

Positive Einstellung



***Du erreichst alles, wenn
Du es nur willst.***

JA du sollst **JA** ausschneiden und an die Wand hängen. Damit **JA** sich einprägen kann.

JA funktioniert so: Denke **JA** wenn du etwas Unangenehmes tun musst. Denn mit Nein bleibt es ständig unerledigt.

Denke an **JA**, wenn du Kopfweg hast. „Oh Nein, mein Kopf“ löst die Schmerzen nicht.

Sage **JA**, zum fünfundzwanzigsten Sturz auf dem Brett. Zur verpassten Gondelbahn. Zum Beinbruch im Urlaub. Denn mit Nein und So-eine-Sch... kannst du nichts und gar nichts retten und wieder ganz machen.

JA ist Medizin **JA** hilft dauerhaft. Denn **JA** macht den Tag heiter. Das Herz fröhlich. Die Sorgen kleiner. Das Leben wärmer.

JA sollst du tun, aber es ist schwer zu lernen. Wenn du es kannst, sage weiter **JA**.

Viele Menschen haben im Laufe ihres Lebens mehr oder weniger starke Negativhaltungen und Einstellungen zu sich selbst gewonnen.

Ein Negativ-Programm funktioniert in uns - oftmals unbewusst.

Die Medien überfluten uns täglich mit zusätzlichen negativen Impulsen: Kriege, Krisen, Katastrophen bestimmen das so gezeichnete Weltbild.

Erziehungsergebnisse in uns und Negativbilder von aussen wirken wie eine Dauerhypnotisierung.

Das Resultat kann sein: „Das kann ich nicht...“, „Ich fühle mich minderwertig...“ usw.

Wir geben uns mit unseren inneren Einstellungen täglich Aufträge, die wir im Alltagsleben ausführen, positiv wie negativ. Diesen Mechanismus nennen wir:

Das Gesetz der sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

Alle unsere Gedanken, Vorstellungen und Wünsche drängen zur Verwirklichung. Wir schaffen unsere Welt durch die Art der Gedanken, die wir haben. Gedanken erzeugen immer Ergebnisse. Positive Gedanken über uns und die Welt erzeugen immer positive Ergebnisse. Negative Gedanken erzeugen negative Resultate.

Wenn wir unser Leben und unsere Welt verändern wollen, müssen wir nur die bisherige Struktur unserer Gedanken ändern.

Versuche in diesem Sinne positiv zu denken, positive Gedanken zu formulieren und diese einzuprägen. Wenn also wieder mal was nicht klappt... Denke positiv.

Beispiel für mögliche positive Suggestionen:

- Nicht was mir zustösst, wie ich damit umgehe ist wichtig.
- Ich habe grossen Selbstwert gerade durch die Art wie ich bin.
- Ich habe ein Recht, meine Wünsche zu äussern und tue das auch.
- Ich akzeptiere mich selbst und andere.
- Ich habe immer kreative Ideen, um meine Probleme erfolgreich zu lösen.
- Ich kann meine Wünsche realisieren, ohne andere Menschen zu verletzen.
- Es geht mir gut und immer besser.
- Heute ist ein schöner Tag.