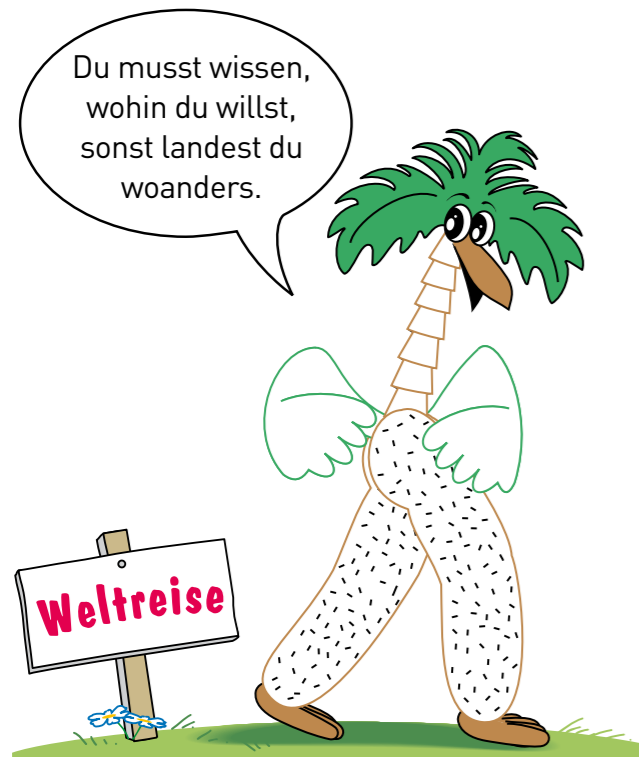


Der Gedanke ist der Samen der Tat

Du kannst deine Verhaltensweisen und deine Gefühle lenken. Durch dein Bewusstsein, durch deinen wachbewussten Verstand, kannst du dafür sorgen, dass du unangenehme, ungünstige Erlebnisse und Erfahrungen auch als solche erkennst und in angenehme und günstige Denkmuster umsetzt. Du kannst Geschehnisse nicht ändern, dich wohl aber darin üben, sie in einem anderen Licht zu sehen.

Erfreuliche Ergebnisse

Willst du erfreuliche Ergebnisse erzielen, dann gilt es, positiv zu denken und zu handeln. Das heißt nun ganz und gar nicht, das vorhandene Negative absichtlich zu übersehen. Nimm das, was an einer Sache ungünstig ist, bewusst wahr und nimm es als Herausforderung, etwas zu unternehmen, um deine augenblickliche Lage deutlich zu verbessern!



Denkst du nur Negative, dann wirst du mit peinlicher Genauigkeit aus allem das Negative herausfinden. Das macht dich krank. Immer mehr Ärzte stellen fest, dass gefühlsbetonte negative Gedanken Krankheiten auslösen oder verstärken.

Optimistisch sein

Hier ein alltägliches Beispiel: Du hast herrlich geschlafen, bist froh gelaunt erwacht und hast gut gefrühstückt. Du freust dich auf den Tag. Da triffst du im Büro auf deinen Kollegen, der dich sorgenvoll anschaut und zu dir sagt: „Du siehst aber heute wieder schlecht aus.“ Bist du jetzt immer noch fröhlich und guter Laune, oder fühlst du dich plötzlich tatsächlich hundeelend und krank? Lächle, und halte dieser Bemerkung eine aufbauende Antwort entgegen: „Ich fühle mich ausgezeichnet. Ich bin gut gelaunt, heute ist ein schöner Tag. Ich bin gesund und voller Kraft.“ Du wirst sehen, damit kann dich die miesmachende Bemerkung des anderen weder beeindrucken noch beeinflussen.

Dein Gemüt hat die Macht, dich durch falsches Denken krank zu machen. Doch es hat selbstverständlich auch die Macht, dich durch richtiges Denken zu heilen. Denk an Gesundheit, an Wohlstand und an Glück, und all das wird mit der Zeit dein Leben bereichern. Blick nicht länger dauernd auf deine Schwächen, Unzulänglichkeiten oder Fehler, sondern konzentriere dich bewusst auf deine Stärken.

Wer mit der Unlust lebt, lebt verkehrt

Wenn du über längere Zeit dieses falsche Denkschema anwendest, wirkt es sich schädigend auf deinen Körper aus. Es schwächt und zerstört ihn zuletzt. Das bedeutet, dass du dadurch in der Lage bist, dir Krankheiten zu „erdenken“. Durch Frustration und Lustlosigkeit bekommt dein Denken und Fühlen entscheidenden Einfluss auf deine Gesundheit, deine Lebensfreude, und damit auf dein Leben.

Deine Zukunft

Mal dir deine Zukunft in klaren, leuchtenden Farben aus, und bevor du weißt, wie dir geschieht, werden deine Sorgen, Schwierigkeiten und Wehwehchen nach und nach verschwinden. Sie können nicht weiterhin von dir zehren, sobald du dich weigerst, ihnen Nahrung zu geben. Das Gute und Schöne ist auf dieser Welt reichlich vorhanden. Du musst lediglich danach Ausschau halten. Geh auf Entdeckungsreise. Versuche, jedem Tag ganz bewusst ein paar fröhliche, freudige Momente abzugewinnen. Für deine Geduld und Ausdauer wirst du bald mit dem ersehnten Glück belohnt.

Glaub an dich!

Sei dir deiner eigenen Leistungen und Talente mehr bewusst. Bist du auf etwas Erreichtes besonders stolz, solltest du eine Zeitlang darüber nachdenken und dich selbst innerlich loben. Lerne, dir selbst Anerkennung zu zollen. Blicke nicht mehr auf herbe Niederlagen und auf ungünstige Ereignisse, sondern auf positive, vorteilhafte und aufbauende Dinge. Glaub nur nicht, dass eine überkritische Meinung von dir selbst dir zu höherer und besserer Leistung verhilft. Das ist leider ein absolut verhängnisvoller Irrtum. Diese schlechten Urteile über dich selbst gelangen in dein Unterbewusstsein und verrichten dort unbehelligt ihr stetiges, zerstörerisches Werk.

**Lehne es nicht ab,
das Negative zur
Kenntnis zu nehmen.
Weigere dich lediglich,
dich ihm zu
unterwerfen.**

N. V. Peale

Es ist erwiesen, dass sich ein negativer Gedanke, dem man den Dünger häufiger Wiederholungen angedeihen lässt, zu einem echten Ungeheuer entwickelt. Fehlschläge und Niederlagen sind unvermeidlich, sobald du etwas Neues wagst und dabei neue Pfade gehst! Also geh tapfer deinen Weg! Mit Mut und Geschick kannst du an einem einzigen Tag dein Schicksal wenden. Natürlich wirst du dabei auch manches nicht ganz richtig machen. Jeder Fehler, den du machst, sollte dich allerdings auch duldsamer werden lassen für die Fehler anderer.

19. Januar

In dir schlummern ungeahnte Kräfte, die darauf warten, zum Sprudeln zu kommen. Sei heute voller Freude und Energie.

20. Januar

Hast du noch einen Herzenswunsch, der auf Erfüllung wartet? Finde ihn heute und dann tu den ersten Schritt zu seiner Verwirklichung.

21. Januar

Deine Gedanken bestimmen deine Gefühle. Üb dich heute darin, auf jede Situation ruhig und gelassen zu reagieren.

22. Januar

Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Zufriedenheit. Denk heute über all das nach, was du hast und bist. Sei dankbar dafür und freu dich darüber.

23. Januar

Es gibt kein Problem, das nicht die Lösung bereits in sich trägt. Vertraue darauf, dass sie da ist, und du bist zu ihr unterwegs.

24. Januar

Sag ja, wenn du ja sagen willst, und nein, wenn du nein sagen willst. Mach dich heute frei von dem Wunsch, es allen recht machen zu können.

Ihr müsst an das Unmögliche glauben.



Lebe glücklich

Die besondere Fähigkeit, ein glückliches, erfolgreiches Leben zu führen, ist unserem Wesen normalerweise und natürlich angeboren. Was also kannst du jetzt dafür tun? Zunächst einmal musst du darauf achten, was du denkst, was du sprichst und was du tust. Deine Gedanken haben Verwirklichungskräfte. Deshalb ist es so wichtig, dass du ihnen nicht unkontrolliert die Herrschaft über dein Leben gibst.

Lebe bewusst

Die unendliche Zeit, in der du hier auf Erden dennoch begrenzt lebst, kannst du dir daher allein durch deine Gedanken, durch dein Handeln und Fühlen zur Qual oder zur Freude machen. Je eher ein Mensch zu der Einsicht gelangt, dass er allein durch eigene Gedankenkraft zum Glück seines Lebens beitragen kann, desto optimistischer, gelassener, gesünder, erfolgreicher verläuft seine Zeit auf dieser wundervollen Erde.

Wer die Hochs und Tiefs seines Lebens wachbewusst als natürliches Wachstum erlebt und sie – ohne in positiv oder negativ einzuteilen – als Seminar erlebt, erfährt das gigantische Ausmaß dieser Welt. Und wer es dann auch noch schafft, anderen selbst in dunkelsten Stunden beizustehen, gewinnt für sich und in sich besseren Halt. Sobald du erkennst und bejahst, dass du noch lange nicht das bist, was du sein könntest oder aufgrund deiner Talente und Anlagen aus dir machen solltest, beginnt die Gewissheit in dir, dass noch Größeres in deinem Leben auf dich wartet.

So gelangen wir Schritt für Schritt zur Weisheit, die sicherlich größer und vollkommener ist als Wissen. Erst mit der Weisheit wachsen Ruhe, Zufriedenheit, Gelassenheit, die Kraft, das Leben zu meistern. Wie viele nützliche Dinge lernen wir, um beruflich, sportlich, finanziell voranzukommen? Wie viele Methoden gibt es für unsere körperliche Fitness? Wer aber lehrt uns, mit den Widrigkeiten in unserem Leben fertig zu werden, um uns zu vervollkommen, zu Weisheit und Frieden zu gelangen?

Neue Gedanken sind neues Leben

Deine Gedanken sind Kräfte und immer aktiv. Ängstliche und sorgenvolle Gedanken bringen dich seelisch und körperlich aus dem Gleichgewicht und bewirken genau das Gegenteil von dem, was du dir wünschst. Sei dir darüber bewusst, dass deine Gedanken, die du immer wieder für dich wirksam werden lässt, letztlich über dein Glück oder dein Missgeschick, deinen Erfolg oder dein Pech entscheiden.

Positive Gedanken sind deiner Gesundheit und deinem Wohlbefinden förderlich, negative Gedanken haben dagegen krankmachende Auswirkungen. In unserer Alltagssprache drücken viele Bilder diese Erkenntnis deutlich aus. Schlechte Nachrichten „schmettern“ uns nieder. Wir sind „gelähmt“ vor Angst. Schreck lässt unsere Glieder „erstarren“. Überforderung und negativer Stress „verkrampfen“ uns. Kummer oder Sorge „brechen“ uns das Herz.

Mit dem, was du denkst, sagst, fühlst und tust, steuerst du dein Leben. Sicherlich geschieht das meistens unbewusst. Du kannst jedoch lernen, es bewusst zu tun. Denke und handle positiv, und dein Leben wird angenehmer, glücklicher und erfolgreicher verlaufen. In Wirklichkeit sind Erfolg oder Misserfolg nur das Ergebnis der Pläne und Ziele, die du in deinem Unterbewusstsein speicherst. Es ist so einfach, dass selbst ein Kind diesen wundervollen Weg gehen kann.

Augen auf!

Manchmal ist dein Lebensweg beschwerlich, mühsam und mit Anstrengungen verbunden, dann wieder leicht und heiter. Du bestimmst, welcher Teil überwiegt. Nimm auch das Negative im Leben zur Kenntnis, weigere dich lediglich, dich ihm zu unterwerfen. Lauf nicht mit geschlossenen Augen über die Autobahn und sag: „Mir kann nichts geschehen, ich denke ja positiv.“

Du sollst dir nicht die rosarote Brille aufsetzen, um das Leben ausschließlich positiv zu sehen – das wäre Selbstbetrug. Natürlich gibt es Dinge auf der Welt, die schrecklich sind oder die du aus irgendeinem Grund ablehnst. Allerdings solltest du nicht die Fähigkeit entwickeln, nur das Schlechte zu erkennen. Gehst du als Schwarzseher durch diese Welt, schneidest du ohne Zwang mindestens die Hälfte deines Lebensfilms einfach ab.



25. Januar

Freudiges Geben macht dich reich. Alles, was du heute tust, soll zu deinem Wohl und zum Wohl der anderen geschehen.

26. Januar

Sobald sich heute ein negativer Gedanke in deinem Kopf einnistet, ersetze ihn konsequent und sofort mit fröhlichen, positiven Bildern.

27. Januar

Jeder Mensch braucht Lob und Anerkennung. Konzentriere dich heute darauf, was dir an deinen Mitmenschen ganz besonders gut gefällt, und sag es ihnen.

Glaub fest an deine Fähigkeiten

Glaub daran, dass deine Fähigkeiten unerschöpflich sind. Trau dir etwas zu, glaub, es sei erreichbar für dich, und du schaffst die Möglichkeit, dein Ziel zu erreichen. Falsches Denken ist das verantwortliche Übel für den Verschleiß deiner seelischen Kraft! Versagen, finanzielle Engpässe, schlechte Gesundheit, Unglücklichsein, verlorene Freundschaft haben ihren Ursprung im negativen Denken.

Suchst du nach Vollkommenheit, blick in den Spiegel. Findest du sie dort, darfst du sie auch anderswo erwarten.

Auch trübe Tage, an denen es dir nicht so gut geht, gehören zu deinem Leben. Tu etwas dagegen! Krempel die Ärmel auf, und geh mutig hinaus in den Tag: „Ich freue mich auf diesen Tag. Er gehört auch zu meinem Leben. Ich will heute meine Anstrengungen verdoppeln, um zu zeigen, dass ich jeder Situation gewachsen bin. Es geht mir immer besser.“ Schau nach vorn und nach oben, blick nicht zurück und nach unten! Krieche nicht auf Händen und Füßen durch dieses wunderbare Leben. Kopf hoch!

Du bist anziehend

Denkst du nur negativ oder befürchtest du nur Schlimmes, dann kommt selten etwas Gutes heraus. Deine Befürchtungen wirken wie ein Magnet. Rechnest du mit dem Schlimmsten und stellst dir vor, was alles schiefgehen könnte, dann darfst du dich nicht wundern, wenn es auch eintrifft. Du ziehst genau das an, was du denkst und dir vorstellst.

Die meisten Hindernisse in deinem Leben bauen sich nur deshalb auf, weil du das Gefühl hast, an die Grenze deiner Vorstellungskraft gelangt zu sein. Das erzeugt die Angst in dir, nicht mehr mithalten zu können. Erfolgreiche Menschen betonen missliche Situationen zu stark, denken zu oft darüber nach, verleihen ihnen dadurch in ihrem Gedächtnis eine zu große Bedeutung und kommen von diesem Bild nicht mehr los.

Das negative Denken ist das verantwortliche Übel für den Verschleiß deiner seelischen Energien. *N. V. Peale*

28. Januar

Geduld ist eine Tugend. Tu heute, was zu tun ist, voller Kraft und Energie. Dann lass los und freu dich auf das gute Ergebnis.

29. Januar

Deine Zukunft bringt dir das, was für dich am besten ist. Freu dich heute darauf und denke konsequent vertrauensvoll und optimistisch.

30. Januar

Der Gedanke ist der Samen der Tat. Achte heute darauf, dass du nur die Gedanken verstärkst, die dir nützen und zu deinem Wohlbefinden beitragen.