

Gedankenstopp

Sei dir dir bewusst, das was du jetzt gerade denkst formt deine „Zukunft“.

Du bist der Baumeister deines Glücks!

Die "Gedankenstopp"-Übung ist eine Methode zur Gedankenkontrolle. Negative Denkmuster werden gelöscht und durch positive Gedanken ersetzt. Wenn du merken, dass sich negativen Gedanken ausbreiten, hast du mit der "Gedankenstopp"-Übung eine Möglichkeit, den Kreislauf zu unterbrechen und die negativen Gedanken durch positive Gedanken zu ersetzen.

So gehst du vor

- Sobald ein negativer Gedanke aufkommt, sagst oder denkst du „**STOPP**“ (leise, wenn möglich laut).
- Wenn der negative Gedanke dich nicht loslässt sogar mehrmals hintereinander „**STOPPI STOPPI STOPPI STOPPI!**“. Durch das STOPP-Zurufen unterbrichst du deinen negativen Gedanken.
- Sofort ersetzt du deinen negativen Gedanken durch einen oder mehrere positiven Gedanken.
- **Auf keinen Fall** darf dein positiver Satz Worte wie „nicht“, „eventuell“, „sollte“ und „kann“ usw. enthalten. Du musst es so formulieren, als ob es schon existiert.
- **Also niemals:** „Ich bin nicht krank“ oder „Ich habe keine Schmerzen“, sondern „Ich gönne mir gesund und vital zu sein“, „Ich gönne mir mich pudelwohl in meinem Körper zu fühlen“, „Ich gönne mir mich wunderbar leicht und frei zu fühlen“.

Der Satz mit dem positiven Gedanken beginnt immer mit den sehr wichtigen Worten:

„Ich gönne mir...“

Hier ein paar Beispiel von positiven Ersatzgedanken

- „Ich gönne mir gesund und vital zu sein“.
- „Ich gönne mir meinem Körper zu vertrauen und körperlich und geistig absolut gesund zu sein“.
- „Ich gönne mir glücklich und zufrieden zu sein“.

- „Ich gönne mir Achtsam mit mir selbst zu sein und auf mein Bauchgefühl zu hören“.
- „Ich gönne mir schlank und attraktiv zu sein“.
- „Ich gönne mir in äusserem und inneren Wohlstand zu leben“.
- „Ich gönne mir, dass alles gelingt was ich anpacke“.
- „Ich gönne mir an mich zu glauben und mich führen zu lassen vom göttlichen Universum.“
- „Ich gönne mir gesehen und akzeptiert zu werden.“
- „Ich gönne mir in einer glücklichen Beziehung zu leben“.
- „Ich gönne mir die Liebe meines Lebens an meiner Seite zu haben“.
- „Ich gönne mir eine wunderbare Familie zu haben.“
- „Ich gönne mir mein Glück zu geniessen“.
- „Ich gönne mir diesen wunderbaren Arbeitsplatz zu haben, der mich erfüllt und glücklich macht“.
- „Ich gönne mir durch meine Arbeit finanziell völlig unabhängig und frei zu sein.“
- „Ich gönne mir durch meine Arbeit extrem viel Geld zu verdienen“.
- „Ich gönne mir ganz einfach und leicht eine Prüfung zu schreiben“.
- „Ich gönne mir bei jeder Prüfung die beste Note, die es gibt zu haben“.
- „Ich gönne mir Spass in der Schule zu haben“.
- „Ich gönne mir alles mit Leichtigkeit zu lernen und es jederzeit abrufen zu können“.
- „Ich gönne mir ordentlich zu sein. Aufräumen macht spass und macht mich glücklich“.
- „Ich gönne mir mich von allem zu trennen was ich nicht mehr brauche und es loszulassen“.
- „Ich gönne mir die grosse Liebe anzunehmen und sie in vollen Zügen zu geniessen“.
- „Ich gönne mir mein glückliches, erfolgreiches Leben in vollen Zügen zu geniessen“.
- „Ich gönne mir ein glückliches und erfülltes Leben zu führen“.

Das alles sind nur Vorschläge. Pass die Sätze deinen Wünschen und deiner Lebenssituation an.

Und denk daran du bestimmst über deine Gedanken, somit über dein Leben und somit über deine Zukunft.

**Du bestimmst ob deine Zukunft positiv
oder negativ wird.**