

KRISTEN  
HELMSTETTER

Von der Autorin  
des internationalen  
Bestsellers  
»Coffee Self-Talk«



BETT  
GEFLÜSTER  
FÜR DIE  
SEELE

5 Minuten »Pillow Self-Talk«  
vor dem Schlafengehen,  
um Dir das Leben  
Deiner Träume zu erschaffen

man  
kau:

Dieses Buch ist meinem Mann gewidmet.  
Danke, dass du ein so großartiger Mann bist,  
meine schöne Nachtteule,  
mein Wächter in der Dunkelheit.

Könnte ich jedes Mal,  
wenn du mir ein Lächeln entlockst,  
zum Himmel greifen,  
dann hätte ich den ganzen Nachthimmel in der Hand.  
Unbekannt

Kristen Helmstetter

# Bettgeflüster für die Seele

5 Minuten »Pillow Self-Talk«  
vor dem Schlafengehen, um  
Dir das Leben Deiner Träume  
zu erschaffen

Aus dem Englischen von Theresia Übelhör

Haben Sie Fragen an den Mankau Verlag?  
Anregungen zum Buch?  
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?  
Besuchen Sie unsere sozialen Netzwerke:  
[www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Kristen Helmstetter  
**Bettgeflüster für die Seele**  
5 Minuten »Pillow Self-Talk« vor dem Schlafengehen, um Dir das Leben Deiner  
Träume zu erschaffen  
E-Book (epub): ISBN 978-3-86374-675-9  
(Druckausgabe: ISBN 978-3-86374-673-5, 1. Auflage 2022)

Mankau Verlag GmbH  
D-82418 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Soziale Netzwerke: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Übersetzung: Theresia Übelhör, Heidelberg  
Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg  
Endkorrektur: Susanne Langer-Joffroy M. A., Germering  
Cover/Umschlaggestaltung: Andrea Janas, München,  
[www.andreajanas.com](http://www.andreajanas.com)  
Gestaltung Innenteil: Mankau Verlag GmbH

Die Originalausgabe ist unter dem Titel »Pillow Self-Talk: 5 Minutes Before Bed  
to Start Living the Life of Your Dreams« erschienen.

© 2021, Kristen Helmstetter

All rights reserved. German translation copyright:

© Mankau Verlag GmbH, 2022

German (worldwide) edition published by arrangement with Montse Cortazar  
Literary Agency ([www.montsecortazar.com](http://www.montsecortazar.com)).

**Wichtiger Hinweis des Verlags:**

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge  
mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne  
Gewähr; Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden  
oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in  
diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen

der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen eine/n erfahrene/n  
Ärztin/Arzt oder Heilpraktiker/in auf.

# Inhalt

## Einleitung

### **Teil I: Erschaffe dein Traumleben**

#### Kapitel 1

#### Was sind Self-Talks (Selbstgespräche)?

Ich habe meine Träume wahr gemacht, und das kannst du auch

Warum Selbstgespräche für dein Wohlbefinden entscheidend sind

Ist es sonderbar, die ganze Zeit so glücklich zu sein?

Deine Macht, deine Entscheidung, deine Verantwortung

Die Sache funktioniert!

#### Kapitel 2

#### Was ist Pillow Self-Talk?

Das Etablieren von Gewohnheiten: Die Brillanz des Pillow Self-Talks

#### Kapitel 3

#### Die Vorteile des Pillow Self-Talks

Vorteil 1: Sofortige innere Ruhe

Vorteil 2: Die Selbstliebe-Transformation

Vorteil 3: Der beste Schlaf für dein magisches Leben

Vorteil 4: Gedächtniskonsolidierung und der Tetris-Effekt

Vorteil 5: Grundlegende Resilienz

Magische Wissenschaft

Wie lange dauert es, bis es funktioniert?

Wie sieht es mit den langfristigen Vorteilen aus?

Du hast dein Leben in der Hand

## Kapitel 4

### Die Macht von Ritualen und Umgebung

Dein Schlafziel Nr. 1: Halte dich an einen festen  
Schlafrhythmus!

Perfektioniere deine Schlafumgebung

## Kapitel 5

### Wie ich mein Pillow-Self-Talk-Ritual gestalte

Entspannt und konzentriert

Und jetzt geht's los!

Am nächsten Morgen: Kreativitätsbonus

Schreibe deinen eigenen Pillow Self-Talk

Tipps zum Schreiben deines Pillow Self-Talks

## Teil II: Die Pillow-Self-Talk-Texte

### Sternenhelle Selbstliebe

Ich liebe mein fantastisches Selbst

Das Leben liebt mich  
Ich bin schön  
Wunderbares Selbstwertgefühl

## Astronomische Fülle

Reichtum ist mir vorherbestimmt  
Überbordende Kreativität  
Alle Zeit der Welt  
Müheles gewonnene Energie

## Umwerfende Beziehungen

Ich, nur ich  
Leidenschaftliche Partner  
Gelassene Kindererziehung  
Wunderbare Freundschaften

## Magisches Leben und Spiritualität

Manifestation meines magischen Lebens  
Alles ist gut  
Wir sind eins  
Die großartige, funkelnde Galaxie

## Strahlende Gesundheit, Heilung und ein langes Leben

Strahlende Gesundheit  
Fitness und Spaß  
Langlebigkeit  
Heldenhafte Heilung

## Himmlische Hingabe und Frieden

Vergebung für Freiheit  
Ich lasse einfach los  
Stress zum Schweigen bringen  
Über Sorgen und Angst  
Abschiede, Süchte und Gelüste  
Umgang mit Trauer  
Tiefer Frieden

## Immerwährendes Glück

Wahnsinniges Glück  
Ich bin eine coole, gelassene Katze  
Die positive Seite sehen  
Himmlischer Schlaf und himmlische Träume  
Tanz mit dem Universum

## Zum Schluss

# Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich riesig, dass du dich mir bei diesem Abenteuer anschließt, mithilfe von Pillow Self-Talk das Leben, von dem du immer geträumt hast, zu führen und dir deine Herzenswünsche zu erfüllen. Willkommen! Mach dir, wenn du willst, eine Tasse entspannenden Kamillentee und lass uns beginnen.

Vor einem Jahr habe ich das Buch *Coffee Self-Talk* (auf Deutsch: *Auf einen Kaffee mit dir selbst*) verfasst, in dem ich den einfachen, aber wirkungsvollen Prozess beschrieb, wie du täglich fünf Minuten mit einer köstlichen Tasse Kaffee nutzen und beginnen kannst, ein magisches Leben zu führen. In diesem Buch habe ich beschrieben, dass mein Leben auf dem Papier zwar super aussah – meine Familie war liebevoll, gesund und erfolgreich –, dass aber etwas fehlte. Meinem Leben fehlte der tiefere Sinn. Ihm fehlte das Funkeln. Ihm fehlte der Glanz, es gab keine Magie. So war es, bis ich mit meinem täglichen Ritual, dem Coffee Self-Talk, anfing, und dann ... Bumm! Innerhalb weniger Tage änderte sich alles.

Bis heute haben mehr als hunderttausend Menschen dieses Buch gelesen. Viele schreiben mir, und häufig fragen sie

mich, ob ich denn auch eine Self-Talk-Routine vor dem Zubettgehen habe.

Die habe ich. Ich nenne sie »Pillow Self-Talk«. Ich nutze sie, um am Ende des Tages runterzukommen. Das ist meine bevorzugte Art und Weise, meinen Geist zu beruhigen und mich in einem glückseligen Zustand zu entspannen, damit ich problemlos einschlafen, wunderbar träumen und am Morgen aufwachen kann – und mich dabei fantastisch und bereit fühle, es mit der Welt aufzunehmen. Dieses spezielle abendliche Ritual richtet mein Herz und meinen Geist so aus, dass sie mir selbst im Schlaf helfen, mein Leben und meine Träume zu manifestieren.

Pillow Self-Talk ähnelt insofern dem Coffee Self-Talk, als man erstaunliche Selbstgespräche nutzt, um den Geist auf ein magisches Leben umzuprogrammieren. Aber ich habe den Pillow Self-Talk angepasst, weil er ja am Ende des Tages stattfindet. In diesen besonderen Momenten beim Zubettgehen wirst du herausfinden, wie du die letzten Minuten vor dem Einschlafen nutzen kannst, um deine Träume zu verwirklichen. Und dein Gehirn wird sich daran machen, sich umzuprogrammieren – deine Träume werden buchstäblich im Schlaf wahr.

Stell dir diese beiden Formen der Selbstgespräche – Coffee und Pillow – als die beiden Stützen deines Tages vor. Indem du ein spezielles Ritual deines Selbstgesprächs am Morgen schaffst, beispielsweise mit einer Tasse Kaffee (oder einem anderen Getränk), und ein Ritual am Abend als Teil deiner abendlichen Routine, wird die Wirkung besonders verstärkt.

## *Hinweis*

Du musst das Buch *Coffee Self-Talk* nicht kennen, wenn du dieses Buch, das du jetzt in den Händen hältst, liest, aber ich empfehle es dir dennoch dringend, weil es ein lebensveränderndes Morgenritual beschreibt.

Wenn du den Tag mit Selbstgesprächen beginnst und beendest, verwurzelst du diese fest in deiner täglichen Routine, die sehr leicht einzuhalten ist, weil du ja nie vergisst, deinen Frühstückskaffee zu trinken – und definitiv nie vergisst, ins Bett zu gehen.

Pillow Self-Talk und Coffee Self-Talk orientieren sich beide an den gleichen Prinzipien, unterscheiden sich aber in Stil und Inhalt. Und in ihrer Auswirkung.

Sind beide Formen der Selbstgespräche nötig, um zum magischen Leben zu finden? Nein. Du kannst die eine oder andere Form wählen. Oder du tust das, was ich tue, und nutzt beide. Ich durchtränke meinen ganzen Tag mit möglichst viel Positivität, mit erhabenen Gedanken und Gefühlen, weil es sich einfach so verdammt gut anfühlt. Dabei fühle ich mich am glücklichsten. Wenn ich meinen Geist und mein Herz in Einklang mit guten Gedanken und Gefühlen gebracht habe, fühle ich mich in meiner Seele besonders leicht und froh. Das treibt mich an, hält mich konzentriert und zieht viel Liebe und Fülle an. Deshalb, ja: Ich nutze beide und empfehle es auch dir, wenn du die magischen Schwingungen und fantastischen Ergebnisse maximieren willst.

Durch die Lektüre dieses Buches und durch dein Bettgeflüster wirst du erfahren, weshalb der Abend seine eigenen magischen Kräfte in Bezug auf Selbstgespräche besitzt und wie du diese besondere Zeit nutzen kannst, um schneller zu einem sagenhaften Leben zu finden - wie eine Rakete, die in den nächtlichen Sternenhimmel startet. Und genau das hältst du in diesem Moment in den Händen: einen supereinfachen Prozess, mit dem du heute Abend beginnen kannst, um ein besseres und glücklicheres Leben zu führen, um fantastische Dinge, Menschen und Erlebnisse anzuziehen und mehr Glück, Ruhe und Entspannung zu finden.

Durch dieses Buch wirst du von der immensen Bedeutung der Selbstgespräche erfahren und warum diese dein Leben verändern werden. Du wirst die perfekte Abendroutine kennenlernen, um dich auf den Schlaf vorzubereiten, dich gut zu fühlen und zu relaxen und mühelos in friedliche Entspannung zu finden, während du ins Traumland driftest.

In diesem Buch werden mehrere Themen für dein Bettgeflüster vorgestellt, dazu zählen:

- ★ Sternenhelle Selbstliebe
- ★ Astronomische Fülle
- ★ Umwerfende Beziehungen
- ★ Magisches Leben und Spiritualität
- ★ Strahlende Gesundheit, Heilung und ein langes Leben
- ★ Himmlische Hingabe und Frieden
- ★ Ewiges Glück

Jeder dieser Abschnitte enthält spezielle Ziele und Träume - von der Entdeckung deiner eigenen Schönheit und Bedeutung über das Geldverdienen und das Erreichen der besten Form deines Lebens sowie das Führen der fantastischsten Beziehungen bis hin zur Thematisierung von Angst, Stress und Trauer.

Deshalb schüttele dein Kissen auf und schlüpfte unter die Bettdecke. Kuschel dich ein und nimm einen langen, tiefen Atemzug. Los geht's! Ich wünsche dir süße Träume!

Kristen Helmstetter

Teil I

# Erschaffe dein Traumleben –

durch ein einfaches abendliches Ritual

## **Hinweis**

Anleitungen für deine fünfminütigen Pillow Self-Talks findest du in [Kapitel 5](#), die Gespräche selbst in [Teil II](#) dieses Buches.

# Kapitel 1

## Was sind Self-Talks (Selbstgespräche)?

Wenn Tag und Nacht so sind, dass du sie mit  
Freuden begrüßt,  
und das Leben einen Duft ausströmt wie Blumen  
und  
wohlriechende Kräuter – das ist dein Erfolg.  
Henry David Thoreau

Für den Fall, dass dir Selbstgespräche neu sind, wirst du auf den folgenden Seiten alles darüber erfahren. Wenn du *Auf einen Kaffee mit dir selbst* gelesen hast, in dem ich auf das Thema ausführlich eingegangen bin, ist es dennoch eine gute Auffrischung, deshalb solltest du weiterlesen. Falls du lieber gleich zu den Vorzügen von Pillow Self-Talk gehen möchtest, springe zu [Kapitel 2](#).

Self-Talk sind einfach die Dinge, die du zu dir selbst sagst, Dinge, die du denkst, Gefühle und Gedanken, die dir über dich selbst, dein Leben und die Welt durch den Kopf gehen. Es ist das, was du sagst und denkst, wenn du dich im Spiegel siehst, wenn du einen Fehler machst oder einen Erfolg feierst. Es ist die Art und Weise, wie du mit dir selbst

umgehst. Das ist alles. Deine Gedanken und Worte zu dir selbst. Dein innerer Dialog.

So einfach ist das.

Aber so wichtig!

Wir alle nutzen Selbstgespräche, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Das *Wie* unserer Selbstgespräche macht den Unterschied aus, wie sich unser Leben entfaltet. Unsere Selbstgespräche entscheiden, ob wir ein schönes oder ein beschissenes Leben führen, ein Leben der Freude oder Verzweiflung, ein traumhaftes oder albtraumhaftes. Die fortlaufenden Kommentare in unserem Kopf bestimmen, worauf wir uns konzentrieren, sie bestimmen unseren Gefühlszustand, und sie sind der entscheidende Faktor für ein sagenhaftes Leben – oder eben nicht.

Und du hast die Kontrolle darüber. Einfach indem du deine Selbstgespräche änderst.

## Ich habe meine Träume wahr gemacht, und das kannst du auch

Ich nutze jeden Tag für positive Selbstgespräche. Das versetzt mich in eine flirrende Stimmung. Ich schwöre, ich sehe aus, als hätte ich mich gerade in Klebstoff und Diamantsplittern gewälzt ... aber ohne den Schmerz, überall gepikst zu werden, haha. Aber im Ernst, durch die Selbstgespräche fühlt sich mein Leben erhabener an, als würde mich frische Luft durchströmen. Sie schützen mich wie eine pinkfarbene glänzende, kugelsichere Weste. Sie halten mich selbstbewusst, glücklich und gelassen.

Aber das ist nicht alles ...

Meine Selbstgespräche helfen mir, meine Träume und Ziele zu manifestieren. Ich nutze sie, um Wohlstand, Fülle und Geld in mein Leben zu locken. Ständig habe ich Ideen und Chancen. Buchstäblich jeden Tag. Inzwischen fülle ich Heft um Heft mit Ideen und Notizen ... mehr, als ich je in meinem Leben brauchen werde, und sie kommen mir einfach weiter in den Sinn. Mühelos!

Das war nicht immer so. Es begann, als ich anfing, Selbstgespräche für die Kreativität und Problemlösung zu nutzen, und jetzt fallen mir alle möglichen Ideen für Projekte, Produktlinien und sogar ganze Geschäftszweige ein.

Ich nutze Selbstgespräche, um gesund zu bleiben, indem ich mein Immunsystem ankurbele und Stress reduziere. Ich habe meinen Mut gesteigert. Ich bin zuversichtlicher geworden. Und ich habe diese Techniken - wie in *Auf einen Kaffee mit dir selbst* beschrieben - sogar eingesetzt, um Romanautorin zu werden. In meinem früheren Leben konnte ich mir nicht vorstellen, auch nur ein einziges Wort Fiktion schreiben zu können, aber ich habe bei meinen Selbstgesprächen ein paar wenige schlichte Sätze genutzt und in einem Jahr neun Romane verfasst!

Es ging wie von Zauberhand.

Mit anderen Worten: Es gibt keinen einzigen Aspekt in meinem Leben, in dem ich keine Selbstgespräche nutze, um es bemerkenswert zu machen ... es funkeln zu lassen. Ich habe eine starke, dauerhafte Geisteshaltung erreicht.

Das Beste ist, dass es so einfach war! Ich möchte das von den Dächern rufen, weil ich mein Leben umgekrempelt habe, und weil das jeder tun kann. Jeder kann wirklich glücklich sein. Ich habe mein Gehirn umprogrammiert, indem ich einfach das, was ich mir tagtäglich sage, verändert habe.

**DAS KANNST DU AUCH!**

(Das habe ich dir vom Dach zugerufen. Hast du es gehört?)

Selbstgespräche funktionieren, weil man seinem Gehirn damit sagt, was man möchte, und weil das Gehirn ohne Rückfragen den Marschbefehl vernimmt. Es ist, als hätte man eine Blaupause für das Gehirn erstellt, und es macht sich ans Werk. Dein Leben beginnt, sich aufgrund dieser Blaupause zu verändern. Deine Inspiration ist geweckt, es kommt überall zu erstaunlichen Synchronizitäten, und du beginnst, anders zu denken, zu fühlen, zu handeln - und du arbeitest daran, deine Träume wahr werden zu lassen und deine Ziele zu erreichen.

Du nimmst das zum Teil wahr, weil du die ganze Zeit aufgeregter und motivierter bist, Pläne schmiedest und zur Tat schreitest. Es ist spannend, wirklich! Aber die eigentliche Arbeit - die schwerwiegende Veränderung deiner Einstellungen, Überzeugungen und Gewohnheiten -, das alles geschieht hinter den Kulissen durch dein Unterbewusstsein, ohne dass du dich anstrengen musst. Deshalb kommt es einem wie ein Wunder vor. Weil einfach Gutes zu geschehen beginnt.

Ich begann den Unterschied schon nach ein paar Tagen festzustellen.

Als ich diese Transformation durchmachte, war besonders beeindruckend, dass sie sich nicht nur auf mich ausgewirkt hat. Auch meine Familie hat enorm von meiner anhaltenden Fröhlichkeit profitiert. Ich meine ... mit wem würdest du wohl lieber zusammenleben? Mit einem unglücklichen oder glücklichen Menschen? (Mein glückliches Ich bedeutet definitiv mehr Spaß!)

Meine zehn Jahre alte Tochter hat mich bei meinen Selbstgesprächen beobachtet und hält jetzt ihre eigenen. Ich kann tatsächlich sehen, wie ihr Selbstwertgefühl wächst, und das treibt mir beinahe Tränen in die Augen. Sie sieht, wie ich mit atemberaubender Geschwindigkeit meine Ziele anlocke und meine Träume manifestiere, und das inspiriert sie, sich ihre eigenen Ziele zu setzen und das Wunder in ihrem eigenen Leben zu erfahren.

Ich bin der lebende Beweis dafür, wie *unglaublich* Selbstgespräche das Leben verändern können. Und mit diesem Buch wirst du mehr über mein Abendritual erfahren: Pillow Self-Talk.

## Warum Selbstgespräche für dein Wohlbefinden entscheidend sind

In deinem Alltagsdasein gibst du gewöhnlich im Geiste laufend ausführliche Kommentare über das Leben ab. Diese leise Stimme in deinem Hinterkopf fällt ständig Urteile und kleinste Entscheidungen. Sie ermuntert und warnt dich. Sie kann dein wichtigster Helfer sein. Aber auch dein größtes Hemmnis.

Hältst du dich wirklich für eine großartige Person? Hältst du dich für klug? Hältst du dich für schwach? Wie ist es mit deinem Aussehen ... Bist du schön? Was dachtest du, wie dir deine Kleidung heute steht? Und wie bist du derzeit gestimmt? Bist du besorgt? Mutig? Ängstlich? Das alles sind Selbstgespräche.

Wie du siehst, können Selbstgespräche positiv oder negativ sein. Tatsächlich werden jede deiner Meinungen und jeder Gedanke von deinen Selbstgesprächen beeinflusst, und du kannst das nutzen, um dein Leben deutlich zu verbessern. Du hast diese Superkraft bereits, du musst nur lernen, wie du sie kontrollieren kannst.

Du kannst deine Superkraft einsetzen, um mehr Erfolg als in deinen wildesten Träumen zu haben. Du kannst sie nutzen, um Dinge zu erreichen, die du nie für möglich gehalten hast. Wünschst du dir, deine Lebenseinstellung zu verändern? Willst du mit einem sicheren, geborgenen und entspannten Gefühl einschlafen? Willst du gesünder und ruhiger werden, abnehmen, mehr lernen, mehr Geld verdienen oder bessere Beziehungen führen? Gibt es einen tief verwurzelten Traum, den du verwirklichen willst?

Deine Selbstgespräche werden dir helfen, all das zu erreichen. Hier sind ein paar Beispiele für positive Selbstgespräche:

- ★ »Ich bin schön, innerlich und äußerlich.«
- ★ »Heute Abend bin ich erfüllt von Frieden und schlafe problemlos ein.«
- ★ »Ich habe gute Gewohnheiten fürs Zeitmanagement.«
- ★ »Ich lebe das von mir entworfene Luxus-Traumleben.«

★ »Mein Selbstwertgefühl ist stark. Es öffnet mir neue Türen.«

Du wählst die Worte, sagst sie dir jeden Tag wiederholt auf, und dein Gehirn lässt es geschehen.

Das ist das Prinzip von Ursache und Wirkung. Du sagst deinem Gehirn, was es tun soll, und es macht sich an die Arbeit, verändert deine Gedanken, Einstellungen und Taten. Jeden Tag Tausende kleiner Entscheidungen und Taten, zumeist geringfügige Dinge, derer du dir gar nicht bewusst wirst.

Dieses unterbewusste Handeln häuft sich an, führt dich auf einen anderen Weg, verändert dich und dein ganzes Leben.

Und das Beste: Es geht schnell.

Manchmal können schlechte Gewohnheiten und negative Perspektiven, die du seit Jahren pflegst, innerhalb von Tagen oder wenigen Wochen aufgelöst werden. Je öfter du deine Selbstgespräche wiederholst, desto schneller vollzieht sich die Veränderung. Häufigkeit und Beharrlichkeit sind Kern des Rezepts. Und das ist der Grund, weshalb es so wichtig ist, deine Morgenroutine mit einer Abendroutine zu komplettieren. Das sind doppelt so viele positive Affirmationen!

Dein Unterbewusstsein glaubt, was immer du ihm sagst. Wenn du dir sagst, dass du fantastisch bist, macht sich dein Gehirn an die Arbeit, um fantastische Dinge geschehen zu lassen. Du beginnst, öfter zu lächeln. Du beginnst, dich fantastisch zu fühlen. Du beginnst, fantastische Chancen zu erkennen. Wenn du dir hingegen sagst, dass du immer total

gestresst bist, dann sucht dein Gehirn nach Dingen, um dich zu stressen. Wenn du dir immer einredest, dass du in jeder Grippezeit krank wirst, nun ... Rate mal! Du wirst höchstwahrscheinlich krank. Das ist kein Voodoo, so funktioniert unser Gehirn nun einmal.

Zum Glück ist es insofern hervorragend, als wir uns durch positive Selbstgespräche ein außergewöhnliches Leben erschaffen können. Du gibst deinem wunderbaren Gehirn die Blaupause, die Anleitungen und Anweisungen, und es befolgt wie ein Soldat deine Befehle. So einfach ist das.

Alles, was du über dich denkst, wirkt sich auf dein Leben aus. Jeder einzelne Gedanke. Ob gut oder schlecht. Das ist der Grund, weshalb in deinem magischen, unglaublichen, sagenhaften Leben kein Platz für negative Selbstgespräche ist. Also packe all diesen Mist in eine kleine Schachtel, danke ihm für seine Hilfe und entsorge ihn.

Wenn du das beste Leben willst, dann nutze auch die besten Wörter. Diese »besten« Wörter führen zu den besten Gedanken, die in dir die besten Gefühle hervorrufen, weil die Wörter, die du über dich denkst und sagst, dieses Leben für dich erschaffen. Und du hast die Macht, genau dieses Leben herbeizuführen, und zwar in deinem eigenen Gehirn und Mund. Du! Du! Du! (Hier schüttele ich dich des Effekts willen liebevoll an der Schulter.)

Und wenn du diese fantastischen Gedanken denkst, wird ein entsprechendes Gefühl geweckt, das dazu führt, dass du dich gut fühlst. Ach, es fühlt sich wirklich toll an. Und diese Kombination aus Gedanken und Gefühlen ist der Schlüssel für die Manifestation deiner Träume. Also mach dich bereit.

# Ist es sonderbar, die ganze Zeit so glücklich zu sein?

Das ist es gewissermaßen - am Anfang.

Die ganze Zeit so glücklich zu sein und auf Dinge mit einem ausgelassenen Schulterzucken zu reagieren, über die andere Leute, die mir jetzt seltsame Blicke zuwerfen, ausrasten würden ... Ja, es ist sonderbar. Und bizarr. Und gigantisch!

Mann, wenn nur alle das täten! Die Welt wäre ein viel glücklicherer Ort.

Stell dir Folgendes vor:

»Ach, es tut mir leid, dass ich eine Beule in Ihr Auto gefahren habe.«

»Kein Problem! So sieht es sowieso besser aus! Ich mag die verbeulten neuen Kanten von Metall. Vielen Dank!«  
Küsschen, Küsschen.

Okay, ich scherze ein bisschen, aber ich meine das auch ernst. Positive Schwingungen breiten sich zwischen uns aus. Zwischen dir, der Leserin, dem Leser. Und mir. Und dann schaust du, was passiert, wenn genügend Leute dies zur gleichen Zeit tun. Diese Sache mit dem Glücklichein ist ansteckend, und andere werden sagen: »Was hat sie eingeworfen? Gib mir auch was davon!«

Also, auch wenn es sonderbar ist. Tu es!