tief durch. Konzentriere dich nur darauf, deinen Atem zu spüren.
- Dann sieh dir konzentriert das Mind Movie an und lebe bei jedem Bild mit. Je mehr positive Emotionen du bei jedem Bild aufbaust, desto besser. Lass zu, dich wie bei einem hoch bewegenden Kinofilm zu fühlen. Je mehr du dich in diese Emotionen "hineinsteigerst", desto besser.
- Danach lass es einfach los und widme dich wieder deinem Alltag.

- Wenn du das Bedürfnis oder akuten Bedarf an Entspannung hast, kannst du dir das Mind Movie jederzeit im Tagesablauf ansehen. Einfach kurz die Augen schließen, zwei oder drei tiefe Atemzüge und dann: mit Konzentration und so vielen positiven Emotionen wie möglich das Mind Movie ansehen.

Mehr Informationen über Mind Movies findest du [hier](#).

[Hier](#) geht es zum Mind Movie Service von Monika Mental

Viel Erfolg und immer mehr Ruhe und Gelassenheit in deinem Alltag
wünscht dir