



Mindmap deiner Gedanken

Eigenes Gedankengut kennen

Du hast bis hier gelernt, welche Zusammenhänge es zwischen deinem Körper, den Emotionen und deinem Bewusstsein gibt. Der nächste Schritt: Deine Gedanken.

Es gibt mehrere wissenschaftliche Studien von Forschern, die belegen, dass wir Menschen durchschnittlich 60.000 - 80.000 Gedanken pro Tag denken. Die meisten dieser Gedanken sind unbewusst und negativ.

Die Gedanken des Menschen setzen sich folgendermaßen zusammen:

- 70% flüchtige, nebensächliche Gedanken
- 27% negative, destruktive Gedanken
- 3% positive, aufbauende, kreative Gedanken

All diese Gedanken beeinflussen unsere Stimmung, also unsere Schwingung und unsere Frequenz, die wir aussenden. Und für dein Bewusstsein: Das, was wir aussenden, ziehen wir magnetisch an.

Dieser gammelige Cocktail aus negativen und nebensächlichen Gedanken, bildet dann das Signal, das ausgesendet wird. Du sendest also ein Signal aus, was zu überwiegenden Teilen aus negativen und flüchtigen Gedanken besteht.



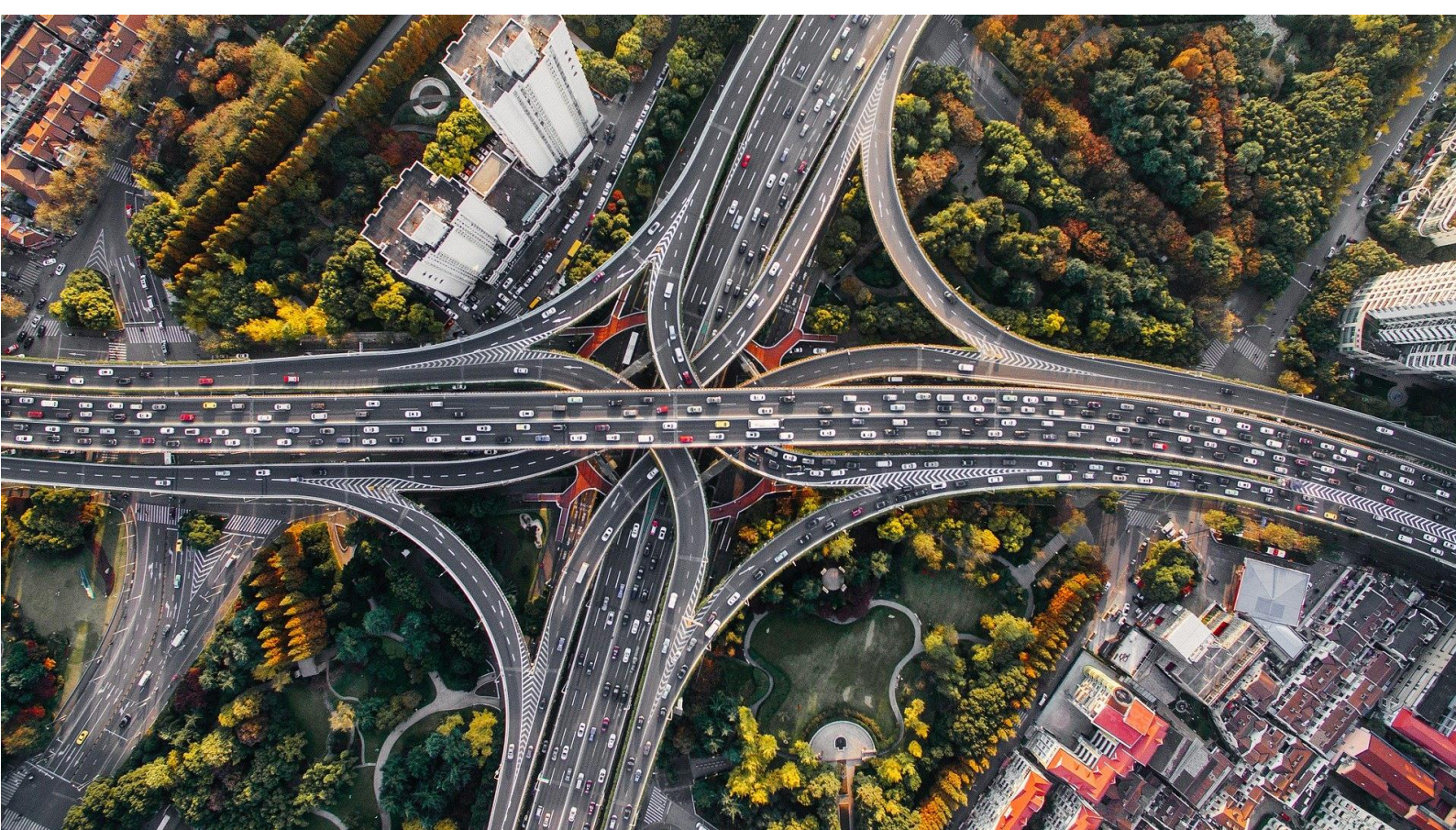
Was sind deine Gedanken? Was die Gedanken des anderen? Woran glaubst du?

Die Fähigkeit der Gedanken und des Geistes lassen sich entwickeln – durch Hinterfragen, Prüfen und Verändern. Mit dieser Fähigkeit und Entwicklung eröffnen wir uns viele neue Türen, schaffen sogar ganz neue Autobahnen unserer Gedanken.

Bedenke und spüre, was passiert, wenn du die beiden folgenden Gedanken gegenüberstellst und dich an Situationen erinnerst, in denen dir diese Gedanken gekommen sind:

- **Ich schaffe das nicht, weil ...**
- **Ich schaffe das, weil ...**

Mach dir zu jeder Zeit bewusst: Gedanken steuern deine innere Energie. Je nachdem, wohin du also deine Gedanken lenkst – du folgst genau dieser Energie.



Richte deinen Fokus neu aus

Schau dir an, was du über bestimmte Situationen oder Momente aktuell denkst. Nutze dafür die Mindmap deiner Gedanken und nimm dir für diese Übung ausreichend ist.

Auch hier ist keine Perfektion gefragt, sondern bewusstes Denken und Wahrnehmen. Finde einen für dich ruhigen Platz und investiere pro Tag 15 Minuten, um dich mit deinen Gedanken auseinanderzusetzen.

Sei ehrlich, verschönere nichts und notiere die Gedanken, wie sie kommen.

Mindmap

