

Die Macht Ihrer Gedanken

3 Schritte, wie Sie Ihre Gedanken lenken, um Ihre Lebensqualität drastisch zu erhöhen.



Schritt 1:

Werden Sie sich zuerst der negativen Gedanken bewusst.

Faustregel: Sobald Sie sich schlecht, übel gelaunt, traurig, ängstlich, sorgenvoll fühlen, stecken negative Gedanken dahinter.

Schritt 2:

Unterbrechen Sie den Fluss der negativen Gedanken.

Sagen Sie sich selbst. Okay, da sind negative Gedanken. Aber ich bestimme selbst, was ich denke und was nicht. Da ich weiß, wie schädlich negative Gedanken für meine Gesundheit und für meine Lebensqualität sind, wähle ich bewusst positive, ermunternde Gedanken.

Schritt 3:

Kehren Sie Ihre anfänglich negativen Gedanken in genau das Gegenteil um.

Sagen Sie sich in Gedanken: Da ich weiß, dass meine Gedanken, die ich heute denke, meine Lebensumstände von morgen bestimmen, denke ich nur an das, was ich morgen in meinem Leben haben möchte. Denken Sie bewusst positive, wohlwollende, wertschätzende, dankbare Gedanken.

Dieser Prozess dauert nicht mal eine Minute. Nach einiger Übung max. 20 Sekunden. Nach 60 Tage Übung ist es zu einem automatisierten Prozess, also zu einer neuen Gewohnheit geworden.



Materie ist geronnener Geist

Albert Einstein

2 Beispiele aus der Praxis:

1. Praxis Beispiel:

Stellen Sie sich die folgende alltägliche Situation vor:

Sie fahren mit Ihrem Auto und dieser Idiot da vorn, hat Ihnen die Vorfahrt genommen. Das war doch eindeutig. Wo ist dieser Kerl mit seinen Gedanken? Der spinnt wohl...

1. Schritt

Sie bemerken, dass Sie sich beginnen zu ärgern, negative Gefühle steigen hoch und: ...

2. Schritt

Sie unterbrechen dieses Verhaltensmuster. Und nun: Sie sagen sich in Gedanken selbst: Da ich weiß, dass meine Gedanken, die ich heute denke, meine Lebensumstände von morgen bestimmen, denke ich nur an das, was ich morgen in meinem Leben haben möchte. Denke ich heute ärgerliche Gedanken, werde ich auch morgen Ärger in meinem Leben haben.

3. Schritt

Kehren Sie Ihre anfangs negativen, ärgerlichen Gedanken in positive Gedanken um. Da ich keinen Einfluss auf das Verhalten dieses Menschen habe, nehme ich die Situation so hin, wie sie ist und wünsche diesem anscheinend eiligen Fahrer in Gedanken Ruhe und Ausgeglichenheit.

Probieren Sie es aus. Es wird sich gut für Sie anfühlen. Ihr Ärger verfliegt in Windeseile.

2. Praxisbeispiel:

Wenn Sie sich künftig wieder erwischen, wie Sie sich in Gedanken die schlimmsten Folgen für eine Situation in der Zukunft ausmalen (Sorgen machen)...

1. Schritt:

Nehmen Sie bewusst wahr, wie unangenehme, negative Gefühle in Ihnen aufsteigen, atmen Sie 3x bewusst tief in Ihren Bauch und...

2. Schritt:

Unterbrechen Sie Ihre Gedanken sofort. Sagen Sie sich selbst. Okay, da sind negative Gedanken. Aber ich bestimme selbst, was ich denke und was nicht. Da ich weiß, wie schädlich negative Gedanken für meine Gesundheit und für meine Lebensqualität sind, wähle ich bewusst positive, ermunternde Gedanken.

Schritt 3:

Kehren Sie Ihre anfänglich negativen Gedanken in genau das Gegenteil um. Sagen Sie sich in Gedanken: Ich habe mir schon so oft unnötige Sorgen gemacht, dabei diese unangenehmen, negativen Gefühle empfunden und so meine wertvolle Lebenszeit verschwendet, Ich wähle jetzt bewusst einen positiven Ausgang für diese Situation in der Zukunft. So, wie ich es mir wünsche. Genau diese positive Vorstellung sehe ich jetzt in meiner Vorstellung.

Probieren Sie es aus. Unnötige Sorgen, unnötige negative Gefühle lösen sich auf. Sie werden sich viel besser fühlen.

Trainieren Sie das Umschalten von Negativ auf Positiv. Das wird Ihrem Leben ein großes Stück Lebensqualität schenken. Ein weiterer Schritt in Richtung Glück und Lebenserfolg.

Beginnen Sie Ihre Gedanken bewusst zu beobachten und zu lenken. Erinnern Sie sich, dass Sie Boss Ihres Verstandes sind, der Chef / die Chefin Ihrer Gedanken. Leben Sie ein selbstbestimmtes Leben.



Alles Gute für Sie! Herzliche Grüße von der Sonneninsel Zypern,

Ihr Marcel Meghari

