Powervolle & stärkende Gedanken

Im heutigen Brief möchte ich mal wieder etwas über die Macht der Gedanken schreiben. Oder auch zum Thema Selbstliebe.
Ja auch ich arbeite immer daran. Wer kennt das nicht, dass man sehr schnell in ein altes Schema fällt. Und wenn man dann schon da ist, dann folgt eines dem anderen und wir kommen nicht mehr aus dieser Schleife heraus. Nun, ich glaube das kennt jeder. Was kann dabei helfen? Meiner Meinung nach, dass man anfängt seine Gedanken wieder in das Positive zu steuern.
Und das ist in allen Belangen anwendbar - Mantras (positiver Satz oder Worte die laut oder in Gedanken ständig wiederholt werden)
Habt Ihr solche Mantras für Euch? Ob im Beruf, im Privaten…egal wo. Mantras haben eine sehr starke Wirkung.

Diejenigen die mich kennen wissen, dass ich in allem versuche das Positive zu sehen. Aber ja, es gelingt mir nicht immer gleich gut. Manchmal funktioniert es sehr einfach, manchmal jedoch muss ich meine Gedanken wieder verstärkt mit meinen kraftvollen Worten stärken. Und je mehr Ihr Euren „Kraftsatz" für Euch wiederholt, desto intensiver wird dies auch in Euren Gedanken. Jeder Gedanke erzeugt in Deinem Gehirn einen Weg. *Je öfter Du den gleichen Gedanken denkst, umso breiter wird dieser Weg in Deinem Kopf.*
Dein Gehirn ist jedoch etwas faul und geht am liebsten den gewohnten Weg. Und wenn dieser oft negative Gedanken, Sorgen oder Selbstzweifel sind, dann ist dieser Weg der breiteste. Und wir kennen alle das Sprichwort „Die Macht der Gedanken".
Meine Frage nun an Euch, möchtet Ihr lieber ein Leben mit positiver oder mit negativer Einstellung/Gedanken? Also ich denke bei dieser Frage sind wir uns alle einig ☺. Na dann lasst uns alle unsere Mantras wieder hervorheben! Lasst uns in unserem Gehirn neue Wege anlegen – *POSITIVE, MOTIVIERENDE Wege*!

Was ist Dir im Moment wichtig? Finde Deinen persönlichen Powersatz dafür. Schreibe es Dir auf (Zettel am Spiegel, Nachttisch, Kühlschrank, etc) und wiederhole es mehrmals täglich. Nur Du selbst weisst am Besten, wie es für Dich stimmt…singend, laut, leise in Gedanken. Egal wie…mach es einfach. Je öfter Du an Dein persönliches Mantra denkst umso schneller wirkt es und der Weg wird breiter.

Ideen für Mantras als Inspiration:
Mehr Selbstliebe:
Ich bin einzigartig; Ich liebe mich so wie ich bin; Sei einfach Du selbst…
Innere Stärke/Selbstbewusstsein:
Ich bin genug; Ich glaube an mich; ich bin stark; Ich bin jeder Situation gewachsen…

Maximale Motivation:
Geht nicht, gibt's nicht; Der Weg ist das Ziel; Alles ist besser als nichts zu tun…
Glückliches & positives Leben:
Wer aufgehört hat zu Träumen hat aufgehört zu Leben; ; Glück folgt der Entscheidung; Lächeln…
Erfolg & Wohlstand:
Ich feiere meine Erfolge; Träume nicht Dein Leben – Lebe Deinen Traum; Geld ist gut; Ich habe es verdient, erfolgreich zu sein…
Sofort mehr Gelassenheit:
In der Ruhe liegt die Kraft; Ich atme Ruhe und Gelassenheit ein; Take it easy…
Mehr Mut:
Wo die Angst ist, da ist der Weg; Lebe JETZT; Jede Hürde lässt sich meistern…

Das sind alles nur Ideen. Versuch es mal....

Schreib Dir Deinen persönlichen kraftvollen Satz auf und wiederhole ihn tagtäglich. Spüre was mit Deinen Gedanken passiert.

Ich wünsche Dir kraftvolle positive Gedanken und eine klare Vision vor Augen.
Viel Spass und Freude.

Herzlichst
Martina

P.S.: Hier unser Smilie in unserem Fussboden zu Hause. Er lächelt uns täglich zu ☺.
Könnt Ihr ihn sehen?

Uetliburg, Mai 2021