

Die Macht unserer Überzeugungen und Glaubenssätze!



J.W. gabriele wimpler
Dipl. Mentaltrainerin

www.gabriele-wimpler.at

In jedem Leben gibt es hin und wieder dunkle Wolken. Das gehört zum Leben, denn es verläuft in Wellen. Aber hinter jedem unangenehmen Gefühl steckt immer auch eine Botschaft – und die lautet: Sie haben die Kontrolle über Ihren Fokus verloren. Entwickeln Sie einfach eine bessere Interpretation; eine positivere Sicht auf die Dinge.

Gedanken bestimmen unser Leben

Gedanken sind magnetisch und Gedanken haben eine Frequenz. Während wir denken, werden unsere Gedanken an unser Umfeld ausgesandt und wir ziehen magnetisch alle gleichen Dinge an, welche die gleiche Frequenz aufweisen. Alles, was ausgesandt wurde, kehrt zum Ursprung zurück – zum Sender – zu uns selbst. Wir wissen, dass der Fernsehturm eines Senders eine Frequenz ausstrahlt, welche in unserem häuslichen Empfangsgerät in Bilder umgewandelt wird und wir wissen auch, dass jeder Kanal eine bestimmte Frequenz hat, und wenn wir diese Frequenz auf unserem Gerät einstellen, bekommen wir das Programm eines bestimmten Senders auf unserem Bildschirm zu sehen. Wenn wir andere Bilder auf unserem Gerät sehen wollen, wechseln wir die Frequenz.

Wir sind ein menschlicher Fernsehturm und wir vermögen mehr als jeder Fernsehturm – wir sind der mächtigste Sendeturm im Universum. Alles, was wir aussenden, erschafft und gestaltet unser Leben und erschafft unsere Realität. Unsere Gedanken erschaffen also Frequenzen und wir ziehen auf der gleichen Frequenz Dinge (Realität) an. Wenn wir in unserem Leben etwas ändern möchten, dann sollten wir die Frequenz bzw. den Kanal ändern – indem wir unsere Gedanken und Glaubenssätze ändern!

Wie denken wir?

Wir säen in jeder Minute unseres Lebens Ursachen, bewusst oder unbewusst, die sich dann als Glück oder Leid, als Erfolg oder Misserfolg, als Krankheit oder Wohlbefinden manifestieren. Gedanken sind abstrakt. Sie sind nicht die Sache selbst, sondern Ausdruck einer Interpretation – sie schieben sich zwischen uns und die Wirklichkeit.

Täglich denkt ein Mensch etwa 60.000 Gedanken. Aufgrund unserer Lebensumstände, der vergangenen Erfahrung und Prägungen haben wir gelernt, eine große Anzahl dieser Gedanken negativ zu denken. Es ist anzunehmen, dass ca. 85% aller Gedanken negativen Ursprungs sind und nur 15% positiv. Darüber hinaus sind ca. 10% der Gedanken bewusst und 90% unbewusst.

Als junge Menschen lernen wir an den Reaktionen der Erwachsenen, wie wir uns und das Leben zu empfinden haben!

Es kommt auf die Art und Weise an, in der wir von unserer Umgebung (Eltern, Geschwister, Freunde) lernen, über uns und die Welt zu denken. Wenn wir mit Menschen gelebt haben, die sehr unglücklich und verängstigt waren, die sich schuldig gefühlt haben oder verärgert waren, dann haben wir diese negative Prägung gespeichert. Ein derartiges frustriertes Umfeld kann sich z.B. in permanenten Schuldgefühlen oder Überzeugung wie „ich mache nie etwas richtig“, „das ist mein Fehler“, „wenn ich mich ärgere, bin ich ein schlechter Mensch“ oder „ich bin nicht gut genug“ im Leben äußern.

Wenn wir erwachsen werden, neigen wir dazu, erneut die emotionale Umgebung unseres früheren Zuhauses aufzubauen:

Das ist weder gut noch schlecht – es ist einfach das, was wir innerlich als „Zuhause“ kennen. Wir neigen auch dazu, unsere persönlichen Beziehungen wieder so zu gestalten, wie die Beziehung, die wir zu unserer Mutter oder unserem Vater hatten oder wie sie zwischen ihnen war. Wie oft haben wir einen Freund oder Vorgesetzten, der genau wie unsere Mutter oder unser Vater war. Wir behandeln uns auch so, wie unsere Eltern uns behandelt haben. Wir beschimpfen und be-

strafen uns auf die selbe Art. Wir lieben und ermutigen uns auch auf die selbe Art, wie wir als Kinder ermutigt worden sind. „Ich bin ein Versager“, „Ich mache nichts richtig“ etc. sagen sich manche bedeutend öfter als „Ich bin wunderbar“, „Ich bin einzigartig und allen Herausforderungen gewachsen“ oder „Ich glaube an mich und an meine Fähigkeiten“.

Glauben Sie an Ihre Einzigartigkeit!

Alles was sich bis zum jetzigen Zeitpunkt in unserem Leben ereignet hat, ist durch unsere Gedanken und Überzeugungen, an denen wir in der Vergangenheit festgehalten haben, verursacht worden.

Unser Unterbewusstsein bewertet nicht und saugt völlig unkontrolliert alles auf und wird Ihnen nämlich genau jene Selbsteinschätzung liefern, die Sie sich selbst suggerieren.

Nehmen Sie deshalb die Sache selbst in die Hand: Die Vergangenheit ist vorbei und abgeschlossen. Ausschlaggebend ist NUR, für welche Gedanken und Überzeugungen Sie sich JETZT entscheiden. Betreiben Sie also Gedankenhygiene und kontrollieren Sie Ihren bewussten Verstand. So werden Sie zum Wächter an Ihrer Pforte zu Ihrem unterbewussten Speicher. Willkommen sind Eindrücke, die Sie aufmuntern und Ihnen ein gutes Gefühl geben. Fördern Sie das positive Selbstgespräch, indem Sie sich selbst ermutigen, anerkennen, loben, wertschätzen.

Lassen Sie nur mehr Gutes zu Ihrem Wesenskern vordringen. Umgeben Sie sich mit schönen Dingen, wertvoller Literatur, schöner Musik und treffen Sie sich mit Menschen, die Ihnen gut tun und Sie inspirieren - tauchen Sie mit vollem Gefühlseinsatz in Ihre strahlende Traumzukunft ein. Vor allem – glauben Sie an Ihre Einzigartigkeit, dann tun es andere auch!

Gedankenhygiene:

**Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden Deine Worte.**

**Achte auf Deine Worte,
denn sie werden Deine Handlungen.**

**Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden Deine Gewohnheiten.**

**Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn Sie werden Dein Charakter.**

**Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal.**

Dein Schicksal beginnt bei Deinen Gedanken!