



Wie willst Du leben?

Mit

positiven oder negativen Gedanken?

NOTHILFE-PROGRAMM

**So bekommst Du schnell positive Gedanken
11 Methoden , die Du sofort umsetzen kannst**

Erfahre, wie Du mit der Ein-Minuten-Methode Du sofort Deinen
negativen Gedanken unterbrichst und



in positive Gedanken umwandelst

NOTHILFE-PROGRAMM

Um negative in positive Gedanken umzuwandeln

© Holger Tiegel

04519 Rackwitz

Friedensstr. 4b

Internet

www.gedankentalk.de

E-Mail

info@gedankentalk.de

Ein freundlicher Hinweis:

Die Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte durch Schriften, Fernsehen, Funk, Film, Video, digitale durch zukünftige Medien sind vorbehalten. Bei Zuwiderhandlung und missbräuchlicher Verwendung kann Schadenersatz gefordert werden.

Die Ratschläge Tipps und Techniken aus diesem Buch sind sorgfältig geprüft. Es können jedoch keine Garantien geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus.

Die Informationen sind sorgfältig und gewissenhaft recherchiert und verfasst wurden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Informationen, Handlungen und Techniken selbst verantwortlich.

Sofern auf externe Webseiten Dritter verlinkt wird, wird die Haftung für die Inhalte dieser Webseiten ausgeschlossen. Der Inhaber dieser Seiten ist für den Inhalt selbst verantwortlich.

Die Weitergabe des Gratis-Reports ist nur an Freunde und Bekannte erlaubt. Der Report darf nicht kostenpflichtig verkauft werden.

Weitergabe:

Sie sind berechtigt diesen Report als PDF-Dokument in unveränderter Form an andere Personen weiter zu geben.

Sie sind berechtigt diesen Report als PDF-Dokument, in unveränderter Form zu einem bereits bestehenden Produktverkauf kostenlos hinzu zu fügen.

Sie dürfen den Report als Bonus zu einem Produktverkauf mit ausliefern.

Sie sind **NICHT** berechtigt diesen Report gegen Entgelt zu verkaufen. Dies ist ein kostenloser Report.

Voraussetzung für die Weitergabe ist, dass Sie die unveränderte Originaldatei weitergeben. Sie dürfen keine Änderungen vornehmen.

NOTHILFE-PROGRAMM

11 Methoden, wie Du in einer Minute negative in positive Gedanken umwandelst

So wie Du denkst und fühlst, so handelst Du!

Mach zu Beginn dieses kleine Experiment

Setze Dich auf einen Stuhl. Schließe die Augen. Stelle Dir folgendes vor:

Die Sonne scheint. Der Himmel leuchtet in heller blauer Farbe. Kleine Wolken am Himmel nehmen lustige Formen an. Ein Kirschbaum blüht. Du liegst auf einer Wiese. Du blinzelst in die Sonne. Du lächelst. Du spürst, wie die Sonnenstrahlen Deine Haut erwärmen - wohligh und warm.

UND DANN

Plötzlich: Schwarze Wolken verdunkeln den Himmel. Du siehst keine Sonne mehr. Ein Orkan fegt die Kirschblüten vom Baum. Kalter Gewitter-Regen prasselt auf Deine Haut. Hagelkörner knallen auf Deine Haut, wie Nadelstiche - kalt und schmerzvoll. Du frierst und bekommst Gänsehaut.

Wie fühlst Du Dich in beiden Situationen?

Wenn Du Dir diese beiden Situationen wirklich vorgestellt hast und ein bisschen darin eingetaucht bist, dann hast Du wahrscheinlich einen Unterschied gespürt.

Doch was ist wirklich passiert?

Nichts! Du hast Dir die Situation nur vorgestellt. Sie ist nicht real gewesen, weil Du gerade diesen Report liest. Wie Du siehst, bestimmen Deine positiven oder negativen Gedanken Deine Gefühle - **UND** das unabhängig von einer realen Situation.

Vielleicht hast Du negative Gedanken, wie

- Hoffentlich versemmele ich die Prüfung nicht
- Wie konnte mir nur dieser Fehler passieren
- Wenn mir der Kuchen, das Essen, das Tapezieren ... nicht gelingt, schmeiße ich alles hin
- Ich habe zu wenig Energie
- Ich schaffe das nicht
- Ich habe die Schnauze voll
- Mich stinkt das alles an
- Ich ärgere mich darüber
- Einmal Versager, immer Versager
- Ich habe den Termin vergessen. Jetzt wird mein Partner schlecht von mir denken

Wenn Du auf Deine Gedanken achtest, dann

weißt Du am besten welche negativen Gedanken Dir täglich durch den Kopf schwirren. Sie machen Dich auf Dauer mürbe, machen schlechte Laube, zerstören Dein Selbstwertgefühl, Deine Motivation und Dein Selbstvertrauen.

Kurz gesagt: Sie nehmen Dir ein großen Teil des Frohsinns Deines Lebens. Damit ist jetzt Schluss. Denn Du bekommst 11 Methoden für positive Gedanken. So wandelst Du in einer Minute oder schneller negative in positive Gedanken um.

VORSICHT

Diese Methoden sind für Deine momentane Situation ein Notfall-Programm.

Wenn Du **DAUERHAFT** positive Gedanken in Dein Unterbewusstsein meißeln willst und sie **IMMER** weiter verfestigen willst, dann nutze eine weitere Methode [„Kraftpaket für Deine Unterbewusstsein“](#)

Erfahre jetzt die 11 Methoden für positive Gedanken. Sie helfen Dir nur, wenn Du sie anwendest. Reines lesen hilft Dir nicht. Nutze die Methoden und wende sie an. Alles andere ist nur Gewäsch.

Du verbesserst Dein Leben, wenn Du es tust. Ein Bild entsteht nur, wenn der Maler malt, statt nur über Farben zu reden. Beginne am besten sofort.

Zehn sofort umsetzbare Methoden für positive Gedanken

1. Methode Die Stop-Taste

Sobald Du einen negativen Gedanken bemerkst, sage laut „Stop“. Zwicke Dich zusätzlich in die Haut. So „Bemerkt“ Dein Unterbewusstsein, dass negative Gedanken mit Schmerzen verbunden sind. Schmerzen willst Du ja vermeiden.

2. Methode Der Spiegel Dank

Schaue morgens – oder bei einem negativen Gedanken- in den Spiegel und sage laut zu Dir

„Ich bin dankbar für ... „und ergänze den Satz. Sage wofür Du dankbar bist. Das muss nichts Großes sein. Es können ganz einfache Dinge sein für die Du dankbar sein kannst.

Orientiere Dich an diesen Beispielen:

- Ich bin dankbar für den herrlichen Tag
- Ich bin dankbar für mein Leben
- Ich bin dankbar für meine wunderbaren Kinder
- Ich bin dankbar für meinen verständnisvollen Partner
- Ich bin dankbar für einen zeitigen Feierabend
- Ich bin dankbar für meine Freunde
- Ich bin dankbar für meine Gesundheit
- Ich bin dankbar für die volle Zahnpasta-Tube
- Ich bin dankbar für ein Dach über den Kopf
- Ich bin dankbar für genügend Essen

Du konzentrierst Deine Gedanken auf das was Du hast = positive Gedanken.
Gedanken über das was fehlt = negative Gedanken

3. Methode Bild tragen

Trage immer ein Bild von einem Menschen, den Du liebst bei Dir. Am besten ist ein Foto, welches Dich an ein gemeinsames glückliches Erlebnis erinnert.

Sobald Du einen negativen Gedanken spürst, sagst Du laut „Stop“ und schaust Dir das Bild an. Sprich einen Satz zu diesem lieben Menschen. So erinnerst Du Dich an eine angenehme Zeit.

4. Methode Lächeln

Bemerkst Du negative Gedanken, so schau nach oben und lächle bewusst. Hast Du einen Spiegel, schau hinein und lächele Dich selbst an.

Lächeln setzt in Millisekunden Glückshormone frei. Beim Lächeln kannst Du nicht negativ denken. Die Natur hat es so herrlich eingerichtet.

5. Methode Akzeptanz

Überlege, warum Du diesen negativen Gedanken hast. Ist es ein Fehler der Dir unterlief? Hast Du einen Misserfolg erlitten? Hast Du Dich über jemand geärgert?

Egal was der Grund für Deinen negativen Gedanken ist, akzeptiere ihn. Der negative Gedanke ist da. Er lässt sich nicht mehr rückgängig machen.

Sage Dir: Okay, ich habe den Fehler gemacht (Misserfolg erlebt, mich geärgert). Ich habe weitere Chancen im Leben, weil ich ... und hier nennst Du eine Deiner starken Eigenschaften, Kenntnisse, Fähigkeiten oder Fertigkeiten.

Nutze diese Beispiele für Deine Situation:

- Ich habe weitere Chancen im Leben, weil ich klug bin
- Ich habe weitere Chancen im Leben, weil ich Gitarre spielen kann
- Ich habe weitere Chancen im Leben, weil ich mir vertraue
- Ich habe weitere Chancen im Leben, weil ich wertvoll bin
- Ich habe weitere Chancen im Leben, weil ich aufmerksam bin
- Ich habe weitere Chancen im Leben, weil ich konzentriert arbeite

- Ich habe weitere Chancen im Leben, weil ich weiter lerne
- Ich habe weitere Chancen im Leben, weil ich weiter übe

6. Methode Irische Seele

An einer irischen Kirche soll ein sehr kluger Spruch stehen. Diesen Spruch habe ich ganz leicht für diese Methode geändert.

Sage laut und mit Betonung zu Dir:

Peter (oder wie Du heißt) gib mir die Kraft Dinge zu ändern, die ich ändern kann

Peter, gib mir die Gelassenheit Dinge zu akzeptieren, auf die ich keinen Einfluss habe

und gib mir die Weisheit zwischen beiden zu unterscheiden.

Ich, Peter, entscheide mich für positives denken.

7. Methode Trommel-Lied

Trommle mit beiden Händen auf dem Tisch, Deinen Oberschenkeln, dem Armaturenbrett Deines Autos, auf der Stuhllehne oder sonst wo ein rhythmisches Lied. Summe oder singe dazu.

Egal, wie es sich anhört. Singen bringt Freude. Versuche mal bei einem freudigen Lied negative Gedanken oder schlechte Laune zu bekommen. Es geht nicht.

Singen bedeutet für Menschen Verbundenheit. Und Verbundenheit ist eine unerschütterliche Grunderfahrung, die Du im Bauch Deiner Mutter als ungeborenes Kind erlebt hast.

8. Methode Spiegel Grimasse

Schau in den Spiegel und schneide lustige und komische Grimassen. So lachst Du über Dich selbst. Beim Lachen schüttet Dein Gehirn Glückshormone aus. Deine positiven Gedanken stellen sich (fast) von alleine ein.

9. Methode Schreiben

Schreibe auf einen Zettel, Zeitungsrand, Serviette oder sonst etwas, ein schönes Erlebnis der letzten Tage oder Stunden.

Es kann was ganz simples sein, wie

- Rad fahren
- leidenschaftlich Deinen Partner geküsst
- mit Deinen Kindern gelacht
- Deinen Eltern oder Freund geholfen
- Kuchen gebacken
- einen freundlichen Menschen kennengelernt
- alten Freund getroffen
- auf einer Party gewesen und am nächsten Morgen ohne Kopfschmerzen aufgewacht

10. Methode Drei Schritte

Tritt drei Schritte zur Seite, wenn Du Dich bei einem negativen Gedanke erweischst. Sage laut zu Dir: So jetzt betrachte ich diesen Gedanken aus einer anderen Perspektive. Wo könnte dieser Gedanke etwas positives beinhalten?

Achte genau auf die Fragestellung. Es ist eine offene Frage, die Dich automatisch in die positive Denkrichtung lenkt.

Stellst Du die Frage falsch (beispielsweise: Beinhaltet dieser Gedanke etwas positives?), so läufst Du Gefahr ein Nein zu erhalten und bleibst im negativen Gedankenkreislauf.

11. Methode Zerschneiden

Nimm ein Blatt Papier, ein Papier-Taschentuch, eine Serviette oder einen Bindfaden. Zerreiße das Teil und sage laut „Tschüss, Du negativer Gedanke“.

Du verabschiedest Deinen negativen Gedanken. Du trennst Dich so von ihm.

Ein wichtiger Hinweis für Dich

Alle Methoden bewirken zwei entscheidende Dinge.

1. Durch Deine aktive Handlung unterbrichst Du BEWUSST Deinen negativen Gedankenkreislauf.
2. Du lenkst Deine Aufmerksamkeit auf positive Gedanken.

Denke bitte daran, dass Diese Methoden kurzfristig in Deiner Situation helfen.

Wenn Du auf Dauer positive Gedanken und damit positive Gefühle in Deinem Leben verankern willst, dann hilft Dir das **Programm des positiven Denkens**.

Programmiere Dein Unterbewusstsein auf positive Gedanken und Gefühle. So erhältst Du

- mehr Selbstvertrauen
- ein hohes Selbstwertgefühl
- machst Dich vielleicht frei von Eifersucht
- stärkst Deine Gesundheit
- stärkst Deine Fähigkeiten
- erreichst schneller Deine Wünsche
- lebst entspannter
- bringst (mehr) Harmonie in Deine Partnerschaft
- bist ausgeglichener
- lernst leichter
- hast mehr Geduld mit Deinen Kindern
- triffst sicherer Deine Entscheidungen
- regulierst Dein Gewicht

und vieles andere mehr.

Noch ein ganz persönlicher Hinweis an Dich

**Tue es. Nur durch Dein Handeln verbesserst Du Dein Leben
Du entscheidest, WIE zufrieden und glücklich Du leben willst**

Egal, wie Deine Situation im Augenblick jetzt ist.

Ich wünsche Dir die Kraft zur Veränderung.

Holger Tiegel