

## *Die gegenwärtige Situation eines Menschen ist das genaue Spiegelbild seiner Glaubenssätze.*

*- Anthony Robbins -*

### Strategien für mehr Lebensfreude

**Fragst Du Dich manchmal, weshalb Dir bestimmte Dinge immer und immer wieder passieren?**

Vielleicht wirst Du immer wieder von guten Freunden enttäuscht oder ziehst ständig den falschen Partner an? Vielleicht hast Du stets finanzielle Probleme, obwohl Du inzwischen sogar mehr verdienst? Oder Du wirst immer übersehen und hast das Gefühl, es interessiert sich sowieso keiner für Dich....?

Alles, was in unserem Leben geschieht, ist das perfekte Abbild unseres Denkens! Jederzeit! Alles, was wir erleben, ist ein Spiegelbild dessen, was wir über uns, andere und das Leben **denken!** "Einem Jeden geschehe nach seinem Glauben!"

### Inspiration

**Nutze diese Woche einmal ganz bewusst, um Deine eigenen Gedanken und Glaubenssätze zu finden.**

Bestimmt fällt Dir spontan eine Situation ein, die Dir nicht gefällt, in der Du dich nicht wohl fühlst oder in der Du Dich fragst "Warum denn ich schon wieder?". Nimm Dir ein Blatt Papier und beantworte Dir die folgenden Fragen:

- Was genau passiert in der Situation (schildere sie in 2-3 Sätzen)?
- Wie fühle ich mich, wenn das passiert?
- Was denke ich in diesem Moment?
- Was sage ich in der Situation, wie verhalte ich mich?
- Was glaube ich, weshalb das geschieht?**
- Was denke ich über mich und über evtl. andere Beteiligte?
- Könnte ich auch etwas anderes tun/sagen/denken? Wenn ja, was?
- Kann ich dieses "andere" auch einmal ausprobieren?

**Diese Fragen helfen Dir, klarer zu sehen und Deine eigenen Glaubensmuster und Gedanken zu erkennen! Du kannst sie jederzeit auf jede Situation anwenden...**

Wir sind uns häufig gar nicht bewusst, dass wir selbst durch unsere Sicht und unsere Gedanken die Dinge auf die Weise erleben und empfinden, wie wir dies tun. Daher ist es sehr hilfreich, durch die eigene Gedankenkontrolle unseren Horizont immer mehr zu erweitern, aus der Komfortzone heraus zu treten und Handlungsalternativen zu schaffen!

**Laß Dich überraschen, wie auf diese Weise Dein Leben immer harmonischer wird und Du mehr und mehr die Dinge erlebst, die Du Dir wirklich wünschst!**

**Ich wünsche Dir Mut, deine Veränderung herbeizuführen... und freue mich auf Deinen Erfahrungsbericht!**

Herzliche Grüße, laß es Dir gut gehen!

*Pete Schneider*