



WORKBOOK

*positive Gedanken-
Autobahn*

Viktoria Oparjan



Na, bist du bereit für mehr positive Gedanken?

Es ist ja leider so, dass wir meistens nicht bewusst denken.
Die Gedanken kommen und gehen, so wie die Wolken über den Himmel ziehen.
Manchmal sind sie weiß und flauschig, manchmal schwarz und bedrohlich.

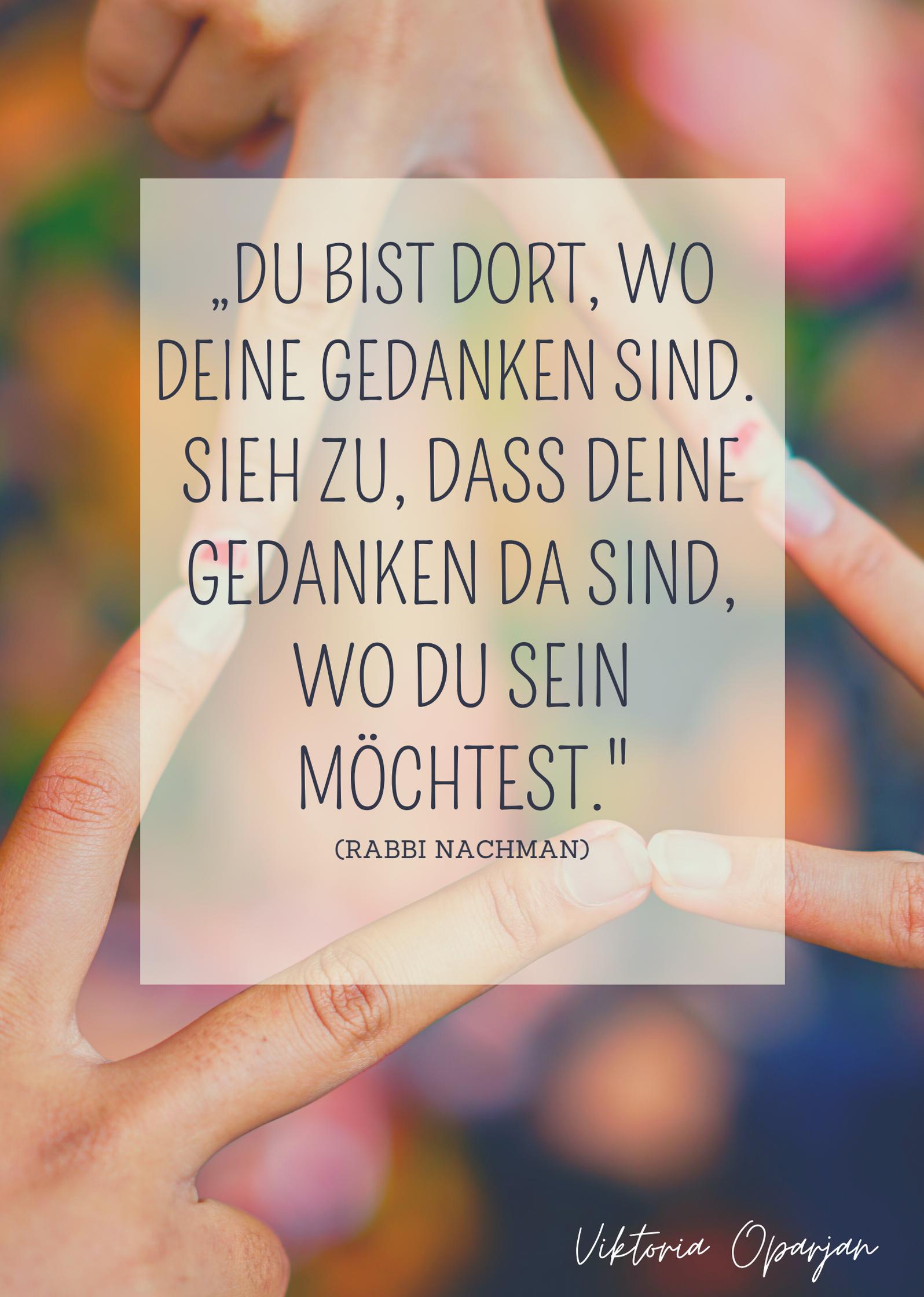
Dazu kommt, dass wir von den 60.000-70.000 Gedanken, die uns tagtäglich durch den Kopf gehen, 90-95% auch gestern schon hatten. Es gibt also bestimmte Gedankenmuster, die sich bei jedem von uns durchziehen.

Und diese sind wiederum, von unseren individuellen Erfahrungen abhängig. Um unsere Gedanken zu "steuern", können wir uns die Tatsache zunutze machen, dass unser Gehirn Gedanken oder Erfahrungen, die es sehr oft wahrnimmt nicht nur abspeichert, sondern der Speicherplatz dafür mit jeder Wiederholung größer wird.

Also, lass uns jede(r) eine "Positive Gedanken Autobahn" bauen -
es ist einfach, nicht immer leicht, aber schaffbar!!



Viktoria Oparjan



„DU BIST DORT, WO
DEINE GEDANKEN SIND.
SIEH ZU, DASS DEINE
GEDANKEN DA SIND,
WO DU SEIN
MÖCHTEST.“

(RABBI NACHMAN)

Viktoria Oparjan

Glaubenssätze 1x1

Unsere Glaubenssätze a.k.a. (negative) Gedanken sind genau die Sätze, die wir uns immer wieder bewusst, oder unbewusst erzählen und damit unser Leben beeinflussen.

Vielleicht hast du die Sätze früher öfter gehört und für dich als "wahr" abgespeichert. Und mit den Jahren werden sie zu Gedankenmustern, die dich Tag für Tag begleiten.

Hier ein paar "negative" Highlights, die dir vielleicht bekannt vorkommen:

Du musst dich anpassen. Du willst doch dazugehören!

Erst die Pflicht, dann das Vergnügen.

Starke Menschen brauchen keine Hilfe.

Das kann ich nicht.

Das wird bestimmt nicht gutgehen.

Ich bin für alles verantwortlich.

Niemand mag mich.

Ich bin nur liebenswert, wenn ich Leistung bringe.

Das Leben ist hart und ungerecht.

Geld verdirbt den Charakter.

Ich bin nicht liebenswert.

Ich darf nicht nein sagen.

Ordnung ist das halbe Leben.

Im Leben gibts nichts umsonst.

Viktoria Oparjan



Also, ran an die Arbeit!!

Such dir einen negativen Glaubenssatz aus, der dich wirklich beschäftigt oder vielleicht auch hindert noch wundervoller zu werden!

Und dann wird transformiert!

Mein Glaubenssatz lautet

So fühlt sich dieser Glaubenssatz an

Daher weiß ich, dass dieser Glaubenssatz für mich wahr ist



Viktoria Oparjan

Das sind die Menschen, die ich kenne, die das auch glauben

Ist dieser Gedanke immer, wirklich immer, für mich wahr? Oder hat es schon Ausnahmen gegeben?

Hierbei hat mir dieser Glaubenssatz schon geholfen

Daran hat mich dieser Glaubenssatz schon gehindert



Viktoria Oparjan



Was, wenn das Gegenteil für mich wahr wäre?

Vereinfacht dieser Gedanke mein Leben?

Wie könnte ein neuer, hilfreicher Gedanke lauten, der diesen Glaubenssatz ablösen kann?

Viktoria Oparjan

Wie fühlt sich dieser neue Gedanke an?

Was wird sich mit diesem neuen, hilfreichen Gedanken in Zukunft bei mir verändern?

Wie kann ich mich ab sofort immer an dieses Gedanken erinnern?

Noch einmal, ganz groß und fett

Mein neuer Glaubenssatz lautet



Viktoria Oparjan

Setze dir einen Anker!

Du kannst dir deinen neuen Glaubenssatz aufschreiben und auf den Kühlschrank, deinen Computerbildschirm, deinen Spiegel kleben.

Du kannst ihn dir auch als „Affirmationen“ selbst vorsagen und vielleicht auch aufnehmen und in den unterschiedlichsten Situationen hören.

Das mag dir jetzt vielleicht auch ein bisschen verrückt vorkommen, aber wenn man bedenkt gegen wie viele andere Gedanken sich unsere positiven Gedanken durchsetzen müssen, brauchen sie jede Hilfe, die sie bekommen können. Und Gedanken werden ja stärker und größer je öfter man sie denkt...

Und hier noch ein paar Beispiele, die dich unterstützen können:

Ich kann das.

Ich lebe in Fülle und Wohlstand.

Entweder ich gewinne oder ich lerne.

Alles darf, alles kann.

Gesundheit ist mein natürlicher Zustand.

Ich vertraue dem Leben.

Alles kann sich immer ändern.

Ich bin genug.

Liebe ist ein wunderbarer Bestandteil meines Lebens.

Ich atme tief, ruhig und entspannt.

Ich bin dankbar, für alles das ich habe.

Ich genieße es Geld zu verdienen.

Ich bin es mir wert.

Ich habe Spaß am Leben.

Es darf leicht sein.

Viktoria Oparjan





Auf auf die positive
Gedankenautobahn!

Je mehr negative Gedanken du für dich selbst in positive Gedanken umwandelst, umso breiter wird die Autobahn in deinem Gehirn, die nur durch und für diese positiven Gedanken gebaut wird.

Und mit mehr positiven Gedanken, wird sich auch dein Leben nach und nach ins Positive verändern.

Du kannst es schaffen!

Ich glaube an dich!



Viktoria Oparjan