

NEGATIVE GEDANKEN LOS WERDEN & GRÜBELN STOPPEN

The background of the entire page is a sunset sky with warm orange and red tones. In the foreground, there is a silhouette of a birdcage on a small mound of grass. The cage door is open, and two birds are shown in flight, one closer to the cage and one further away. Bare tree branches are visible on the left side of the image.

Wie Sie sich von negativen Denkmustern
lossagen, innere Blockaden auflösen
und positives Denken etablieren - inkl.
Techniken zur Selbsthypnose

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Was dich in diesem Buch erwartet

Du bist, was du denkst! (Buddha)

Ist das wirklich so? – Glaubenssätze erkennen und ändern

Positive Affirmationen

Innere Blockaden lösen oder You can get it, if you really want and have a plan!

Wie kriegst du, was du wirklich willst?

Die Wenn-dann-Strategie

Ich habe keine Ahnung, was ich will!

Meditation – der Weg zur Mitte

Die Macht der Gedanken

Denke ich noch oder grübele ich schon?

Mach den Test. Bist du ein Grübler?

ATT – Attention Training Technique

Grübeleien abstellen oder „sei kein kreisender Helikopter!“

Halte Abstand und begrenze dich!

Die drei As – Strategien, um dein Grübeln zu unterbrechen

Schreib dich frei!

Stress - oder muss das wirklich sein?

Wie du Stress minimieren und besser damit
umgehen kannst

Yoga

Besiege deinen inneren Schweinehund oder wie du
Gewohnheiten änderst

Wie funktionieren Gewohnheiten?

Noch ein paar Tipps für Interessierte

Zusammenfassung

BONUS Selbsthypnose oder wie du dich am effektivsten
selbst veränderst

1. Bewusst und unbewusst
2. Was ist Hypnose?
3. Jetzt aber los ...
4. Techniken

Was dich in diesem Buch erwartet

Wir alle kennen sie: die Zeiten, in denen wir das Gefühl haben, dass uns alles über den Kopf wächst, wir für unsere Probleme einfach keine Lösung finden, einfach alles „Mist“ ist. Auslöser dafür sind verschiedenste Belastungen. Sie können uns in Grübeleien versinken lassen, uns überfordern und möglicherweise schon zu körperlichen Symptomen führen. Manchmal wünschen wir uns, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, z. B. eine Prüfung zu bestehen, ertappen uns aber immer wieder dabei, wie wir den Zeitpunkt verschieben. Wir stehen uns selbst im Weg, blockieren uns.

Wir fragen uns: „Warum gelingt mir das nicht?“ Uns mit anderen zu vergleichen, ist oft falsch und kontraproduktiv. Jeder Mensch durchläuft im Laufe seines Lebens mehr oder minder schwere Krisen. Doch einige schaffen es leichter, damit fertig zu werden, während andere sich im Kreis drehen oder auf der Stelle treten.

Schnell ist man in Gedankenschleifen verstrickt, die uns ausbremsen. Denn oft spiegeln sie nur *unsere* Realität wider. Objektiv betrachtet ist die Situation eine ganz andere. Unsere Gedanken können uns aber auch weiterbringen.

Das Konstrukt unserer Gedankenwelt entscheidet nicht nur darüber, wer wir sind, sondern auch, wie wir uns fühlen und was wir im Leben erreichen.

Nicht umsonst sagt man, dass schlechte Laune ein Denkfehler ist. Das glaubst du nicht? Auf den folgenden Seiten wirst du erfahren, woher negative Gedanken kommen, welche Folgen sie haben und wie du sie beseitigen kannst. Du wirst beim Lesen erkennen, wie du dich selbst durch Grübeleien blockierst und anhand praktischer Übungen erlernst du, wie du Gedankenkreise unterbrechen bzw. negative Gedanken in positive umwandeln kannst.

Nach der Lektüre dieses Buches wirst du in der Lage sein, Stress besser bewältigen und deine inneren Blockaden lösen zu können.

Du wirst erkennen, dass es manchmal nur Bequemlichkeit ist, die dich ausbremst, anstatt dich aufs Gaspedal treten zu lassen. Ändere nicht nur deine Gewohnheiten, sondern dich selbst.