



**Gabriele Wimmeler**, Mentaltrainerin.  
Mehr Infos auf: [www.gabi-wimmeler.at](http://www.gabi-wimmeler.at)

# Geben Sie Ihrem Leben eine neue Richtung

*Wer sich wie Gabi Wimmeler unter die „Top 100 Excellence Trainer“ katapultiert hat, weiß: Wer sein Leben positiv verändern will, muss erst vorgebliche Komfortzonen verlassen. Wie das geht, lesen Sie hier.*

autorin: Gabriele Wimmeler

**Die meisten sind uns gar nicht bewusst.** Doch alles, was sich bis zum jetzigen Zeitpunkt in unserem Leben ereignet hat, wurde durch Gedanken und Überzeugungen, an denen wir in der Vergangenheit festgehalten haben, verursacht. Durch all das, das ich in den letzten Monaten, Jahren, Jahrzehnten über mich gedacht habe. Die Vergangenheit ist vorüber und erledigt. Wir können sie jetzt nicht mehr ändern. Wir können jedoch unsere Gedanken dazu ändern. Wir sollten uns nicht in der Gegenwart selbst strafen, weil uns jemand in der Vergangenheit verletzt hat. Ausschlaggebend ist NUR, für welche Gedanken und Überzeugungen ich mich JETZT entscheide! Übernehmen Sie die Verantwortung als Gestalter Ihres eigenen Lebens und treffen Sie neue Entscheidungen.

Es sind unsere Ängste, die uns so oft daran hindern, die vertraute Komfortzone zu verlassen. Manchmal „ertragen“ wir eine Arbeit nur aus Existenzangst. Wir bleiben in unglücklichen Beziehungen oftmals nur aus Bequemlichkeit und Gewohnheit. Angst beeinflusst viele Menschen. Angst entspringt immer einem grundlegenden Mangel an Vertrauen in das Leben. Alle menschlichen Handlungen gründen sich auf tiefster Ebene auf zwei Emotionen: auf Angst oder auf Liebe! Für welche wir uns entscheiden, liegt bei uns. Wenn wir es schaffen, uns von unseren Ängsten zu befreien und nicht ständig glauben, wir seien hilflose Opfer, können wir die Kontrolle über unser Leben zurückgewinnen. Uns unseren Ängsten zu stellen und sie loszulassen ist der erste Schritt

zu einem erfüllten, zufriedenen Leben. Das, was Sie oft und intensiv denken und fühlen, wird sich früher oder später in Ihrem Leben manifestieren. Dabei helfen Affirmationen, einfache, klar und positiv formulierte Sätze. Bei regelmäßiger Wiederholung dienen sie dazu, das Unterbewusstsein zuverlässig mit neuen Informationen zu versorgen. Ziel ist es, dadurch Blockaden zu lösen, überholte, festgefahrene Gedankenstrukturen zu entfernen und neue positive, befreiende und inspirierende Gedankenmuster zu schaffen. Affirmationen zählen zu den wirkungsvollsten Werkzeugen, um sich persönlich weiterzuentwickeln und Ziele zu erreichen. Nutzen Sie deren positive Kraft, machen Sie sich die in stetiger Veränderung begriffene Natur zum Vorbild und geben Sie Ihrem Leben eine neue Richtung. Haben Sie den Mut, eingefahrene Gleise zu verlassen und neue Wege zu gehen. Lassen Sie Ihren Ideen und Träumen Taten folgen. Der erste Schritt von der Idee zur Tat ist bereits der halbe Weg zum Erfolg.

## TIPP:

Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät, das zu tun, was Sie immer schon tun wollten. Es ist nie zu spät, die Person zu sein, die Sie immer schon sein wollten! Hilfreiche Sätze für Sie:

- Mutig und entschlossen gehe ich meinen Weg
- Ich bin voller Vertrauen in die eigene Kraft
- Ich sehe in allen Ereignissen einen tieferen Sinn
- Ich bringe Begeisterung in mein Leben
- Ich bin offen für neue Wege