

## 1. WAS WACHSEN SOLL BRAUCHT NAHRUNG

Die Nahrung der Gedanken ist die Konzentration. Konzentriere dich auf Lösungen und Erfolge und sie werden Realität.

**Bedenke jedoch:** Dasselbe gilt auch für Probleme.

Eine wunderbare Methode, deine Wünsche umzusetzen, stammt aus Tibet:

- Wenn du einen Wunsch in dir trägst, formuliere ihn als Ziel, in einem Satz.
- Finde jemanden, der das Gleiche sucht wie du und unterstütze ihn dabei, sein Ziel zu erreichen.
- Nimm dir jeden Abend einige Minuten Zeit und erinnere dich daran, wem du wie geholfen hast.
- Freue dich darüber, sei dankbar und gieße so deine inneren „Samen“ für deinen Erfolg, für dein Ziel.

## 2. DURCHBRICH MENTALE BARRIEREN

Übe täglich deinen „mentalen“ Probelauf in Form von Meditation oder Tagtraum. Mit dem Herzen oder mit geschlossenen Augen zu „sehen“, öffnet andere Sensoren.

Verbinde dich mit deinem „ursprünglichen Wesen“. Fühle, erlebe, und nimm diese Momente und Bilder deiner Gesundheit, deines Glücks, deiner Befreiung intensiv wahr. So werden sie Realität.

Mit dem Herzen oder mit geschlossenen Augen zu „sehen“, öffnet andere Sensoren. Verbinde dich mit deinem Inneren, erlebe, und nimm diese Momente und Bilder deiner Gesundheit, deines Glücks, deiner Befreiung intensiv wahr. Das Gehirn bewertet nicht und reagiert prompt auf deine Gedankenbilder.

**Geführte Meditationen findest Du im Online-Shop des Mutmachinstituts.**

Übe **zehn Minuten** und das **täglich einundzwanzig Tage** lang!

Es ist wie **Superlearning für dein Unbewusstes**. Denn um ein innerlich vorgestelltes Bild gänzlich neu zu erschaffen, benötigen deine Nervenbahnen im Kopf etwa einundzwanzig Tage. So wirst du zum Magnet für dein Erleben!

### 3. BEFREIE DEIN HERZ VON TRAUER UND NEID

Steige aus dem Minus-Energiefluss und dem Selbstmitleid aus!

Jeder Gedanke an eine negative Situation nährt diese nur und vergrößert das Energiefeld um dein Problem. Suche daher positive Geschichten, Bilder und Vorbilder.

Höre auf dich mit anderen zu vergleichen oder missgünstig auf ihre Erfolge zu blicken, sondern entwickle die Wertschätzung für das, was du hast und sei es noch so wenig.

Sei offen für Erfolge und die Freude um dich herum, du erschaffst damit eine Prägung die eine neue Wirklichkeit um dich entstehen lässt.

### 4. LERNE DEINE INNERE MITTE ZU FÜHLEN

Vielfach ist das der erste wesentliche Schritt für den Beginn deiner Veränderung:  
Deine innere Mitte zu fühlen.

Idealerweise sind wir in unserer Mitte verwurzelt, denken und agieren aus unserer Mitte heraus. Was so viel heißt wie: Nichts bringt uns aus der Ruhe.

Der Bauch, als unser Lebenszentrum oder in der fernöstlichen Tradition auch Hara genannt (Hara bedeutet auf Japanisch „Bauch“), gilt als Kontaktpunkt von Körper und Seele.

Eine geführte Meditation *Übung zur inneren Mitte* findest du im Online-Shop zum download.

### 5. LASSE DEN STILLEN RAUM IN DIR ZU

Suche einmal am Tag für zehn Minuten einen stillen Ort, eine ruhige Ecke auf, wo du sicher sein kannst, für fünf oder zehn Minuten ungestört zu bleiben.

Lerne die tiefe Stille zu fühlen!

Du findest sie, wenn du zwischen deinen aufblitzenden Gedanken präsent bleibst. Stilles und entspanntes Atmen durch die Nase bringt dich in die Tiefe, stärkt die Kraft deiner Mitte und erdet dich.

In der Stille einer Meditation, fühle dein *ICH BIN* als die fundamentalste Aussage in dir.

*ICH BIN* hat keine Form, nur die Worte, die in dir wirken, erkennen ihre Kraft, die selbst in einem physischen Körper zu spüren ist.

## 6. ERHÖHE DEINEN ENERGIE-MAGNETISMUS ÜBER HERZ-MEDITATIONEN

Wo keine Energie vorhanden ist, entsteht keine Anziehung.

Um dein Energiepotenzial zu erhöhen und zu erreichen, so dass sich deine Angelegenheiten in eine bestimmte Richtung entwickeln, höre auf zu bewerten, zu beurteilen und zu verurteilen. All das entzieht dir deine positive Kraft.

Verringere dein „*Mind fast food*“. Dazu gehören viel fernzusehen, ständig von Werbung beeinflusst zu werden oder dauerhaft negative Nachrichten aufzunehmen, denn all das „triggert“ deine unbewussten Ängste. Und ohne es zu bemerken, beschäftigst du dich plötzlich hauptsächlich mit negativen Situationen, die dich runterziehen. So verbindest du dich mit Mangelgedanken und Ängsten, anstatt dich auf jene Eigenschaften zu konzentrieren, die dich aufbauen und stärken.

Richte deine Gedanken auf positive Umstände und Dinge, die dich erfreuen.

So stärkst du dein emotionales Immunsystem!