

WIE SIE FRÜCKSCHLÄGE ÜBERWINDEN



Inhaltsverzeichnis

Ein Leitfaden, um Unglück zu überwinden	3
Neue Einstellung, neues Ich	7
Das neurologische System, das zum Versagen zwingt	10
Die eine Veränderung, die alles auslöst	12
Fünf Techniken, die Ihren Verstand umprogrammieren	17
1. Denken Sie positiv!	18
2. Gleichgesinnte oder Weggefährten?	19
3. Visualisieren Sie Ihre Wünsche	20
4. Suchen Sie sich Unterstützung!	22
5. Bücher können Ihre Leben verändern	23

Ein Leitfaden, um Rückschläge zu überwinden

In Berlin lebte eine übergewichtige alte Frau, die – ohne es zu ahnen – zwei Jahre davon entfernt war, ihr Totenbett zu sehen. Ihr Name war Susanne. Sie lebte ein anstrengendes Leben und verfügte fast immer über eine gute Gesundheit – bis zu dem Tag, an dem sie ihren Ehemann durch einen tödlichen Autounfall verlor.

Seit jenem Tag war alles anders. Susanne wurden immer mehr Tabletten verschrieben. Je weiter das Jahr fortschritt, wurden es mehr: gegen Diabetes, Bluthochdruck, Sodbrennen und Depressionen, um nur einige Krankheiten aufzuzählen. Ein Teil von Susanne erholte sich einfach nicht von dem Tod ihres Ehemannes. Tage, Monate und sogar Jahre vergingen, während sie ihren Kummer und ihre Sehnsucht, wieder ein Teil dieser Welt zu sein, mit Essen betäubte.

Aber es war auch nicht alles schlecht. Susanne hatte drei Kinder, die sie abgöttisch liebte. Ihr ältestes Kind Marianne bekam eine Tochter: Karen, Susannes einziges Enkelkind zu dieser Zeit. Karen war ein intelligentes und wohlerzogenes Kind. Sie würde zudem die erste Generation der Familie sein, die die Abiturprüfung ablegen würde. Susanne liebte sie über alles und freute sich schon sehr darauf, Karens Abschlussfeier zu erleben, wenn ihre Enkelin auf die Bühne treten würde, um ihr Abiturzeugnis in Empfang zu nehmen.

Doch das Leben hielt noch mehr schlechte Überraschungen für Susanne bereit. Ein dringlicher Arztbesuch offenbarte, dass Susanne Brustkrebs zweiten Grades hatte. Schweren Herzens sagte der Arzt, dass der Krebs sich schnell ausbreiten würde. Und auch wenn eine Chemotherapie helfen würde, hätte Susanne im besten Fall nur noch maximal ein bis anderthalb Jahre zu leben, weil sich der Krebs einfach viel zu schnell ausbreitete.

Susanne war am Boden zerstört und emotional am Ende. Sie litt unter chronischen Depressionen. Oft wünschte sie sich, dass ihr Leben bald enden sollte. Aber ihre Familie, die Menschen die sie am meisten liebte, blieben an ihrer Seite. Und das bis zu dem Moment, da Susanne endlich wieder ihren Lebensmut zurückgewann und das Verlangen entwickelte, ihr Leben in Ruhe und Frieden mit ihrer Familie zu leben.

Plötzlich hatte sich die Situation geändert. Bis dahin hatten Entscheidungen und Lebensweisen, die Susanne gegen ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden getroffen hatte, im Krebs gegipfelt. Doch nun, zum ersten Mal in ihrem langen Leben, traf Susanne nun die innere Entscheidung, fortan ein gesundes und glückliches Leben zu führen.

Sie beschloss, einen Weg zu beschreiten, auf dem sie den Brustkrebs besiegen und noch zwei Jahre leben konnte, um den Abschluss ihrer Enkeltochter mitzuerleben und wertvolle Zeit mit ihrer Familie verbringen zu können. Susanne war bereit für den Kampf und machte jedem klar, dass sie für ihr Leben kämpfen werde.

Der Weg zu einem krebsfreien gesunden Körper, mit neuer Kraft und Vitalität, schien am Anfang unerreichbar. Es gab viele Versuche und Rückschläge, als sich Susanne bemühte, die Veränderungen anzunehmen, die nötig waren, um sich vorwärts zu bewegen. Aber es wurde täglich einfacher nach den neuen Regeln zu leben. Susanne begann gerade, ihre gesunde Lebensweise zu genießen, als sie den Lohn für ihre Bemühungen erntete.

Im Laufe der Zeit verschwanden die chronischen Krankheiten, die sie entwickelt hatte, eine nach der anderen. Ihr Blutdruck normalisierte sich, die Diabetes gehörte in die Vergangenheit und der Krebs konnte vollständig aus Susannes Körper entfernt werden.

Sie lebte weiter, um die Abschlussfeier ihrer Enkelin zu sehen und ist heute in besserer Form, als sie es seit Jahren gewesen war. Manche würden sagen, dass sie ein ganz neuer Mensch wurde.

Also wie hat Susanne das geschafft?

Welche Veränderung war eingetreten, die Susanne zu einem Ergebnis brachte, das sie für unmöglich gehalten hatte? Natürlich gab es eine Vielzahl von Faktoren, die zu Susannes wieder gewonnener Gesundheit geführt hatten. Doch die einflussreichste Veränderung ihres Lebens kam durch sie selbst, durch ihre Entscheidung, diese Veränderung aktiv herbeizuführen.

Menschen scheitern meist die jugendliche Vitalität wieder zu erlangen, die sie einmal hatten, obwohl sie alle Mittel dazu direkt vor ihrer Nase haben. Susanne hatte bereits vorher viele Möglichkeiten versäumt um ihre Probleme zu lösen – noch bevor sie Brustkrebs bekam. Doch keine Methode, keine magischen Pillen und kein hilfreiches Programm halfen ihr, ihre Depression zu erleichtern oder ihre chronischen Krankheiten zu heilen. Es war keine Veränderung zum Besseren eingetreten, bis Susanne für sich die Entscheidung traf, der Wahrscheinlichkeit eines baldigen Todes entgegen zu treten. Bis sie begann, konsequente Maßnahmen zum Wiedererlangen ihrer Gesundheit und ihres inneren Friedens zu ergreifen.

Warten Sie nicht auf eine solche Warnung wie auf eine Krebsdiagnose! Wachen Sie jetzt schon auf! Lesen Sie weiter und finden Sie heraus, was es bedeutet, wie Susanne eine innere Entscheidung zu treffen, die Ihr Leben verändern wird. Und erleben Sie auch diese phänomenale Stärke und Kraft, die sich hinter einer solchen Entscheidung verbirgt.

Neue Einstellung, Neues Ich

Das Fundament aller Bemühungen liegt in Ihnen. Bevor Sie beginnen, den Fokus Ihres Geistes konstruktiver zu lenken, können Sie alle Sorgen, Zweifel und Ängste ins Auge fassen.

Lassen Sie uns noch einen Schritt weitergehen: Warum konstruieren Sie sich nicht einen neuen Geist, eine neue Denkweise? Eine, die es Ihnen erlaubt, konstruktiver und optimistischer zu sein und über die Krisen und Wendungen Ihres Lebens hinwegzukommen.

Es ist möglich! Sehen Sie sich einfach alle erfolgreichen Leute in Ihrer Umgebung an. Sie beherrschen bereits das Konzept, das ich nun mit Ihnen teilen will.

Sie sind jetzt dran! Aber zuerst benötigen Sie ein wenig Hintergrundwissen.

Unser Geist kann in Bewusstseinszustände aufgeteilt werden, in den bewussten und den unbewussten. Der unbewusste Teil des Geistes ist ein unglaublich machtvolles und automatisch ablaufendes Phänomen, das uns gut kontrolliert – wie alles, was wir nicht bewusst steuern. Aktuelle wissenschaftliche Studien zeigen, dass diese Kontrolle jenseits unserer körperlichen Funktionen liegt. Was die meisten Menschen nicht erkennen ist: Unser Unbewusstes ist der einzige Hüter der alten Gedanken und

Überzeugungen, die für das Leben verantwortlich sind, das wir bis heute für uns geschaffen haben.

Seit Ihrer Geburt sind Sie konditioniert oder programmiert worden, durch Gedanken und bestimmte Aussagen. Sie haben gelernt, bestimmte Lebensweisen zu akzeptieren. Wir alle erlernten, Menschen zu verstehen und ihre Aussagen zu deuten. Ob diese Aussagen wahr waren oder nicht, spielt keine Rolle: Wir haben gelernt, sie als wahr anzunehmen, um in einer Welt zu überleben, die wir nicht vollständig begreifen.

Der Glaube ist mächtig und hält sich nicht an Regeln oder Wirklichkeiten der Gesellschaft. Dafür sind weder physische Beweise noch belegte Aussagen erforderlich. Das Einzige, was der Glaube verlangt ist, etwas zu akzeptieren, um es als wahr zu betrachten. Oder um zumindest davon überzeugt zu sein, dass es existiert. Dies ist allerdings ein gefährliches Territorium, denn der Glaube kann:

- Ihre Fähigkeit ein Ziel zu erreichen behindern,
- ohne jeden spürbaren Effekt bleiben
- Ihre Erfolgsrate dramatisch steigern.

Zum Beispiel ist es für eine Frau mit 15 Kilo Übergewicht möglich zu glauben, sie sei schwerknochig oder eben "angenehm füllig". Es ist ebenso möglich, dass eine andere Frau mit sechs Kilo Untergewicht meint, sie habe zu viel Fett am Bauch. Ob diese Aussagen wahr sind oder nicht,

spielt keine Rolle: Es ist das, was sie glauben. Damit wird es für sie wahr. Und dieser Glaube wird weitergehen. Er wird ihre Einstellungen, Gefühle und die Handlungen in dieser Angelegenheit beeinflussen.

Situationen wie diese kommen immer wieder im Laufe des Lebens der Menschen vor. Die Wahrheit ist, wir alle haben eine Idee oder eine Art zu sein. Das ist einfach in unserem Geist „programmiert“. Und diesem glauben wir! Und das ist okay. Aber was nicht okay ist – nicht einmal im Geringsten – uns einen Glauben zu erlauben, der uns davon abhält, unsere gesetzten Ziele zu erreichen.

Also müssen Sie lernen, Ihren Glauben zu modifizieren, indem Sie Ihre alten Denkweisen „löschen“ und sie ersetzen durch neue Wege, wie Sie Ihre Ziele erreichen können.

Dies ist wirklich der Schlüssel zu einer neuen Lebensweise, um sich auf eine Reise zu einer besseren Gesundheit zu machen oder zur Umsetzung anderer Ziele.

Das neurologische System, das Sie zum Versagen zwingt

Alles beginnt mit der Programmierung. Es gibt ein natürliches Muster von Ursache und Wirkung. Diese Kettenreaktionssequenz führt Sie immer zu günstigen oder ungünstigen Ergebnissen. In logischer Reihenfolge:

Ihre Programmierung schafft Glauben.

Glauben schafft eine Geisteshaltung.

Ihre Geisteshaltung formt Ihre Gefühle.

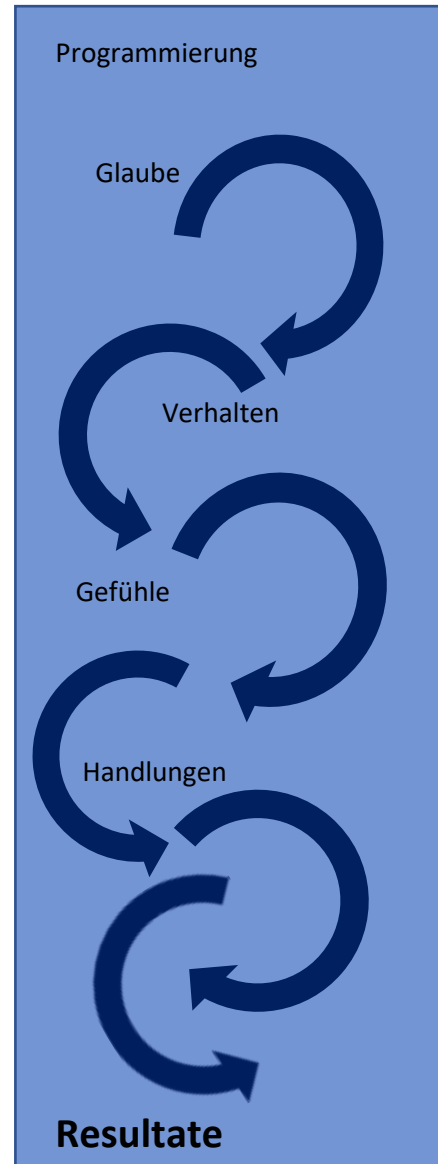
Gefühle bestimmen Ihre Handlungen.

Handlungen bewirken Ergebnisse.

Das ist im Grunde, wie es für alle funktioniert.

Immer noch verwirrt? Vergleichen Sie diesen Ablauf mit dem Beruf des Bauern.

Ihr Unterbewusstsein – das Feld – ist ein riesiges, fruchtbares Land mit ungezähmtem Wachstum und unendlicher Fülle. Ihr Bewusstsein – der Bauer – ist der Chef, der entscheidet, welche Samen (Gedanken) gepflanzt werden und wachsen sollen. Wenn Sie zum Beispiel Tomaten



wachsen lassen möchten – die Ergebnisse – dann müssen Sie auch die entsprechende Saat einbringen.

Ganz gleich also, ob Sie eine bessere Gesundheit wünschen, eine bessere Figur oder was auch immer: Pflanzen Sie die richtigen Samen, damit das Richtige aus ihnen wächst. Wählen Sie den Weg der konstruktivsten und erfolgversprechendsten Variante.

Und lassen Sie sich nicht durch Ihre alte Programmierung an der Nase herumführen!



Die eine Veränderung, die alles auslöst

Wenn Sie lernen umzuprogrammieren, wie Sie denken, dann wird sich alles andere auf ganz natürliche Weise finden. Schauen wir uns zum Beispiel die langfristigen Ergebnisse dieser beiden Frauen mittleren Alters mit unterschiedlichen Überzeugungen – oder unterschiedlichem Glauben – zum Thema Sport an:

Sabine

Trainieren ist notwendig, um einen fiten, schlanken und energiegeladenen Körper zu erhalten. Ich muss das in meinen Tag einplanen, wenn ich hoffe, Gewicht zu verlieren, meine Form beizubehalten und das Bestmögliche aus mir zu machen.



Martha

Arbeiten an meiner Diät ist viel wichtiger um Gewicht zu verlieren als Sport. Sobald ich die richtige Diät gefunden habe, werde ich Gewicht verlieren und es in kürzester Zeit normalisieren.



Trainieren ist ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils. Es ist eine Einstellungen und lebenslange Entscheidung, und kein Gefühle Trend oder zeitlich Wie lautet Ihr Weg des begrenztes Mittel, Denkens, um in dieser um mal abzunehmen. Angelegenheit voran zu kommen. Regelmäßige Übungen erfordern Hingabe, harte Arbeit und den Willen, sich selbst aus der Komfortzone heraus zu bewegen. Am Anfang ist es zwar schwer. Aber die Erfolge und Vorteile sind es in jedem Fall wert. Um ehrlich zu sein, ich genieße diese Art von

Ich denke nicht, dass Trainingsübungen so wichtig sind. Mir machten derartige Übungen nie Spaß und ich hatte niemals gute Gefühle dabei, wenn ich derartige Diäten ausprobierte. Es machte mich einfach müde, ich hatte Schmerzen und es machte mich unglücklich. Um ehrlich zu sein: Sport sorgt eher dafür, dass ich mich noch schlechter fühle, weil ich nicht in Form bin. Wer will schon in ein Fitnessstudio gehen und sich vor allen

Herausforderung.

Meine Gesundheit, oder der Stand meiner Gesundheit, beeinflusst alle anderen Aspekte meines Lebens. Also werde ich zu jeder Zeit mein Bestes geben.



Drei Monate später

Ich entschied mich für ein monatliches Programm mit Trainingsübungen für Zuhause. Ich finde die Zeit, die täglichen Übungen zu absolvieren und einen Ernährungsplan in meinen Alltag zu integrieren.

Handlungen und Resultate
Welche Handlungen werden Sie sich trotz (!) Ihrer Gefühle vornehmen?

Leuten dort blamieren? Ich nicht! Ich hungere lieber, als das zu tun. Also konzentriere ich mich nur auf die Ernährung und nicht das Training. Mit den Übungen beginne ich vielleicht, wenn ich das überflüssige Gewicht verloren habe.



Mit den Übungen habe ich immer noch nicht begonnen, allerdings habe ich seit zwei Monaten einen neuen Ernährungsplan. Ich fühle mich, als ob meine Energie

Auch gesundes Essen war ein wichtiger Bestandteil. Natürlich kommt auch vor, dass ich an sehr stressigen Tagen mal eine Übung nicht machen konnte, aber am nächsten Tag setzte ich das Programm wieder diszipliniert fort. Jetzt fühle ich mich hervorragend! Anfangs hasste ich den Muskelkater und die Anstrengungen, aber jetzt sehe ich das anders. Ich genieße es jetzt, da es mir noch mehr Energie, Stärke

zurückkommt. Zudem habe ich bereits ein paar Kilos verloren, aber eine massive Veränderung gibt es noch nicht. Die Pfunde scheinen immer wieder zurückzukehren, sobald ich eine unkluge Entscheidung treffe. Ich hoffe diese Diät wird mir helfen, denn mein Arzt sagt, ich müsse unbedingt Gewicht verlieren. Außerdem meinte er, dass ich den Essenplan mit Training kombinieren müsse. Ich wünschte, ich hätte mit dem Training be-

und das Selbstvertrauen verleiht, alles tun zu können, was ich mir vornehme.

reits vor Jahren angefangen. Dann wäre jetzt alles viel einfacher für mich!

Nach dem Lesen der Ergebnisse von Sabine und Martha, können Sie den großen Einfluss ihres Glaubens auf ihre Ziele verstehen. Martha wollte das gleiche Endergebnis wie Sabine. Sie wollte ebenfalls Gewicht verlieren und ihre jugendliche Vitalität, Kraft und Energie, die sie einmal gehabt hatte, wiedererlangen. Stattdessen erhielt sie eine Kritik von ihrem Arzt. Martha glaubte, dass die Übungen Zeitverschwendung seien und nur Unbehagen und Qualen bringen würden. Doch Sabine sieht diese Übung eher als eine Bereicherung und Herausforderung, sich an Unbequemlichkeiten heranzuwagen, wenn man von diesen später profitieren kann.

Wenn Sie sich wirklich langfristig Gesundheit und Fitness wünschen, müssen Sie Ihre Überzeugungen, die Sie von dem Erreichen dieser Ziele abhalten, ändern. Sobald Sie sich entscheiden, über den Tellerrand hinaus zu sehen, werden Sie sich selbst erlauben, neue und bessere Denkweisen zu akzeptieren.

Das wird Ihnen helfen, den Körper zu erhalten, den Sie sich wünschen und der natürlich auch Ihre Lebensweise verbessert. Stellen Sie sich vor,

Sie seien zu hundert Prozent verpflichtet, Ihren eigenen Weg zu einer besseren Gesundheit zu gehen – genau wie Susanne. Wie viel einfacher wäre es, über die Probleme zu dominieren, anstatt sich von ihnen leiten zu lassen. Dann könnten Sie jede Schwierigkeit aus dem Weg räumen. Nichts würde Sie aufhalten! Auch, wenn Sie mal eine Pechsträhne haben, würde dies Sie nicht davon abhalten, alles für die Umsetzung Ihrer Ziele zu unternehmen.

Was Sie gewinnen werden, ist echte Hingabe an das Projekt, Ihr Leben zu verbessern. Der erste Schritt, um dies zu verwirklichen, beginnt damit, genau die Überzeugungen zu gewinnen, die die Ziele unterstützen, die Sie erreichen möchten. Also lassen Sie uns einen genaueren Blick auf die Neuprogrammierung werfen und auf einige bewährte Methoden für den Alltag, die Sie verwenden können, um schnell mit dem Prozess der Umprogrammierung beginnen zu können.

Fünf Techniken, die Ihren Verstand umprogrammieren

Um sich mit ganzer Hingabe auf den Weg machen zu können, müssen Sie sich zunächst in Ruhe hinsetzen und



Ihre Überzeugungen prüfen. Damit Sie die Umprogrammierung wirksam ausführen können, verraten wir Ihnen die fünf Techniken, mit denen Sie Ihr Unterbewusstsein in Schach halten. Probieren Sie es doch mal aus!

1. Denken Sie positiv

Es gibt viel zu sagen über diese Aussage ... Positiv und optimistisch über das Leben im Allgemeinen zu denken, ist ein unbezahlbares Geschenk, dass wir alle jederzeit in Anspruch nehmen können, um uns besser zu fühlen. Wenn Sie bei der Suche nach Antworten immer auf der Suche nach externen Gründen sind, werden sich die meisten Ihrer grundlegenden Werte, Ihrer Wünsche und Träume auflösen. Doch wenn Sie sich auf das besinnen, was Sie sich eigentlich für sich erhoffen – selbst wenn es Fantasien sind – geht es doch immer darum, wie Sie sich dabei fühlen. Also: Lassen Sie sich von Ihrem Gefühl zu einem besseren Lebensstil und einer besseren Denkweise leiten.

Wenn Sie positiv denken und fühlen, wird Ihnen das Unterbewusstsein folgen und so ein Abbild Ihrer neuen Gedankenwelt werden. Irgendwann wird dieser positive Zustand für Sie alltäglich sein, denn Ihr Denken lässt gar nichts anderes zu. Sie fühlen sich erstaunlich, Ihr Alltag und Ihre Gedankenwelt werden Sie glücklich machen. So einfach es klingen mag –

aber allein diese Methode wird Ihr Leben in allen Aspekten dramatisch verbessern.

2. Gleichgesinnte oder Weggefährten?

Befassen Sie sich nun mit jenen fünf Menschen in Ihrem Leben, mit denen Sie die meiste Zeit verbringen. Die Chancen sind gut, dass Sie sehr ähnliche Lebensweisen haben; nicht nur in Finanzdingen und Ihrer Art, das Leben zu sehen, sondern in der Denkweise.

Sie werden feststellen, dass einer der Hauptgründe, warum Sie mit diesen Menschen so eng verbunden sind, ist, dass Sie Gleichgesinnte waren. Stellen Sie sich diese Denkaufgabe: Warum sollten Sie nicht mit Menschen zusammen sein, die die Welt genauso sehen wie Sie selbst? Es ist ein tolles Gefühl, Leute mit ähnlichen Idealen, Werten und Interessen um sich zu haben. Aber Vorsicht! Darin liegt auch ein Risiko.

Es ist nicht garantiert, dass die Menschen um Sie herum Ihre Entscheidung zu einem neuen Leben unterstützen, auch wenn diese gut für Sie ist. Sie müssen verstehen, dass die Entscheidungen, die Sie für sich selbst treffen, fast immer auch das Leben jener Menschen beeinflusst, mit denen Sie am meisten Kontakt haben. So ist es durchaus möglich, dass Ihnen nahestehenden Personen Ihr Entscheidung nicht hundertprozentig akzeptieren werden. Einfach, weil sie für sich keine Veränderungen wünschen. Sie wollen, dass alles so bleibt, wie es war, bevor Sie sich auf Ihren

neuen Weg gemacht haben. Und Sie möchten vielleicht nicht jene Kompromisse eingehen, die Ihre neue Lebensweise erforderlich machen würde.

Wenn Sie von solchen Menschen umgeben sind, wird es schwieriger, Ihr Denken und Leben umzustellen.

Bleiben Sie Ihrer Entscheidung treu! Auch, wenn andere Menschen diese nicht hinnehmen wollen. Es darf Sie nicht belasten, wenn andere Menschen mit Ihrem neuen Selbst nichts anfangen können. Lassen Sie sie gehen und treffen Sie auf neue Weggefährten.

3. Visualisieren Sie Ihre Wünsche

Visualisierung macht Spaß, ist einfach und unbestreitbar kraftvoll, um Träume wahr zu machen. Ihre Vorstellungskraft baut auf Ihren tiefsten Wünschen auf, sodass Sie ein klares mentales Bild von Ihrem Ziel erhalten. Der daraus entstehende Glaube, dieses Ziel zu erreichen, lässt Ihre eigenen inneren Widerstände bröckeln. Visualisierungen räumen Ihnen den Weg frei.

Je lebhafter und realistischer Sie sich Ihre Wünsche vorstellen, desto schneller werden Sie sie in die Realität umsetzen können. Diese Methode ist weit machtvoller, als Sie sich vorstellen können!

Stellen Sie sich einen dunklen Tunnel vor: Ist es nicht einfacher, den Weg hindurchzugehen, wenn ein Licht am Ende zu sehen ist? Ohne das Licht bleibt der Weg derselbe, aber es gibt dann keinen wirklichen Hinweis, wohin Sie gehen sollen.

Erfolgreiche Menschen gehen ihren Weg durch den dunklen Tunnel, indem sie sich das Licht am Ende des Tunnels besonders hell vorstellen. Sie können das auch! Sehen Sie es als Herausforderung, Ihre Fantasie gezielt und effektiv zu nutzen, um ganz neue Möglichkeiten zu entdecken.

Ein weiterer Tipp: Denken Sie sich ein Drehbuch aus. Machen Sie Ihren eigenen Film zur Erfüllung Ihrer eigenen Wünsche. Stellen Sie sich eine Szene vor, in der es um das Erreichen Ihres großen Ziels geht. Wie fühlt sich das in diesem Moment an? Wo sind Sie dann? Stellen Sie sich einen besonderen Ort vor? Feiern Sie mit jemandem?

4. Suchen Sie sich Unterstützung!

Jeder kann davon profitieren: Unterstützungsgruppen können Ihnen helfen, sich auf Ihre Ziele zu konzentrieren sowie konsequente und fokussierte Maßnahmen zu ergreifen. Leider verstehen viele nicht, dass solche Gruppen nur so gut funktionieren, wie die beteiligten Personen darin aktiv sind und aufeinander eingehen.

Wenn Sie versuchen, neue Erfolge zu erreichen um Ihr Leben zu verbessern, brauchen Sie Menschen in Ihrer Umgebung, die diesen Weg bereits gegangen sind. Sie sind diejenigen, die Ihnen mit vollem Glauben und ganzer Überzeugung davon erzählen werden. Sie werden es sein, die Sie immer wieder darin bestärken, weiter Ihren Weg zu gehen, weil sie es selbst so gemacht haben. Das macht den Rat dieser Menschen besonders wertvoll und nützlich. Außerdem kennen sie die Fallstricke und Tiefs, die es auf der Reise zu überwinden gilt.

Nutzen Sie also den Kontakt zu Menschen, die das Gleiche wollen wie Sie. Dadurch werden Sie neue Überzeugungen und Lösungsstrategien erlernen und sich weiterentwickeln. Sie haben dadurch also nicht nur bessere Verbindungen und ein nützliches Netzwerk gewonnen, sondern auch eine bessere Art, über Ihre Ziele nachzudenken.

5. Bücher können Ihr Leben verändern

Auch heute noch ist das Lesen von Büchern eine der besten Möglichkeiten, um wichtige Informationen zu erhalten, die einen unglaublichen Einfluss auf die Art und Weise haben können, wie Sie denken. Bücher können Leben verändern!

Wenn man beginnt, seinen Verstand für einen besseren Gebrauch neu zu programmieren, ist ein gutes Buch das Beste, was man haben kann, vor allem wenn die meisten Leute um Sie herum entweder desinteressiert sind oder zu unerfahren, um Ihnen bei Ihren Träumen und Ambitionen zu helfen.

Dem Gehirn ist es schließlich egal, ob die Worte, die Sie vernehmen, aus einem Buch kommen oder aus dem Mund einer anderen Person. Die Bedeutung hinter den Worten bleibt dieselbe.

Stellen Sie sich das Lesen vor, als befänden Sie sich persönlich in einer Sitzung mit Autoren, die das Wissen und den Intellekt haben, Ihnen eine Anleitung zu Ihren Zielen zu geben. Es gibt Bücher, die helfen können, das Leben in einem anderen Blickwinkel zu sehen.

Manchmal brauchen Sie jemanden, der Ihnen den Weg zeigt, weil Sie einfach nicht wissen, was Sie nicht kennen.

Hier meine Buchtipps für Sie, die mir geholfen haben ein besseres und erfolgreicherer Leben zu führen. Wenn Sie auf die Titel klicken, gelangen Sie sofort zur Amazon-Seite und können sich dort über Inhalt und Rezensionen informieren. Viel Spaß beim Lesen!

[Anleitung zum positiven Denken](#)

Shad Helmstetter

[Sorge Dich nicht, lebe!](#)

Dale Carnegie

[Denke nach und werde reich](#)

Napoleon Hill

[Die Macht positiven Denkens](#)

Norman Vincent Peale