

Wenn du vor lauter Bäume keinen Wald siehst



Glaube an dich selbst und deine Fähigkeiten!

Michael Boes

<https://800lichter.com>

Zur freundlichen Beachtung:

Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Wiedergabe, Abdrucke sowie Kopien sind ohne Genehmigung des Verlages und des Autors auch auszugsweise nicht gestattet.

Der Autor distanziert sich ausdrücklich von Textpassagen, die im Sinne des §111 StGB interpretiert werden könnten. Die entsprechenden Informationen dienen der Entwicklung des jeweiligen Lesers. Ein Aufruf zu unerlaubten Handlungen ist nicht beabsichtigt.

© Copyright 2009 Michael Boes

Lektorat, Textbearbeitung, Satz: Michael Boes

Vertrieb: Licht-Wege-Verlag (L-W-V)

<https://800olichter.com>

Inhaltsverzeichnis:

- *Einleitung*

Geheimnis 1

- *Glaube an dich selbst und deine Fähigkeiten*
- *4 Anwendungen, die es dir erleichtern, dich vollkommen zu entspannen*
- *Was sind eigentlich Sorgen*

Geheimnis 2

- *Wie du dir dein Glück und deine Zufriedenheit selbst erschaffst*

Geheimnis 3

- *Wie du dich und dein Leben auf Wohlstand programmierst*
- *Die 3 großen Gesetze des Geldes*
- *Was ist Geld eigentlich*
- *Was ist Arbeit*

Geheimnis 4

- *Das große Geheimnis der Liebe*
- *Mache dich attraktiv und liebenswert für deine Mitmenschen*

Geheimnis 5

- *Das Geheimnis deiner Gesundheit*
- *So stärkst du dein Immunsystem*
- *Die Eigenschaften von Zink*
- *Achte auf deine Ernährung*

- *Drei Säulen des Lebens*
- *Der gerade Weg zu deiner Selbstverwirklichung*

- **Einleitung:**

- *Warum sind so viele Menschen unglücklich und voller Probleme?*
- *Warum finden so viele Menschen keine Lösung?*
- *Warum setzen so wenige Menschen Ihre Wünsche, ihre Ziele in die Tat um?*
- *Warum träumen so viele davon, reich zu sein und schaffen es nur mit größter Not, jeden Monat pünktlich ihre Miete zu bezahlen?*
- *Warum sehnen sich so viele Menschen nach einer harmonischen Partnerschaft, ohne dem Traumpartner fürs gemeinsame Leben zu begegnen?*

Die Antwort lautet eindeutig

All diesen Menschen fehlt das Wissen um die Geheimnisse dieser Welt!

Und dieses Wissen ist nur sehr wenigen Menschen bekannt. Es handelt sich um das Urwissen der Menschheit, vor Jahrtausenden entstanden und bis heute ständig um neue wichtige Erkenntnisse ergänzt und vervollständigt. Es wurde niemals der breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht.

Im Mittelalter von Geheimbünden sorgsam unter Verschluss gehalten, wurde es von Generation zu Generation nur an einen erlesenen Kreis übermittelt. Dieses Urwissen, beruht auf den fundamentalen Gesetzen und Regeln unseres Daseins.

Erst wenn du diese Gesetze, auf denen alles beruht verstehst, wirst du dein ganz persönliches Leben, Glück, Liebe, Erfolg und Reichtum finden!

- **Geheimnis 1**

Glaube an dich selbst und deine Fähigkeiten!

Warum ist es so wichtig, an dich selbst und deine Fähigkeiten zu glauben, egal in welcher Situation du bist, egal welche Probleme du hast, egal was andere über dich denken?

- *Weil du einzigartig bist!*
- *Weil du als freier Mensch geboren wurdest!*
- *Weil du ein Teil der Gesellschaft bist!*
- *Weil du zwingend gebraucht wirst!*
- *Weil du dein Leben und das deiner Mitmenschen bereichern sollst!*
- *Weil dein da sein auf unserer Erde eine Aufgabe hat, die dich in die Verpflichtung ruft es heraus zu finden!*
- *Weil du berechtigter Weise Anspruch hast, am Wohlstand und Reichtum!*
- *Weil du niemandem Rechenschaft schuldig bist, außer dir selbst!*
- *Weil du ein Gewinner bist, schon seit Anbeginn deiner Geburt!*

Du selbst hast alles in der Hand!

Mach das Beste daraus!

Nicht für andere!

Nur für dich selbst!

Damit führst du deinen Mitmenschen und deinen Nachkommen den größten Nutzen zu!

Michael Boes 1957

Wir alle verfügen über unterschiedliche Kräfte und Begabungen, die wir aber in den meisten Fällen gar nicht ausschöpfen. Denn unsere Lebens – und Arbeitsbedingungen fordern selten den ganzen Menschen, sondern immer nur einen kleinen Teil unserer Persönlichkeit. So manches Talent bleibt im Verborgenen. Tatsächlich fehlt selbst den Eltern und Partnern, den Freunden und Kollegen oft der Blick für das, was noch so alles in einem steckt. Da wird man schnell auf einen bestimmten Beruf, eine bestimmte Rolle festgelegt und manchmal sogar regelrecht entmutigt, noch etwas anderes zu erlernen.

Wer oft genug den Satz gehört hat: „Das kannst Du doch gar nicht!“, der glaubt mit der Zeit selbst daran.

Was sind die Folgen?

Die persönliche Weiterentwicklung bleibt auf der Strecke, eine Veränderung der Situation wird gar nicht mehr ins Auge gefasst, und das eigene Selbstwertgefühl leidet. Gegen diesen lähmenden Zustand musst und kannst du angehen!

Glaube an dich! Niemand kann es dir verbieten außer dir selbst!

Mache dir klar, dass auch in dir noch ungenutzte Fähigkeiten und verborgene Talente schlummern. Hole sie ans Licht!

Du selbst kannst deinem Leben eine andere Richtung geben, indem du Vorhandenes weiterentwickelst und Neues in Angriff nimmst. Nur wer an sich selbst glaubt, findet die Kraft und den Willen, auch wirklich etwas zu verändern.

Selbstzweifel und Grübeleien nach Lösungen sind fast immer überflüssig. Sie behindern nur deinen Blick nach vorn und zehren die Kräfte auf, die du eigentlich für die Erreichung deiner Ziele einsetzen solltest.

Rede dir nicht ein, dir würden die schulischen Voraussetzungen fehlen oder du wärest etwa nicht intelligent genug.

Der Vielfältigkeit der menschlichen Fähigkeiten werden wir viel eher gerecht, wenn wir von verschiedenen Intelligenzen ausgehen.

So existiert z.B. neben einer mathematischen eine ebenso wichtige soziale oder auch kreative Intelligenz. Diese Intelligenzen sind bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Wer zum Beispiel Schwierigkeiten mit dem Rechnen hat, der verfügt vielleicht über besondere Fähigkeiten auf einem kreativen Gebiet.

Und wer mit den Unterrichtsinhalten in der Schule so gar nicht klar kam, ist möglicherweise mit einer besonderen sozialen Intelligenz begabt! Lasse dich also nicht bange machen, schon gar nicht durch scheinbar objektive Intelligenztests oder Zeugnisse.

Prominente Beispiele aus Politik, Wirtschaft und Sport zeigen außerdem, dass nicht große Begabungen und gute Schulbildung allein ein erfolgreiches Leben garantieren,

sondern klares Denken, Zielstrebigkeit, Ausdauer und Mut. Wenn du den festen Willen hast, weiter zu kommen und mehr aus dir zu machen, dann wird es dir auch gelingen. Vertraue dir und deinen Fähigkeiten! Damit legst du den ersten Baustein zu deiner erfolgreichen Zukunft.

Der Grundtenor folgender gleicher Lebensweisheiten, stammt aus verschiedenen Epochen - und Wissen aus zweitausendfünfhundert Jahren Erfahrung der Menschheit.

- **Buddhas Lehre:** „Alles, was wir sind, ist das Ergebnis dessen, was wir gedacht haben.“
 - **Die Bibel:** „Wie ein Mensch denkt, so ist er.“
- **Mark Aurel römischen Kaiser und Philosoph:** „Wir sind das Ergebnis unserer Gedanken“
 - **William James, der Vater der amerikanischen Psychologie:** „Der Glaube erzeugt die Tatsachen.“
 - **Joseph Murphy, der berühmte Lehrer des positiven Denkens:** „Die Inhalte Ihres Denkens und Glaubens gestalten Ihre Persönlichkeit, Ihr Leben, Ihre Zukunft.“
 - **James Allen, schrieb bereits vor 100 Jahren:** Nur der Kluge, nur der klare Denker, sorgt dafür, dass ihm die Winde und Stürme seiner Seele gehorchen! "Wie der Mensch denkt, so ist er"

Der Mensch, der wir heute sind, der Charakter, die Persönlichkeit, die Lebensumstände ist das Resultat aus dem, was wir bisher gedacht und geglaubt haben.

Das heißt:

Wir sind das Ergebnis der eigenen Gedanken, Erfahrungen und Überzeugungen.

Oder salopp gesagt: Du bist was Du denkst! Eine uralte Lebensweisheit die nicht weniger als zweitausendfünfhundert Jahre Menschheitsgeschichte prägt! Unser Leben ist der Spiegel unseres Denkens, unserer Überzeugungen, unseres Glaubens!

Damit ist nicht nur die emotionale Ebene gemeint, sondern die „gesamten“ Lebensumstände, inklusive der materiellen Welt!

- *Kann dein Denken wirklich etwas mit deinen Problemen und deinen Lebensumständen zu tun haben?*
- *Entscheidet dein Denken darüber, ob du arm oder reich bist?*
- *Entscheidet dein Denken darüber, ob du deinen Traumpartner fürs gemeinsame Leben begegnest?*
- *Entscheidet dein Denken darüber, in welchem Apartment oder in welchem Haus du wohnst?*
- *Entscheidet dein Denken darüber, welches Auto du fährst?*
- *Entscheidet dein Denken darüber, wie gebildet du bist?*
- *Entscheidet dein Denken darüber, wie erfolglos oder erfolgreich du bist?*

Die harte Antwort ist:

Ja!

Und es spielt hierbei überhaupt keine Rolle um welchen Zustand oder Situation es sich handelt: Geldsorgen - Partner - Gesundheit - Arbeit - Erfolg - Hoffnung...

Alles, wirklich alles, was du momentan in deinem Leben hast, egal welcher Zustand, egal welche Situation es ist, hast du selbst verursacht, selbst angezogen, selbst erschaffen. Alles!

Das heißt also, der Mensch der du heute bist, der Charakter - die Persönlichkeit - die Lebensumstände, resultieren aus dem, was du bisher gedacht und geglaubt hast.

Du bist das Ergebnis der eigenen Gedanken - Erfahrungen und Überzeugungen.

Stellt sich also die Frage: Wie solltest du in Zukunft denken, wenn du mit deinen jetzigen Umstände nicht zufrieden bist?

Dazu musst du folgendes wissen!

Zunächst ist es wichtig, dass du den Unterschied zwischen

- positivem Denken*
- negativem Denken*
- und richtigem Denken*

verstehst. Es geht also darum,

- richtig zu denken*
- richtig zu denken*
- richtig zu denken*

Was bedeutet das?

Es bedeutet, dir dessen bewusst zu werden, wer du bist und welche Rolle du im Leben spielst.

Richtiges oder rechtes Denken basiert auf der Wahrheit - nicht auf einer Selbsttäuschung. Sowohl positives wie negatives Denken ist durch unsere Einstellungen gefiltert. Rechtes Denken bedeutet jedoch, sich der Wahrheit bewusst zu sein. Dann sehen wir die Situation so wie sie wirklich ist.

Versuche also immer, die Wahrheit über die Situation herauszufinden, in der du gerade steckst. Lasse deinen Einstellungsfilter beiseite und frage dein höheres Selbst: "Wie sieht die Situation wirklich aus?"

Wenn du die Wahrheit hören willst, wirst du sie hören. Erst dann, wenn du aufgrund der wahren Situation handelst, bist du auf dem Weg des rechten Denkens. Jetzt geht es nicht mehr um positiv oder negativ, jetzt geht es um den Weg, der für dich der richtige ist.

Wenn du die Wahrheit zulässt, wird sich die Lösung auf vollkommene Art und Weise einstellen. Das mag sich für dich etwas weit hergeholt anhören, ist aber nichts anders als das Gesetz von Ursache und Wirkung in Aktion.

Das Ziel besteht darin, dein Selbst begrenztes Handeln aufzugeben. Die meisten Menschen behaupten von sich, dass sie erwachsen seien und Verantwortung übernehmen wollen, und nach bestem Wissen und Gewissen ihr Leben zu gestalten. Die Praxis spricht jedoch eine andere Sprache, bei vielen folgt gleich darauf ein „aber“.

Aber ich kann doch nichts dafür – wenn ...

Die Ausrederitis ist eine Krankheit, die du dir nicht leisten kannst!

Solange du glaubst, dass jemand anders oder etwas anderes für deine Probleme verantwortlich sei, richtest du den Blick immer nach außen, um deine eigenen Probleme zu lösen. Um die richtigen Antworten auf deine Probleme zu finden, musst du in die andere Richtung blicken, und Innenschau betreiben!

Dadurch siehst du auch die äußeren Umstände und andere Menschen mit neuen Augen. Die äußere Welt ist in vielerlei Hinsicht nichts anderes als eine Reproduktion der inneren Welt.

Du brauchst dir lediglich jemanden in deinem Bekanntenkreis ansehen, der ständig jammert. Solange dieser Mensch nicht bei sich selbst ansetzt, wird er auch in 20 Jahren noch jammern.

- *Der Geist zieht das an, was ihm vertraut ist.*
- *Der angsterfüllte Geist zieht Angst machende Erfahrungen an.*
- *Ein verwirrter Geist zieht noch mehr Verwirrung an.*

Hier kommt jetzt ein anderes Bewusstsein hinzu.

Dein Unterbewusstsein

Dein Unterbewusstsein kann auch als "Beweisführer" bezeichnet werden; es wird immer dafür sorgen, dass du "recht hast".

- *Wenn du glaubst, dass etwas "nicht geht",*
- *dass du etwas "nicht haben" kannst,*
- *dass etwas "nicht klappen" wird,*

wird das Unterbewusstsein für Bestätigung sorgen.

Wenn du zum Beispiel glaubst, dass du zu dick bist, wirst du übergewichtig bleiben.

Zwar kann es durchaus sein, dass du vorübergehend abnimmst, es wird aber nicht lange dauern und dein Unterbewusstsein wird alles daran setzen, damit deine innere Einstellung wieder Gewicht erhält.

Wenn du in einem beheizten Raum die Heizkörpertemperatur auf 26 Grad eingestellt hast und lässt die Tür längere Zeit offen, sorgt das Thermostat vorübergehend für eine höhere Temperatur. Sobald die Tür wieder geschlossen ist, pendelt es sich wieder auf die voreingestellte Temperatur ein.

Oder:

Du fliegst von Hamburg nach Wien. Über den Alpen gerät das Flugzeug in ein Gewitter und kommt vom programmierten Kurs ab. Eine automatische Steuerungsanlage, der Autopilot, sorgt dafür, dass die Maschine baldmöglichst wieder auf den vorprogrammierten Kurs kommt.

Dein Unterbewusstsein arbeitet genauso!

Du siehst also, dass das Unterbewusstsein den Beweis erbringen wird, dass du mit deiner geistigen Einstellung Recht hattest - egal wie irrig diese auch gewesen sein mag. Das Unterbewusstsein verändert die Realität in deiner Welt nicht. Es filtert lediglich die Informationen, die du erhältst, und verfälscht sie so, dass das Bild, das du in deinem Kopf hattest, bestätigt wird. Wenn du glaubst, dass du dein Problem nicht lösen kannst und dass du keine

Möglichkeit hast die Situation zu ändern, wird dir dein Unterbewusstsein auch keine neuen Chancen aufzeigen. Dies widerspräche den geistigen Gesetzen.

Es wird dir stattdessen immer wieder deinen eigenen Spiegel vor halten deine eigenen

Gedanken. Es wird deine vorgefasste Einstellung bestätigen.

Dein Unterbewusstsein kann nicht selbständig denken. Es wird dich lediglich zu den Dingen hinziehen, die mit dem übereinstimmen, was du im Grunde deines Herzens ohnedies bereits denkst. Nicht mehr und nicht weniger. Dies musst du wissen, wenn du Änderungen herbeiführen willst. Andernfalls befällt dich ein Gefühl der Ohnmacht und Hoffnungslosigkeit; zur Selbstbemitleidung besteht jedoch nicht die geringste Veranlassung!

Sobald du verstanden hast, dass du dir alles, was du dir wünschst, kraft deines Geistes erschaffen kannst, indem du die Kunst des rechten Denkens erlernst - was im Grunde nichts anderes bedeutet als sich von den Spinnweben verwirrten Denkens zu befreien! Dazu musst du natürlich an die Macht in dir glauben und ihr vertrauen.

Und jetzt wird bei dir das Ego zu flüstern beginnen:

"Schau dir doch an, wie es aussieht auf der Welt. Wie viel Hunger herrscht, wo es überall kracht. Man braucht doch bloß in die Zeitung zu gucken und liest nichts anders als Mord und Totschlag. Wenn es diese Macht gäbe, würde sie so etwas niemals zulassen..."

Nun... sie lässt es auch nicht zu.

Wir könnten die Welt auch mit einem Fluss vergleichen. Der Fluss fließt einfach nur. Es ist ihm völlig egal, ob es dir gut oder schlecht geht, ob du ein guter oder schlechter Mensch bist. Der Fluss fließt einfach weiter.

Vielleicht bist du heute "gut drauf" und freust dich des Lebens. Also machst du einen Spaziergang zum Fluss. Dem Fluss ist das egal. Du kannst hineinspringen und herumschwimmen - oder untergehen. Dem Fluss ist das egal.

Warum?

Der Fluss ist unpersönlich. Wie die Welt in der wir leben, sie kann uns fördern und zu unserer Entwicklung beitragen - oder uns zerstören. Über die Auswirkungen und Ergebnisse entscheiden lediglich unsere Interpretation und die praktische Anwendung der ewigen Gesetze.

Wir können nur dann empfangen, wenn wir geistig aufgeschlossen und aufnahmebereit sind.

Wir können mit einem Teelöffel zum Fluss hinuntergehen oder mit einer Kaffeetasse. Nachbar Huber geht vielleicht mit einem Eimer zum Fluss und

Nachbarin Schmidt mit einem 100-Liter-Fass.

Dem Fluss ist das egal. Er ist einfach da. Und wartet darauf, dass wir aus seinem Überfluss schöpfen. Unser Bewusstsein, unsere Ideen und unsere geistige Einstellung entscheiden darüber, ob wir mit

- einem Teelöffelchen*
- einer Tasse oder*
- einem 100-Liter-Fass*

aus dem Fluss des Lebens schöpfen.

Wenn du dich geistig begrenzt und dein Denken auf Mangel einstellst, begnügst du dich mit einem kleinen Löffelchen, um aus dem Fluss des Lebens zu schöpfen...

Du kannst schimpfen auf die anderen, die größere Gefäße mitgebracht haben. Denke aber bitte daran - der Fluss ist unpersönlich, mächtig und bietet Wasser im Überfluss. Es liegt nur an dir, mit welchem Schöpfgefäß du zum Fluss des Lebens gehst.

Du kannst dich jederzeit neu entscheiden! Die einzige Begrenzung liegt in deiner Denkweise.

Diese Macht verhält sich vollkommen neutral. Sie erschafft, sie ist die Schöpferkraft.

Es liegt völlig an dir, ob du diese Lebenskraft nutzt und dir das erschaffst, was dir am Herzen liegt oder ob du sie verleugnest. Aber selbst dann ist sie dir Wohl gesonnen. Das Leben ist nicht nachtragend - es ist nachsichtig.

Die Wirkung entspricht immer der Ursache.

Wir haben bereits gesagt, dass sich deine geistigen Vorstellungen in Ergebnisse umsetzen. Dies bedeutet, dass du das erhältst, was du glaubst - nicht das, was du dir wünschst.

Nach eurem Glauben soll Euch geschehen! Diese Kraft unterstützt uns trotz unseres Nichtwissens.

Falls du an dieser Macht immer noch Zweifel hast, brauchst du dich nur umzusehen. Eine unzählige Reihe von Schöpfungen. Und das Beste daran ist, dass diese Macht auch durch dich wirkt.

Dieses Geheimnis bleibt meist unverstanden und so befinden sich viele Menschen nicht nur in einer finanziellen Misere.

Ich möchte jetzt mit dir einen kleinen Test machen, damit du erkennst dass nur dein Denken über positives oder negatives entscheidet. Folge mir!



1. Sehe dir bitte nur den linken fröhlichen Smiling an!

...

.

2. Sehe dir nun bitte nur den rechten traurigen Smiling an!

...

...

3. Betrachte nun bitte beide Smilies zusammen.

Hat das funktioniert? OK! Doch nun wird es etwas schwieriger:

Schließe bitte bei den folgenden Übungen immer die Augen.

4. Stelle dir nun bitte nur den fröhlichen Smiling vor!

...

...

5. Stelle dir jetzt bitte nur den traurigen Smiling vor!

...

...

6. Und nun stelle dir bitte beide Smiling zusammen vor!

Ist es dir gelungen, dir beide Smilies – fröhlich und traurig gleichzeitig vorzustellen, oder sind deine Gedanken hin und her gesprungen?

Nein, nicht wirklich nicht wahr?

Du lernst daraus, du musstest dich Entscheiden ob fröhlich oder traurig!

Eine andere Möglichkeit gibt es nicht!

Der bewusste Teil deines Gehirns kann sich immer nur auf einen Gedanken konzentrieren. Er kann sich immer nur mit einer Frage, mit einer Angelegenheit befassen.

Und genau so verhält es sich auch im wirklichen Leben. Du musst dich entscheiden. Für das Positive oder für das Negative. Für den Erfolg oder für den Misserfolg. Für das ja oder das nein.

Egal welche Entscheidung du triffst, du tust das richtige! Übernehme aber auch deine persönliche Verantwortung, für das Resultat! Für beide Entscheidungen - ob positiv oder negativ – musst du die gleiche Energie aufwenden. Das Resultat unterscheidet sich nur im Ergebnis!

Je offener, aufgeschlossener und empfänglicher du für diese Macht bist, umso erfüllter wird dein Leben verlaufen.

So nutzt du dein Unterbewusstsein, damit deine geheimsten Wünsche und Träume in Erfüllung gehen.

Das Unterbewusstsein ist die Quelle all deiner Strebungen und Zielsetzungen. Durch das Auge dieses Geistes, erkannte Shakespeare die großen Wahrheiten, die den Bürgern seiner Zeit verborgen blieben. Und zweifellos war es die Reaktion seines Unterbewusstseins, die den griechischen Bildhauer Pheidias inspirierte, seinen Vorstellungen von Schönheit, Ordnung, Harmonie und Ebenmaß in Marmor und Bronze gültige Gestalt zu verleihen. Die gleiche Kraft war es, die Raffael beflügelte, seine Madonnen zu malen, und die Beethoven zur Komposition seiner Symphonien beflügelte.

Ich möchte dir ein Geständnis machen. Ich glaube daran, dass all meine Wünsche in Erfüllung gehen, wenn ich es will! Es gelingt mir, meine Wünsche real werden zu lassen.

Das schöne daran ist, dass du das auch kannst!

Ich verrate dir wie!

Du verfügst über eine rechte und eine linke Hirnhälfte. Mit deiner linken Hirnhälfte, der rationalen Verständnishälfte nimmst du pro Sekunde etwa 7 verschiedene Erscheinungen wahr. Mit der rechten Hirnhälfte etwa 1000 Mal so viel. Doch diese Informationen werden nicht im Bewusstsein, sondern im Unterbewusstsein abgespeichert. Du wirst es nicht für möglich halten, aber du weißt gar nicht, was du alles weißt! Und genau darum geht es, dieses nicht Wissen aus dem Unterbewusstsein nutzbar zu machen.

Ich bin mir sicher, auch du hattest schon Gegebenheiten erlebt, nach denen du sagtest: „Als ob ich es gewusst hätte!“ Ja, dein Unterbewusstsein hat es gewusst und es hat dich geführt. Du hörtest auf deine innere Stimme, auf dein Unterbewusstsein, und deshalb wusstest du. Nutze all deine Kräfte, auch die Kraft deines Unterbewusstseins, um deine Wünsche und Träume in Erfüllung gehen zu lassen.

Wie aber soll das gehen?

Sehr wichtig ist, dass du deine Wünsche ganz genau beschreiben kannst.

Schreibst du mit dem Mund?

Nein, natürlich mit der Hand!

Also denke deine Wünsche zunächst nur ins „Unreine“.

Dann spreche deine Wünsche aus und lausche, wie sich das anhört.

Wiederhole diesen Vorgang ruhig ein paar Mal – so lange, bis du wirklich genau weißt, was du dir wünschen willst.

Und dann beschreibe den Wunsch im wahrsten Sinne des Wortes!

Nimm ein Stück Papier und einen Stift und schreibe deinen Wunsch auf, so als ob du einen Pullover bei einem Versandhaus bestellst. Da musst du auch genau auf die Bestellnummer und Größe achten, sonst kommt er zu groß oder zu klein, ein dunkelblauer Pulli, obwohl du einen gelben haben wolltest.

Beschreibe deine Wünsche so peinlich genau wie möglich. Es darf auch etwas größer sein!

Doch muss ich dir noch einen wichtigen Hinweis geben. Verwende bei deiner „Bestellung“ (Beschreibung) keine negativen Wörter. Das heißt auch, dass du nicht formulierst, was du dir nicht wünschst. Das kann dein Unterbewusstsein nicht verstehen. Wenn du in einem Versandhaus bestellst, dann schreibst du ja auch nicht auf, was du nicht willst.

Wenn du beispielsweise unter Migräne leidest, und wünschst, dass es damit ein Ende hat, dann solltest du formulieren: „Ich wünsche mir einen klaren und heilen Kopf“. Falsch wäre: „Ich wünsche mir, dass ich keine Kopfschmerzen habe“. Teile deinem Unterbewusstsein in positiven Worten mit, was du dir wünschst! Damit dein Unterbewusstsein dich auch wirklich zu deinem Ziel führen kann, muss es selbst erst wissen, was du dir wünschst.

Bisher hast du nur ganz intensiv mit dem Bewusstsein gearbeitet, doch dein Unterbewusstsein benötigt einen Zustand der Entspannung, damit es wirklich erreicht werden kann. Solange du selbst denkst, kann das Unterbewusstsein nicht konzentriert aufnehmen.

Schalte deine Gedanken ab! Lege dich auf dein Bett, oder setze dich ganz bequem in einen Sessel. Atme ruhig und langsam durch die Nase ein, halte 2 Sekunden inne, atme ruhig und langsam durch den Mund aus, halte 2 Sekunden inne. Nimm den Zettel mit deinem Wunsch in die Hand und schaue ihn an. Nicht lesen, nur einfach anschauen, vielleicht so lange, bis die Buchstaben vor deinen Augen verschwimmen, bis du nicht mehr denkst, sondern das „Bestellformular“ mit deinem sehnlichsten Wunsch in dein Unterbewusstsein fließt.

Bleibe in diesem Zustand der Entspannung. Vergiss die Zeit, denn die spielt in diesem Augenblick ohnehin keine Rolle. Verschließe deinen Gehörgang, und lausche nur deinem Wunsch nach.

Dein Unterbewusstsein muss ihn jetzt kennen lernen. Gebe deinem Unterbewusstsein reichlich Zeit dafür. Solltest du dabei einschlafen, umso besser. Im Schlaf ist dein Bewusstsein ausgeschaltet, und dein Unterbewusstsein kann sich ungestört mit deinem Wunsch befassen.

4 Anwendungen, die es dir erleichtern, dich vollkommen zu entspannen:

- 1. Wenn es dir möglich ist, treibe ein wenig Sport. Streng dich mindestens einmal am Tag an, indem du deinen Körper leicht ins Schwitzen bringst.*
- 2. Nimm ein Bad und entspanne im warmen Wasser. Gebe angenehme und wohltuende Düfte in das Badewasser. Danach nicht kalt duschen, denn das würde dich wieder munter machen. Erhalte die Entspannung, lege dich auf dein Bett und nehme dein „Bestellformular“ zur Hand.*
- 3. Es schadet nicht, wenn du ganz leise Musik hörst, die deine Aufmerksamkeit nicht fordert. Schließe zunächst ruhig deine Augen, wenn es im Raum etwas gibt das dich ablenken kann.*
- 4. Wichtig: Sorge dafür, dass du keinesfalls gestört werden kannst. Stelle die Türklingel ab und ziehe den Stecker aus dem Telefonanschluss.*

Mehr brauchst du nicht zu tun. Ich möchte dich aber darauf hinweisen, dass hier nicht die Regel gilt: „Heute bestellt – morgen gebracht“. Es kann schon eine Weile dauern. Werde nicht ungeduldig und mahne deine „Bestellung“ nicht an. Bestelle auch nicht doppelt. Warte ab, bis dein Auftrag erledigt ist, und glaube daran, ihn zu erhalten. Dein Unterbewusstsein führt dich den richtigen Weg und es vergisst nicht.

Mein ganz persönlicher Vorschlag:

Sicher ist dein dringender Wunsch nicht ganz neu. Sicher hast du schon auf verschiedenen Wegen versucht, dir deinen Wunsch zu erfüllen. Doch es hat nicht geklappt, denn ansonsten würde dieser Wunsch nicht mehr bestehen. Gehe diesen neuen Weg, denn weshalb sollte es nicht möglich sein, dass dein Wunsch auf „wundersame“ Weise in Erfüllung geht? Versuche es, glaube fest an deinen Wunsch, vertraue – und du wirst nicht enttäuscht werden.

Nicht von ungefähr habe ich diese beiden Themen Bewusstsein und Unterbewusstsein nacheinander beschrieben! Beide Themen haben viel miteinander zu tun, denn du darfst die Erfüllung von Träumen und Wünschen nicht durch dein Verhalten verhindern.

Noch einmal zusammengefasst: Überzeugungen entstehen auf dreierlei Weise:

- Erstens durch Menschen, denen wir vertrauen und die wir respektieren. Im Verlauf unseres Lebens übernehmen wir sehr oft die Überzeugungen von Menschen, denen wir nacheifern, gleich ob es Lehrer oder Freunde sind.*
- Der zweite Weg, wie sich unsere Überzeugungen herausbilden, sind unsere eigenen Erfahrungen. Zwar beeinflussen unsere bisherigen Überzeugungen, wie wir die Erfahrungen wahrnehmen, doch haben die Erfahrungen die Kraft, unsere Überzeugungen neu zu gestalten.*
- Der dritte Weg ist die Vision. Wir wiederholen bestimmte Gedanken immer wieder, wir stellen uns bestimmte Situationen immer wieder ganz bildlich vor.*

Was immer du auch über deine Fähigkeit, wohlhabend zu werden – erfolgreich zu sein – Begeisterungsfähig zu sein – Liebenswert zu sein – Selbstbewusst zu sein etc. denkst, auf einem dieser drei Wege ist deine Überzeugung entstanden. Diese Kräfte nutzen wir nun umgekehrt:

- *Erstens versuche Menschen zu finden, denen du vertrauen kannst, die es gut und ehrlich mit dir meinen, und höre ihnen einfach zu.*
- *Zweitens suche nach Vorbildern, vielleicht in deren Biografien - in deinem persönlichen Umfeld - in den Medien oder anderswo, die von der gleichen Ebene gestartet sind auf der du dich grade befindest, und die es geschafft haben ihr Ziel zu erreichen, das auch du dir wünschst.*
- *Die Grundlage des dritten Weges liegt in dir. Wahrscheinlich ist dies sogar die stärkste Kraft, die deine bisherigen Überzeugungen ändern kann.*

Deine Gedanken und nicht äußere Umstände gestalten dein Leben!

Spreng die alten Überzeugungen und Gewohnheiten, und nutze diese Kraft auf deinem Weg zu neuen Zielen.

Ich möchte, dass du voller Überzeugung an deine Vorhaben gehst, dass du Vertrauen in dich selbst hast, dass du alle Fragen und Zweifel aus deinem Leben verbannst.

Ich kenne einige Menschen, die diese Methode erfolgreich durchführten und ihr Ziel erreichten. Ich habe selbst mit dieser Methode meine Probleme gelöst, und mein Leben neu strukturiert. Weshalb (denke mit deinem neuen Selbstbewusstsein darüber nach), solltest du es nicht auch schaffen?

Als Hilfestellung hier noch vier Aufgaben, die du auf deinem Weg lösen musst:

- 1. Betrachte ganz ehrlich deine derzeitigen Lebensumstände und überlege, ob dein Talent, dein Wissen und dein Können nicht Besseres verdient.***
- 2. Beobachte Menschen, die scheinbar erfolgreicher sind als du selbst z.B. auch Autobiografien von überdurchschnittlich erfolgreichen Menschen und überlege, was dich in deinem Denken von denen unterscheiden könnte. Sicherlich gibt dir dies Hinweise darauf, wie du deren Verhalten und deren Überzeugungen auch in dein Leben einbringen kannst.***
- 3. Es stimmt wirklich, dass deine Gedanken dein Leben bestimmen. Schreibe die Gedanken und Überzeugungen auf, die dein Leben bisher bestimmt haben. Streiche die Überzeugungen durch, die nicht mehr in dein neues Leben passen und ersetze diese durch deine neuen Überzeugungen und Gedanken.***
- 4. Mache dir kraftvolle Wörter, Taten und Emotionen zu Eigen, die deine Überzeugungen zum Ziel formen werden.***

Wenn du dies befolgst und in deinem Leben berücksichtigst, hast du bereits den ersten wichtigen Schritt zur Lösung all deiner Probleme gemacht.

So führst du ein unbeschwertes und sorgenfreies Leben!

Was sind eigentlich Sorgen?

Es sind Befürchtungen, dass in der Zukunft mit mehr oder weniger Wahrscheinlichkeit für eine oder mehrere Personen etwas negatives eintreten könnte. Je nach Charakter sehen Menschen diese Wahrscheinlichkeit unterschiedlich groß oder klein an. Und wenn sie weit in die Zukunft hinein sehen, dann machen sie sich eben viele Sorgen.

Mein erster Tipp: Denke nicht in Jahrzehnten, nicht in Jahren, nicht in Monaten. Denke in Tagen: Vom Aufstehen bis zum Abend, wenn du zu Bett gehst. Konzentriere dich auf das, was du an diesem Tag tun willst oder tun musst. Gebe dir alle Mühe, es gut und richtig zu tun. Wenn du eine Entscheidung zu treffen hast, dann kann sie natürlich langfristige Auswirkungen haben. Mehr dazu später! Dennoch bleibt es dabei, dass du an einem Tag nur eine wichtige Entscheidung triffst. Für weitere Entscheidungen hat das Jahr noch viele Tage übrig. Allein durch diese Veränderung wirst du an diesem bestimmten Tag enorm weniger Sorgen haben.

Mein zweiter Tipp: Wenn du dir das nächste mal Sorgen machst, dann frage dich, was das schlimmste wäre, dass passieren könnte. Bereite dich auf den für dich schlimmsten Fall vor und falls du selbst nichts dagegen tun kannst, dann musst du es eben akzeptieren wie es ist! Verfalle nicht gleich in Panik, sondern bleibe ruhig und gelassen. Steht es in deiner Macht, dann tue etwas, um dieses negative Ereignis noch abzuwenden oder wenigstens die Auswirkungen so gering wie möglich zu halten.

Konzentriere dich allein darauf! Eine Sorge täglich reicht durchaus. Und am Abend wirst du vielleicht feststellen, dass dieses befürchtete Ereignis nicht eingetreten ist und deine Sorge unbegründet war. Weißt du eigentlich, dass ungefähr 70% der Sorgen, die man sich macht, in der Realität nie eintreten? Mache dir dies bitte immer bewusst! Dann wird dir sehr schnell klar, mit wie viel emotionalen Ballast du dich zu Unrecht blockierst. War deine Sorge aber berechtigt und das negative Ereignis findet tatsächlich statt, so trifft es dich nicht unerwartet und kannst, weil du zuvor schon darüber nachgedacht hast, angemessen reagieren und so die Auswirkungen des negativen Ereignisses mindern.

Mein dritter Tipp: Vergesse nicht, dass Sorgen und Ängste deiner Gesundheit schaden. Vergesse nicht die Macht deiner Gedanken: Sie können positiv wirken, aber auch negativ. Machst du dir schon beim geringsten Anzeichen einer Erkältung die Sorge, du könntest dir eine Lungenentzündung zuziehen, dann beschäftigst du dein Gehirn nur noch mit diesem negativen Gedanken. Dein Gehirn wird sich mit diesem Gedanken vertraut machen und letztlich deiner Visionen entsprechend reagieren. Das Ganze kann man dann als selbst erfüllende Prophezeiung bezeichnen. Achte daher darauf, dich nicht mit zuviel negativen Gedanken zu beschäftigen.

Nutze vielmehr die Wunderwirkung des positiven richtigen Denkens und die Wirkungsweise dieses Gesetzes in positiver Weise für dich.

Wie?

Ganz einfach indem du und deine Gedanken positiv eingestellt sind, also auf ein positives Resultat hin, gestalten. Probiere es aus und du wirst dich wundern, was alles möglich ist

Und so musst du vorgehen, um dein Problem mit einem „für dich“ positiven Ergebnis zu lösen!

Sobald du etwas tust, liegt es an dir, den Ausgang der Situation zu deinen Gunsten zu beeinflussen. Gehe in vier Schritten vor:

- 1 Was genau ist mein Problem? Konzentriere dich auf das Wesentliche. Also: Was ist mein eigentliches Problem?
- 2 Was ist die Ursache meines Problems? Die erste Möglichkeit ist, dass du die Ursache erkennst und dann konzentriert am Kern der Sache arbeitest. Dann besteht die gute Möglichkeit, dass du das Problem löst. In deinem Kopf stecken also nicht nur Sorgen, sondern gleichzeitig auch die Möglichkeiten diese zu beseitigen.
- 3 Was liegt in meiner Macht? Welche Lösungen sind möglich? Oder anders: Bei welcher Handlungsalternative ist der voraussichtliche Schaden für dich am geringsten? In diesem Fall gibt es nicht nur eine Möglichkeit. Wichtig ist, dass deine Konzentration bei diesem Schritt immer nur auf die Problemlösung fixiert ist
- 4 Was muss ich tun? Du musst eine Entscheidung treffen. Aber welche? Natürlich die, mit der du dein Problem aus der Welt schaffst und das für dich negative Ereignis am sichersten vermeidest, selbst wenn dir diese Lösung Arbeit oder Verzicht auferlegt. Auch dann, wenn die Entscheidung für dich schwierig ist, und auch dann, wenn sie dir zunächst einen Nachteil zu bringen scheint, dann aber das Problem endgültig gelöst ist.

Versuche immer, die 4 Fragen zu deinem Vorteil ins positive „für dich“ umzuwandeln!

Diese 4 Fragen - Strategie ist mein Geheimnis und hatte mein Denken stark verändert! Ich wandte sie und wende sie noch immer bei allen Herausforderungen an, und komme immer zu einer positiven Lösung.

Die Lösung jedes Problems steckt zwischen deinen Ohren!

Du musst sie nur herauskitzeln – auf Papier bringen und danach handeln!

Hier eine Skizze wie ich meine Probleme hinterfrage:

Mein Problem – meine Situation	
Positiv	Negativ
1. . . . 2. . . . 3. . . . ⋮	1. . . . 2. . . . 3. . . . ⋮
Wie – Wo – Was – Kann ich die Positiven Punkte noch für mich verbessern	Wie – Was – Wo – kann ich an den Negativen Punkten ändern
1. — — — — 2. — — — — 3. — — — —	1. — — — — 2. — — — — 3. — — — —
Warum – Weshalb – Wieso sind diese Positiv Punkte für mich wichtig	Warum – Weshalb – Wieso muß ich die Negativ-Punkte für mich in Vorteile verwandeln
1. — — — — 2. — — — — 3. — — — —	1. — — — — 2. — — — — 3. — — — —

Zuerst ist es wichtig das du dein Problem Analysierst – auf Papier!

Was genau ist mein Problem?

Was ist die Ursache meines Problems?

Was liegt in meiner Macht?

Was muss ich tun?

Schreibe oben dein Problem bez. deine Situation hin. Dann mache ein Kreuz auf dein Papier und schreibe links Positiv und rechts Negativ hinein.

Beschreibe nun zu Frage 1 - Was genau ist mein Problem?

Punkt für Punkt die Positiven wie die Negativen Punkte deines Problems – Situation auf Folge wie Muster!

Passe die Fragen Wie – Wo – Was und Warum – Weshalb - Wieso deiner Situation an.

Das Ergebnis am Ende lässt dich Staunen.

Du siehst am Ende der Liste auf beiden Seiten Positiv und Negativ nur positive Antworten. 😊 Deine Lösung auf dein Problem!

Wiederhole nun den ganzen Hergang mit Frage 2 bis 4.

Übrigens: Meine Strategie ist nicht nur für Problemlösen geeignet, sondern auch für alle Situationen in deinem Leben – wie z.B. Erfolg verbessern – Liebenswerter werden – mehr Selbstbewusstsein usw. die du gerne ändern möchtest.

Ich weiß genau wie du, dass ein Mensch nicht alle Probleme lösen kann. Aber ich weiß auch, dass ich die lösen kann, die in meiner Macht stehen. Da sind wir wieder am Anfang!

Die Macht deiner Gedanken!

• Geheimnis 2

Wie du dir dein Glück und deine Zufriedenheit selbst erschaffst.

Es trägt enorm zu deinem Glück und zu deiner Zufriedenheit bei, wenn du dir keine Sorgen wegen Schulden und um deine finanzielle Zukunft machen musst. Erst dann hast du wirklich den Kopf frei, um dich den angenehmen Seiten des Lebens zu widmen.

Wusstest du, dass du selbst, mit der Kraft deiner Gedanken, dazu beitragen kannst, dass Geldsorgen dich nicht mehr plagen? Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie stark die Kraft der eigenen Gedanken ist, was die mentale Einstellung bewirken kann, wenn man sich ein Ziel gesetzt hat, und es unbedingt erreichen will.

Doch funktioniert das auch in finanziellen Dingen? Lasse mich dir dazu etwas sehr wichtiges verraten.

Viele Menschen glauben, dass ihre Arbeit so viel Wert hat, wie der Lohn ausdrückt, den sie ausbezahlt bekommen. Das jedoch ist lediglich die Vorstellung des Chefs, und der möchte, zu seinem eigenen Vorteil, möglichst wenig bezahlen. Wenn du dich damit

zufrieden gibst, wirst du niemals mehr für deine Arbeit bekommen, als es unbedingt sein muss. Wenn du so denkst, dann wirst du immer weniger Geld bekommen, als du wirklich wert bist.

Wo solltest du also beginnen?

Ändere deine Überzeugung zu dir selbst, zu deinem eigenen Wert, denn das beeinflusst dann auch, welchen Wert du deiner Arbeit beimisst. Nur weil du davon überzeugt bist, dass du nicht mehr verdienen kannst, als du im Augenblick verdienst, ist es unmöglich, zu Wohlstand zu kommen.

Erst wenn du diese Einstellung änderst und von ihr überzeugt bist, dann wirst du dazu imstande sein. Du kannst ja nicht mal im Lotto gewinnen, wenn du nicht überzeugt bist, dass dies möglich ist – dann würdest du niemals einen Lottoschein abgeben.

Wenn du dich also auf Wohlstand programmierst, dann wirst du auch das Richtige tun, um dein Ziel zu erreichen.

Du musst also selbst bestimmen, wie viel du verdienen möchtest!

Das Geheimnis besteht darin, dass dein Leben ein genaues Abbild deiner Gedanken ist. Anders gesagt: Du wirst in deinem Leben niemals mehr erreichen, als du es dir vorstellen kannst. Und genau das musst du nun in die Praxis umsetzen.

Wenn du davon überzeugt bist, dass du nicht in das Umfeld von Reichtum hineingeboren wurdest, dass du nicht schlau genug bist und nicht die richtige Ausbildung hast, um Reich zu werden, dann wirst du auch nicht vorankommen.

Bisher haben deine Überzeugungen dein Leben bestimmt und das sollst du auch weiterhin, nämlich dann, wenn du deine Überzeugungen veränderst.

Denke ruhig mal über die Überzeugungen nach, von denen du bisher geleitet wurdest. Wenn du dann deine bisherigen Überzeugungen mit dem Leben vergleichst, dass du derzeit führst, dann wirst du erkennen: „Du hast dein Leben durch deine Gedanken selbst gestaltet.“

• Geheimnis 3

Wie du dich und dein Leben auf Wohlstand programmierst!

Eine der mächtigsten Methoden, dein Unterbewusstsein neu zu programmieren ist das kreative Visualisieren.

Dazu musst du entspannt sein, am besten, kurz bevor du einschläfst oder gleich nach dem du aufwachst. In diesen Momenten ist dein Unterbewusstsein bereit, die Veränderungen zu akzeptieren, die du dir wünschst.

Stelle dir das Haus vor, in allen Einzelheiten wie:

- Größe,
- Umgebung,
- Garten,
- Lage,
- die Zimmern,
- Bäder

- *Fußböden*
- *ja sogar die Tapete an den Wänden, in dem du Leben wirst.*
- *Wie du deinen Tag verbringen wirst,*
- *wie du deinen Urlaub verbringen wirst,*
- *wie der Kontostand auf deinem Konto aussehen wird.*

Wichtig: *Du selbst musst in diesen „Tagträumen“ handelnd vorkommen.*

Packe so viele Emotionen in diese Bilder, wie es dir möglich ist. Du brauchst das Gefühl, als seien diese Träume schon Wirklichkeit.

Doch dazu noch ein wichtiger Rat: Beginne mit der Wahrheit. Bevor du deine Visionen verfolgst, solltest du einen Blick dorthin werfen, wo du jetzt gerade stehst. Im nächsten Schritt stelle dir vor, wie du dich in der neuen Situation befindest. Und dann lasse die Macht der Vision wirken. Dann leg los! Mit mehr Selbstvertrauen kannst du dann sagen:

- *„Ich beabsichtige glücklicher, und zufriedener zu leben.“ Oder*
- *„Ich beabsichtige geistig und auch finanziell reicher zu werden.“ Oder*
- *„Ich beabsichtige jeden Tag glücklicher und reicher zu werden.“*

Denke diese Gedanken nicht für irgendwann in der Zukunft, sondern für die Gegenwart. Gib diese Gedanken als Befehl an dein Unterbewusstsein, und handle auch danach.

Das Geheimnis von Reichtum und Wohlstand...

Es handelt sich um das wichtigste Gesetz über Geld, dass du unbedingt kennen und anwenden musst, damit Reichtum und Wohlstand in dein Leben einzieht.

Das große Geheimnis des Geldes lautet:

„Lasse das Geld fließen!“

Was verbirgt sich hinter diesen so wichtigen Worten? Geld bewegt sich in einem Kreislauf in unserer Welt. Jeder Mensch ist ein Teil dieses Kreislaufes. Und damit verbunden hat jedes Glied innerhalb dieser Kette zwei wichtige Funktionen:

- *Geld zu erhalten*
- *Geld weiterzugeben.*

Die Gefahr liegt eindeutig im zweiten Bereich, der Weitergabe des Geldes. Denn hier machen viele Menschen einen ganz entscheidenden Fehler, der verheerende Folgen für Ihr Leben, speziell ihre finanzielle Situation, hat. Sie unterbrechen den Fluss des Geldes! Sie begleichen Rechnungen sehr spät oder gar nicht, behalten Gegenstände, die lediglich geliehen sind, oder zahlen ihre Schulden nicht zurück.

Damit beleidigen und schädigen sie ihre Gläubiger, die für eine erbrachte Leistung gar nicht (oder erst sehr spät) bezahlt werden. Was aber noch viel schlimmer ist, ist die Tatsache, dass sie den Fluss des Geldes unterbrechen! Den Schaden, den sie sich damit selbst zufügen, ist um ein vielfaches höher, als alle Rechnungen und Schulden zusammen, die sie haben. Denn sie verdammen sich mit ihrem Verhalten selbst zu einem

Leben in Armut und bringen sich um Reichtum und Wohlstand!

Im Leben kommt immer das auf dich zurück, dass du selbst tust. Zahlst du z.B. deine Rechnungen spät oder gar nicht, so ist es klar, dass der Zufluss von Geld gestört wird. Dies kann das Ausbleiben deiner Gehaltserhöhung sein, aber auch der Wegfall der wichtigsten Einkommensquelle. Und dabei ist es so einfach: Du kannst nur das ernten, was du säst. Säe Armut, indem du deine Gläubiger schlecht behandelst, wirst du unweigerlich Armut für dich selbst ernten. Säe dagegen Reichtum, indem du

- deine Rechnung stets pünktlich begleichst,***
- gemachte Schulden zurückzahlst,***
- geliehene Sachen immer zurück gibst,***
- einen vertretbaren Teil deines Einkommens Bedürftigen zukommen läßt,***

dann wirst du Reichtum und Wohlstand ernten!

Überprüfe daher bitte deine Gewohnheiten im Umgang mit Geld. Du kennst nun die wichtigste Regel für die Erlangung von Reichtum und Wohlstand und den größten Fehler, den du machen kannst. Vermeide den bitte unbedingt, sonst bestrafst du dich selbst am meisten.

Denke immer daran: Das Leben besteht aus Geben und Nehmen. Bitte befolge dies und lasse das Geld fließen. Dann wird dich das Leben unweigerlich dafür mit Wohlstand und Reichtum belohnen!

Die 3 großen Gesetze des Geldes

- 1. Gesetz des Geldes: Geld ist Energie, Energie will fließen. Lasse es fließen, es kommt zu dir zurück und bringt noch mehr Geld mit.***

Was ist Geld eigentlich?

Geld ist gespeicherte Energie. Wenn du Geld nicht gerade findest oder geschenkt bekommst, dann musst du etwas tun, um im Gegenzug dafür Geld zu bekommen. Du stehst jeden Morgen auf, gehst an deinen Arbeitsplatz und arbeitest. Am Feierabend, wenn du wieder nach Hause zurückkehrst, weißt du, wie viel du verdient hast. Du hast also deine Arbeit gegen Geld eingetauscht.

Was ist Arbeit?

Nichts anderes als Energie. Du musst Energie aufwenden, wenn du überlegst, wie du eine Arbeit am besten verrichten kannst. Du musst körperliche Energie aufwenden, wenn du beispielsweise als Lagerarbeiter Ware in die Regale einsortiert hast. Je mehr geistige oder körperliche Energie aufgewendet wird, umso höher ist auch die Entlohnung, die du dafür bekommst.

Wenn du von der Arbeit erschöpft bist, dann ist dies ein Mangel an Energie. Du füllst jedoch den Energiespeicher wieder auf, indem du Nahrung zu dir nimmst. Je wertvoller die Nahrungsmittel, umso mehr Energie nimmst du wieder auf. Und jetzt erkenne auch, dass Energie fließt, so wie Wasser.

Das gilt natürlich auch für Geld, für die im Geld gespeicherte Energie. Diese gespeicherte Energie fließt weiter, wenn du die Nahrungsmittel kaufst, durch die du dir neue Energie zuführst. Von Bargeld sagt man auch, es seien liquide, also fließende Mittel.

Hast du einen Teil deines Geldes in Aktien angelegt, so kannst du mit einer Aktie kein Brot kaufen. Keine Verkäuferin der Welt würde im Laden Aktien als Zahlungsmittel akzeptieren. Also muss man die Aktie liquidieren, und durch einen Verkauf gegen Bargeld flüssig machen. Erst dann kann das Geld, die im Geld gespeicherte Energie wieder fließen.

Stelle dir Geld als Energie wie Wasser vor, dann will Wasser eigentlich immer fließen. „Stille Wasser sind trüb“, so heißt es im Volksmund, und es ist etwas Wahres daran. Steht Wasser zu lange, verdirbt es. Wasser will fließen, Energie ebenfalls und auch in Geld gespeicherte Energie will fließen.

Halte das Geld nicht fest,, lasse es fließen. Es wird zu dir zurückkommen und noch mehr Geld mitbringen. Das einfachste Beispiel hierfür ist das Geld, das du auf einem Sparkonto anlegst (obwohl es zurzeit sicher rentablere Geldanlagen gibt). Das Geld, von dem du dich zunächst trennst, fließt an dich zurück, sobald du etwas davon abhebst, und es bringt noch Geld mit, denn es hat inzwischen „gearbeitet“, und es bringt dir Zinsen. Lasse es weiter arbeiten, dann arbeiten auch die Zinsen für dich und bringen noch mehr Geld zu dir zurück.

2. Gesetz des Geldes: Du verfügst über Können und Wissen und hast deshalb einen Nutzen für andere.

Biete diesen Nutzen an, und du wirst reich belohnt.

Wenn du zu Wohlstand kommen willst ..., dann musst du anderen auch einen hohen Nutzen bringen. Deine Gedanken sollten sich damit befassen, wie du anderen einen hohen Nutzen bringen kannst. Das geht aber nur mit der Hilfe dessen, was du kannst, am besten mit dem, was du sehr gut kannst. Eigentlich brauchst du danach nicht lange zu suchen, denn das was du gern tust, das kannst du auch besonders gut. Konzentriere dich also auf dein Können und auf dein Wissen. Natürlich ist es dann von Vorteil, wenn du von einer Sache dann sehr viel weißt, weil viel Wissen auch viel Nutzen bringt, hoher Nutzen auch viel Geld.

Konzentriere dich nicht auf das, was du nicht kannst. Das deprimiert. Auch ich kann viele Dinge nicht. Wenn ich die ganze Zeit grübeln würde, was ich alles nicht kann, dann würde ich bald depressiv werden, mutlos und mein Selbstwertgefühl wäre bald im Keller. Viel schöner ist es, wenn du dich auf das konzentrierst, was du gut kannst. Darauf kannst du stolz sein, das lässt dich den Kopf höher tragen, das steigert dein Selbstwertgefühl und macht Mut, auch neue Dinge anzugehen. Dann kannst du sagen: „Wenn ich das geschafft habe, dann werde ich bestimmt auch dieses schaffen“. Dies ist eine optimistische Einstellung.

Und mal ehrlich, hast du nicht auch lieber mit Optimisten zu tun als mit Pessimisten? Pessimisten laufen den ganzen Tag mit einem Gesicht wie sieben Tage Regenwetter herum, man mag gar nicht hinsehen. Du aber, als Optimist, lächelst, strahlst Zuversicht und Selbstbewusstsein aus. Mit dir hat man gern zu tun. Gehst also mit erhobenem Haupt und zuversichtlich durch dein Leben.

3. Gesetz des Geldes: Erkenne gute Leistungen an, auch deine eigenen Leistungen.

Nun kommen wir zum dritten Gesetz des Geldes. Hier geht es um Wertschätzung. Vielleicht weißt du nicht sofort, was ich damit meine, und deshalb will ich es etwas ausführlicher darstellen.

Es geht um das Geben und das Nehmen. Es geht um die Anerkennung anderer und deren Leistung. Es geht um das Echo: Wie man in den Wald hinein ruft, so schallt es heraus. Es geht darum, dass man erntet, was man zuvor gesät hat.

Immer geht es darum, zuerst etwas zu geben und später etwas zu erhalten. So ist es auch mit dem Wohlstand.

Wenn du Wohlstand ernten willst, dann musst du auch Wohlstand säen. Und das bedeutet auch, die Leistung anderer anzuerkennen und nicht neidisch zu sein.

Wenn ein Handwerker, beispielsweise ein Maler, deine Wohnung renoviert und anschließend eine Rechnung stellt, dann musst du diese Rechnung begleichen. Ganz klar. Es kommt aber nun auf deine Einstellung an. Verzieht sich dein Gesicht und du klagst darüber, dass du dich nun von deinem Geld trennen musst, dann sagt dies:

- Erstens, du versuchst den Energiefluss aufzuhalten, obwohl du inzwischen weißt, dass Energie, und auch die in Geld gespeicherte Energie, fließen muss.*
- Zweitens, du erkennst die Leistung des Malers nicht an, obwohl er seine Sache gut gemacht hat, und dabei viel Energie für dich aufgebracht hat. Du bist neidisch, weil der Maler nunmehr seinen Wohlstand vergrößert hat. Neider sind unangenehme Menschen. Findest du nicht auch? Zu denen willst du dich nicht zählen.*
- Drittens, du säst keinen Wohlstand und wirst diesen dann auch nicht ernten können.*

Erkennst du aber die Leistung des anderen an, und gibst ihm ohne Neid und Klagen was ihm gebührt, so wirst auch du im Ansehen und in der Wertschätzung des Malers steigen. Schätze dich und deine Leistung hoch genug, aber auch nicht höher, ein. Wenn du dich und deine Leistung unter Wert verkaufst, das heißt, nicht genügend Geld verlangst, dann wird dir von Anfang an weniger Wertschätzung zuteil.

Diese Erfahrung hast du selbst sicher schon oft gemacht. Weil Leistung, über die Entlohnung, in Geld gemessen werden kann, wirst du bei mancher Gelegenheit gesagt haben: „Was nichts kostet, das ist auch nichts wert“. Umgekehrt heißt dies: „Gute Leistung hat Ihren Preis“. Dies gilt für Waren ebenso wie für Dienstleistungen.

Verkaufe dich nicht zu Ausverkaufspreisen, denn dann erwartet niemand von dir gute Leistung, und man wird bei dir nicht kaufen, dir keinen Auftrag erteilen oder dich nicht als Arbeitnehmer haben wollen. Du wirst keine Anerkennung und keine Wertschätzung erhalten.

Wohlstand ist nicht immer nur eine Sache des Bankkontos. Wenn du dich Wohl stellst, dann soll es dir auch Wohl ergehen. Und das ist unabhängig vom zahlenmäßigen Vermögen.

Geht es dir gut? 😊

Ja?

Dann stehst du dich auch Wohl, dann lebst du in Wohlstand. Zu deinem Wohlergehen gehört auch, dass du und deine Leistungen von anderen anerkannt und entsprechend honoriert werden.

Womit wir fast schon wieder am Anfang wären:

Du erntest, was du säst.

**Sie Anerkennung und Wertschätzung,
dann wirst du umso mehr anerkannt und geschätzt werden.
Auch finanziell.**

- **Geheimnis 4**

Das große Geheimnis der Liebe!

Viele Menschen haben mit der Liebe ein großes Problem: Vielleicht hast du noch nicht den richtigen Partner oder die richtige Partnerin. Oder aber du kennst jemanden, den du liebst, die Liebe aber nicht auf Gegenseitigkeit beruht. Andere Menschen wiederum leben in einer Beziehung, doch die Liebe scheint erkaltet zu sein. Tatsache ist jedoch, dass jeder Mensch, geliebt werden möchte und Liebe schenken möchte.

Nehmen wir heute einmal den Fall an, dass du keinen Partner oder keine Partnerin hast. Du bist auf der Suche, auf der Suche nach der großen Liebe. Und schon hast du den ersten Fehler gemacht.

Liebe sucht man nicht, sondern man findet sie. Eine Suche wirkt zwanghaft und die Gefahr ist groß, dass du es irgendwann Leid bist, weiter zu suchen und eine Partnerschaft eingehst, die weit davon entfernt ist, eine Liebe zu sein. Vielleicht stimmt dann der Bereich Sexualität. Du kannst noch so wunderbare sexuelle Erfahrungen machen, doch danach bist du wieder allein, wenn ansonsten nichts stimmt. Das wäre dann nichts anderes als die Befriedigung des Sexualtriebes.

Manche Menschen gehen eine Beziehung aus wirtschaftlichen Gründen ein. Frauen wollen einen Millionär heiraten, um ausgesorgt zu haben. Doch das gilt auch für Männer, die gezielt nach reichen Frauen suchen. Das würde ich dann nicht Liebe nennen, sondern eher eine Wirtschaftsgemeinschaft, in der ein Partner oder beide Partner nichts anderes im Sinn haben, als den (gemeinsamen) Wohlstand. Ob diese Verbindung zu einer langen und erfüllten Partnerschaft, einer Liebe werden kann, da habe ich große Zweifel. Die Gefahr ist groß, dass dann, wenn einer der beiden wirklich jemanden findet, zu dem eine wirkliche Liebe entsteht, folglich er dann aus der bestehenden Beziehung ausbricht. Dann sind große Probleme (meist verbunden mit Streit ums Geld) vorprogrammiert.

Andererseits kannst du einen wunderbaren Menschen kennen lernen, der mit nahezu allen positiven Eigenschaften ausgestattet ist, aber du findest ihn nicht attraktiv, was wiederum mit bestimmten Merkmalen zu tun hat, die in den Bereich der Sexualität gehören. Das beweist geradezu die Verbindung von Eros und Sexus, wie es Philosophen schon vor 2500 Jahren definiert haben.

Bleiben wir dabei: Liebende finden sich. Doch dafür gibt es eine Voraussetzung: Wenn du jemanden treffen willst, der dich liebt, dann musst du auch liebenswert sein. Du musst Werte haben, die die Aufmerksamkeit einer anderen Person auf dich lenkt, und diese Werte müssen für die andere Person wichtig sein.

Offen bleibt dann immer noch die Frage, ob die Wertschätzung auf Gegenseitigkeit beruht. Doch das ist kein großes Problem, denn das fühlst du, denn Liebe ist ein Gefühl (und deshalb so schwierig zu beschreiben).

Mache dich attraktiv und liebenswert für deine Mitmenschen!

Was finden Frauen an Männern (Männer an Frauen) attraktiv?

Ich verrate dir mal, worauf es ankommt:

Frauen an Männern.

Eigenschaften zu 100% - 90%

- *Zärtlichkeit 94%,*
- *Zuverlässigkeit 92%,*

zu 90% - 80%

- *männliche Stimme 88%,*
- *Einfühlungsvermögen 86%,*
- *selbstbewusstes Auftreten 85 %,*
- *große, stattliche Figur 84%,*
- *Selbstbewusstsein 83 %,*
- *durchtrainierter Körper 82%,*
- *Gefühlsstärke 80%,*

zu 80% - 70%

- *Treue 79%,*
- *typischer, männlicher Geruch 79%,*
- *Großzügigkeit 77%,*
- *breite Schultern 76%,*
- *Ehrlichkeit 73%,*
- *gepflegter Teint 72%,*
- *erotische Ausstrahlung 71%,*

zu 70% - 60%

- *Sinnlichkeit 66%,*
- *Durchsetzungsvermögen 65%,*
- *großes Glied 64%,*
- *selbstbewusster Gang, modische Kleidung 63%,*
- *Verantwortungsgefühl, blaue Augen 62%,*
- *männliches, markantes Gesicht 61%,*

zu 60% - 50%

- *Toleranz 59%,*
- *volle Haare 58%,*

- *Anpassungsfähigkeit 57%,*
- *männliches herbes Parfüm 57%,*
- *dynamische Bewegung 56%,*
- *Humor, teure exklusive Kleidung 51%,*

zu 50% - 40%

- *Eigenwilligkeit 49%,*
- *Temperament 48%,*
- *stolzer Blick 48%,*
- *schwarze Haare 46%,*
- *Fleiß 45%,*
- *zärtliches, sanftes Lächeln, Disziplin 44%,*
- *lange Haare 43%,*
- *Intelligenz 42%,*
- *Selbstbeherrschung 40%,*

zu 40% - 30%

- *schmale Hüften 38%,*
- *Kontaktfähigkeit, sinnlicher Mund 37%,*
- *Aufgeschlossenheit 36%,*
- *Ergeiz 36%,*
- *Bildung 35%,*
- *Anhänglichkeit, herausfordernder, provozierenden Blick, lange Wimpern 34%,*
- *Leidenschaft 31%,*
- *erotischer, sinnlicher Blick 30%,*

zu 30% - 20%

- *Häuslichkeit 29%,*
- *schöne, gepflegte Hände 28%,*
- *unnahbar wirkendes Auftreten, Mut, Dreitagebart, große Augen, kurze Haare 27%,*
- *zärtliche Stimme 26%,*
- *Willensstark 24%,*
- *Ordentlichkeit, geheimnisvolles Lächeln 22%,*
- *Ausgeglichenheit 21%,*
- *braune Augen 20%,*

zu 20% - 10%

- *schlanke, lange Hände 19%,*

- *Risikobereitschaft, schöne Augenbraun 18%,*
- *Weisheit, dunkler Teint 17%,*

Und was erwartet Mann von seiner Traumfrau?

Dazu gibt es keine so ausführliche Darstellung, insbesondere nicht, was Ihr Aussehen angeht, doch kommt es vielen Männern auf die folgenden Eigenschaften an:

- *Nicht Oberflächlich,*
- *interessiert,*
- *konfliktfähig,*
- *fair,*
- *erleben statt konsumieren,*
- *sich auch an kleinen Dingen erfreuen können,*
- *gutmütig,*
- *warmherzig,*
- *eigene Meinung,*
- *gefühlvoll,*
- *selbständig,*
- *humorvoll,*
- *treu,*
- *genussfähig,*
- *offen,*
- *romantisch,*
- *tolerant,*
- *zärtlich,*
- *kooperationsbereit,*
- *Verständnis und Freude an verrückten Ideen,*
- *positiv denkend,*
- *etwas weltenbummlerisch veranlagt.*

Ja, wir alle, ob Männlein oder Weiblein, unterscheiden zwischen Aussehen und Charakter. Das macht auch der Partner oder die Partnerin, die du suchst. Weil Liebe aber auf Gegenseitigkeit beruht, musst du dem anderen auffallen, und er oder sie muss merken: Der Mann (die Frau) entspricht genau (oder fast) meinen Vorstellungen.

Wenn du nun die oben beschriebenen Merkmale liest und dich danach selbstkritisch unter die Lupe nimmst, dann wirst du sicherlich einige Punkte finden, an denen du sagst: Das bin ich noch nicht aber das kann ich noch werden. Natürlich gibt es Merkmale, die unverständlich sind, doch andere kannst du noch erwerben oder ändern.

Mit anderen Worten: Sorge dafür, dass du in weiten Bereichen für das andere Geschlecht attraktiv wirkst – innen und außen.

Es dürfte sicherlich nicht zu schwierig sei, ein wenig mehr auf seine Kleidung zu achten oder wieder einmal zum Frisör zu gehen. Ordnungsliebe oder Körperpflege kann man sich aneignen, und das auch zum eigenen Vorteil.

Bei manchen Eigenschaften wäre eine Veränderung schwierig oder gar nicht zu bewerkstelligen. Es ist beispielsweise nicht möglich, plötzlich mutig oder gar tollkühn zu werden, wenn man eigentlich eher ängstlich und vorsichtig ist. „Mut ist die Unkenntnis der Gefahr“, so eine Redenswendung. Außerdem merkt der Partner oder die Partnerin, wenn sie oder er dich näher kennen lernt schnell was echt und was Schauspielerei ist. Und Ehrlichkeit wird von allen Menschen geschätzt.

Die Konsequenz daraus:

Ändere an dir zum positiven, was leicht zu ändern ist, auch in deinem Verhalten, bleibe aber immer du selbst.

Ganz bestimmt gibt es Menschen, die gerade deine unveränderlichen Merkmale oder Eigenschaften zu schätzen und zu lieben wissen. Kennst du jemanden, den du zu lieben glaubst, ganz sicher weißt du es erst, wenn du ihn oder sie in seiner oder ihrer Gesamtheit erlebt hast, dann kannst du gezielt vorgehen, wenn du in Erfahrung bringen kannst, worauf dein Traumpartner besonders Wert legt.

***Übrigens:** Auch wenn du bereits in einer Partnerschaft lebst, vielleicht verheiratet bist, solltest du diese Ratschläge beherzigen. Du kannst damit eine vielleicht gefährdete Beziehung retten oder eine gute Beziehung noch verbessern. Du hast den Vorteil, dass du deinen Partner schon genau kennst und eigentlich wissen müsstest, was er oder sie an dir mag und was nicht. Solltest du es nicht wissen, dann frage doch einfach!*

Was musst du tun, damit du für deinen Partner oder deinen Wunschartner besonders anziehend, attraktiv und erotisch bist!

Ja, es stimmt: Attraktivität hat sicher mit Äußerlichkeiten zu tun, mit Schönheit (obwohl jeder Mensch eine andere Vorstellung von Schönheit haben kann), mit Figur, mit Frisur, mit Haarfarbe und so weiter.

Doch ist nicht jeder Mann als Adonis geboren und nicht jede Frau als „die schöne Helena“, womit ich meine, dass kaum ein Mensch dem rein äußerlichen Schönheitsideal entsprechen kann.

Im übrigen ist das mit dem Schönheitsideal so eine Sache, denn dieses ist zu verschiedenen Zeiten und in verschiedenen Gebieten der Erde völlig unterschiedlich. Du weißt selbst, dass dünne Model, dass für Chanel die Haut Couture vorführt, wird von vielen Männern eher als Kleiderbügel betrachtet, denn als Frau. Und Tom Cruise, der amerikanische Schauspieler, bezaubert auch nicht jede Frau. Halten wir uns also nicht mit diesen unveränderlichen Äußerlichkeiten auf, denn daran kannst du kaum etwas ändern, wenn du dich nicht teuren kosmetischen Operationen unterziehen willst.

Dennoch möchte ich noch ein wenig bei Äußerlichkeiten bleiben. Zeige durch dein Äußeres, also durch deine Kleidung und deine Haltung wer du bist. Ich kenne Männer, und auch Frauen, die ich mir unmöglich in Jeans und Polohemd bez. Bluse vorstellen kann, weil es einfach nicht zu ihnen passt, nicht zu ihrem Charakter und nicht zu ihrer Lebenseinstellung. Sie gehören einfach in eine korrekte konservative Kleidung, weil sie selbst sehr korrekt und konservativ sind.

Diese Männer, und Frauen würden sich übrigens in lockerer Kleidung auch nicht wohl fühlen. Andere Männer, und Frauen würde ich, wenn sie mir in Anzug, Schlips und

Kragen begegnen, kaum erkennen. „Was ist denn mit der oder dem heute los?“ würde ich mich fragen.

Also: Täusche durch deine Kleidung nicht jemanden vor, der du gar nicht bist. Bleibe auch mit deiner Kleidung Ehrlich. Bleibe authentisch. Das heißt aber nicht, dass du nicht darauf achten sollst, welche Kleidungsstücke gut zueinander passen, ob sie zu dir passen.

Gehen wir eine Schicht unter die Kleidung. Ich meine jetzt die Hygiene. Reinlichkeit und Frische sollten eine Selbstverständlichkeit sein. Eine gründliche Körperreinigung am frühen Morgen ist Pflicht, so viel Zeit muss sein. Ansonsten könnte es sein, dass dein Wunschpartner, wenn du ihm begegnest, dich im wahrsten Sinne des Wortes nicht riechen kann. Achte auch auf die Mundhygiene. Kaffee und Nikotin färben die Zähne und auch das finde ich nicht besonders appetitlich. Wer möchte schon einen Mund voller ungeputzter Zähne küssen, der möglicherweise auch noch eine Alkoholfahne – Nikotinfahne – Mundgeruch verströmt?

Und weil du gerade, möglicherweise nackt oder leicht bekleidet, im Badezimmer bist: Stelle dich doch einmal auf die Waage und sehe in einen Spiegel, in dem du deinen ganzen Körper sehen kannst. Gefällt dir das was du siehst? Ist nicht vielleicht ein wenig (oder viel) zu viel Speck auf den Rippen? Sei kritisch. Du selbst musst mit deinem Körper zufrieden sein, damit du selbstsicher auftreten kannst. Gegen zu dünn oder zu dick, wenn du dich so fühlst, kannst du etwas unternehmen.

Tue es!

Beinahe hätte ich es vergessen, doch ist es sehr wichtig: Achte darauf, dass deine Hände immer gepflegt sind. Fast 30% aller Frauen achten bei Männern besonders auf gepflegte Hände!

Was aber nützt der schöne und duftende Anschein, wenn die entsprechende Person dennoch irgendwie „leer“ wirkt, wenn diese Person keine Ausstrahlung hat?

Charisma ist das Zauberwort.

Sicher kennst du Menschen, die eine ganz tolle und positive Ausstrahlung haben. Man merkt förmlich, wenn sie den Raum betreten, auch dann, wenn sie nicht dem so genannten Schönheitsideal entsprechen. Mit äußerer Schönheit hat Charisma nichts zu tun.

Charisma wurde einmal so beschrieben:

„Es ist ein wunderbares inneres Licht in einem Menschen, dass nach außen hin leuchtet.

Und das hängt nicht davon ab, wie alt du bist oder ob du „schön“ bist. Eine Person mit Charisma muss „echt“ sein, Auftreten, Temperament, Gefühle und Gedanken müssen passen.

Und so kannst du Charisma erwerben oder antrainieren. Achte doch besonders auf die folgenden fünf Punkte:

- Betone deine Vorzüge, das erhöht deinen Reiz auf deine Umgebung. Man sieht dich gerne an, man hört dir gerne zu.*
- Spreche nicht nur mit dem Mund, sondern lasse deinen ganzen Körper sprechen. Der Mund kann lügen, der Körper nicht. Sitze gerade und stehe gerade. So wirkst du größer, und das nicht nur in Zentimetern. Halte den Kopf aufrecht, nimm die Schultern zurück. Allein das bringt dich in eine selbstbewusste Haltung und Stimmung. Mache so auf dich aufmerksam, denn nur dann wirst du gesehen.*

- *Nutze die Sprache deines Gesichts, die Mimik, und vergiss nicht die Sprache der Hände, die Gestik. Rede auch mit Gesicht und Händen. Schneide aber bitte keine Grimassen und übertreibe auch die Gestik nicht, denn das wirkt affektiert, gewollt und unehrlich. Je offener du erscheinst, umso sympathischer wirkst du. Du kannst zwar auch den „Geheimnisvollen“ spielen, denn das kann auf andere auch einen Reiz haben. Doch wenn dein Geheimnis dann gelüftet ist, sollte immer noch eine positive Ausstrahlung übrig bleiben. Doch Vorsicht: Es gibt Menschen, die keine Lust auf Rätselraten haben. Sie wollen wissen und fühlen, mit wem sie es zu tun haben.*
- *Zeige Interesse an anderen Menschen. Stelle Fragen, ohne zu neugierig oder indiskret zu sein. Wenn du nicht richtig zuhörst oder dich nicht aktiv an einem Gespräch beteiligst, dann lässt dies den Schluss zu, dass du uninteressiert bist. Und dabei möchtest du doch, dass man sich für dich interessiert. Aber, wenn du gleichgültig erscheinst, „dann eben nicht“ wird sich die Person denken, für die du dich ganz besonders interessierst.*
- *Habe den Mut, auch zu deinen Schwächen zu stehen,! Schwächen zugeben heißt nicht schwach zu sein. Ganz im Gegenteil! Nur wer zu seinen Schwächen und Fehlern steht, beweist Stärke. Besonders aber, wenn er (oder Sie) bereit ist, auch an seinen Schwächen zu arbeiten. Weniger lustig ist aber, wenn du mit deinen Schwächen kokettierst.*

Doch abgesehen von Äußerlichkeiten und Charisma, sind weitere Eigenschaften wichtig, wenn du erst einmal den ersten Kontakt hergestellt und das erste Interesse geweckt hast. Um eine Beziehung anzubahnen, mögen Äußerlichkeiten und Charisma zunächst ausreichen. Doch dann, wenn aus erster Verliebtheit Liebe geworden ist, dann sind andere Werte besonders wichtig. An dieser Stelle möchte ich zwei Punkte nennen:

Zuverlässigkeit und Vertrauen. *Lasse deinen Partner nie allein. Stehe zu deinem Partner. Man muss sich auf dich verlassen, man muss dir blind vertrauen können. Gebe Sicherheit. Benutze die Androhung einer Trennung nie als Waffe. Hast du, nach gründlicher Überlegung das Gefühl, du müsstest gehen, dann gehe. Drohe aber nicht damit, um etwas zu bekommen oder zu erreichen. Das ist Gewalt. Und wer möchte schon einen gewalttätigen Partner?*

Respekt. *Zeige, dass du deinen Partner respektierst. Du musst nicht immer einer Meinung sein, doch darfst du den Anderen nicht beleidigen, indem du deinen Partner als dumm hinstellst, nur weil deine Meinung nicht geteilt wird. Vielleicht bist du selbst im Irrtum? Erkenne die Leistung anderer an. Lobe und sage es, wenn dir etwas besonders gefällt. Dies schafft Zufriedenheit und auch du wirst zufrieden sein.*

• **Geheimnis 5**

Das Geheimnis deiner Gesundheit

Nun möchte ich deinem Wohlergehen noch einen weiteren Aspekt hinzufügen. Es kann dir nicht gut gehen, wenn du krank bist. Immer wieder treten Erkältungs- und Grippewellen auf, die sogar Todesopfer fordern.

Ca. 20 000 Menschen in Deutschland jährlich.

Wie kannst du Krankheiten erfolgreich die Stirn bieten?

Der Körper, ganz gleich ob Mensch oder Tier, hat eine einzigartige Möglichkeit, sich vor Krankheiten zu schützen. Wenn man bedenkt, wie viele Bakterien und Schadstoffe um uns herum sind, dann muss man sich schon wundern, dass man nicht ständig krank ist. Dieses körpereigene Abwehrsystem ist das Immunsystem, denn es wehrt im Organismus gefährliche „Eindringlinge“ wie Bakterien, Pilze und Viren ab.

Diese Krankheitserreger kommen auf verschiedenen Wegen in deinen Körper. Wirst du z.B. von deinem gegenüber angefasst, dann gelangen winzige Tröpfchen beim Einatmen in deine Nase. Das nennt man Tröpfcheninfektion. Diese Tröpfchen treffen zunächst auf die Schleimhäute von Nase und Rachen. Dort werden sie von bestimmten Zellen, so genannte Fresszellen, als fremd erkannt und vernichtet.

Bei diesem Kontakt werden Antikörper gebildet. Die Antikörper speichern die Informationen zur Bekämpfung des eingedrungenen Erregers und mobilisieren dabei im Körper eine breit angelegte Abwehrreaktion. Kommt ein Erreger der gleichen Art ein zweites Mal, kann die Information wieder abgerufen werden und sofort steht ein so genanntes Abwehrmuster bereit. Die körpereigene „Feuerwehr“ kann sofort reagieren.

Die Speicherung von Informationen sorgt dafür, dass man Infektionskrankheiten wie Masern oder Röteln in der Regel nur einmal in seinem Leben bekommt. Auch mit den Schutzimpfungen werden Antikörper gebildet, welche die entsprechenden Informationen speichern. Deshalb ist es wichtig, dass du dein Immunsystem fortlaufend stärkst.

So stärkst du dein Immunsystem

Wichtig sind Vitamine und Mineralien, da diese mit einer oft sehr einseitigen Ernährung nicht ausreichend zur Verfügung stehen. Wie die Vitamine einzigartige Einheiten sind, die in bestimmten Situationen der Schlüssel zu besonderen biologischen Abläufen sind, so gilt dies auch für Mineralstoffe und Spurenelemente. Kein Mineralstoff kann durch einen anderen ersetzt werden und kein Spurenelement kann durch ein anderes ersetzt werden. Mineralstoffe und Spurenelemente sind Lebensnotwendige (essentielle) Nährstoffe, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die daher über die Nahrung zugeführt werden müssen.

Sie sind am Aufbau von Knochen, Zähnen, Hormonen und Blutzellen beteiligt. Manche dienen der Regulierung des Wasserhaushalts, der Übertragung von Reizen auf Nervenzellen oder Muskeln und der Aktivierung von Enzymen im Stoffwechsel.

Eine unzureichende Zufuhr von Mineralstoffen und Spurenelementen kann zu Mangelerscheinungen führen. Ebenso vielfältig wie die Funktionen von Mineralstoffen und Spurenelementen sind, ebenso zahlreich sind demgemäß die Erkrankungen, die als Folge eines Mangels dieser lebenswichtigen Substanzen auftreten können.

Dies gilt in ganz besonders hohem Maße Zink.

Die Eigenschaften von Zink

Zink ist für den menschlichen Körper von größter Bedeutung. Der menschliche Körper enthält ca. 4g Zink, die für das Wachstum und die regelrechte Funktion des Stoffwechsels notwendig sind. Zink ist in allen Organen sowie in den roten Blutkörperchen und weißen Blutkörperchen enthalten und dort vor allem Bestandteil von Enzymen.

Mehr als 200 Enzyme sind heute von der Wissenschaft als abhängig von Zink bestätigt: kein anderer Mikronährstoff hat eine größere Bedeutung für die Enzyymbildung.

Enzyme sind Eiweißkörper, ohne die viele wichtige Reaktionen im Körper sehr langsam oder erst gar nicht ablaufen würden. Sie werden auch für den Transport wichtiger Nährstoffe im Körper sowie für die Bildung von Gewebe und Knochen gebraucht.

Würdest du in einem Biochemie Lehrbuch nachlesen, an welchen Stellen deines Stoffwechsels die Enzyme und damit auch Zink – wirklich notwendig sind, könntest du dir vorstellen, in welchem Umfang es bei dir Probleme gibt, wenn die Zinkzufuhr nicht ausreichend ist.

Gehe hierfür einfach mal auf <http://de.wikipedia.org> und gebe die von mir Rotmarkierten Wörter in der Suchfunktion ein. Du wirst Staunen.

Antikörper werden gewöhnlich für die erste Abwehrlinie des Körpers gegen Krankheiten erachtet. Die empfohlene tägliche Zinkzufuhr beträgt 15mg. Um mehr über Zink zu erfahren, gebe bei Wikipedia einfach Zink ein. Zinkreiche Nahrung sind Meeresfrüchte, Spinat, Pilze, Vollkornprodukte und Sonnenblumenkerne.

Eine allgemeine Stärkung des Immunsystems erzielst du mit Vitamin A, Betakarotin, Vitamin C, Vitamin E, Selen und der Aminosäure L-Zystein.

Einfach bei Wikipedia nach mehr Information suchen.

Mein Tipp: Sei offener für Alternativmedizin!

Achte auf deine Ernährung!

Viel Frischkost, Vitamin-C reiche Früchte, Gemüse, rohes Sauerkraut, Salate. Gib vereinzelt frische Blätter oder Blüten der Kapuzinerkresse in den Salat. Für eine Vitalstoffreiche Aufbaunahrung eignen sich Dörrbirnen und Datteln, Gelee royal, Propolis.

Meide Raffinierten Zucker und Süßstoffe, Raffiniertes Salz und Weizen. Suche Alternative in der Natur!

Viel Bewegung an frischer Luft, regelmäßig ein deiner Leistungskraft angepasstes Ausdauertraining, viermal wöchentlich für mindestens 30 Minuten zusammenhängend oder 3x 10 Min., bringt dein Immunsystem auf Trab. Auch ein „vernünftiges“ Sonnenbad beeinflusst dein Immunsystem positiv. Du solltest deinen Körper also nicht in starker Sonneneinstrahlung grillen.

Nutze deine Freizeit sinnvoll. Die optimistische Lebenseinstellung erhöht die Widerstandskraft. Gute Laune, Fröhlichkeit und herzliches Lachen setzen Hormone frei, die das Immunsystem ebenfalls stärken.

Und das solltest du meiden: Stress, Ärger, Aufregung, seelische Kränkung und unvernünftigen Genuss von Alkohol und Nikotin. So ausgerüstet sollte es dir gelingen, gesund und munter durch das ganze Jahr zu kommen.

Mit diesen Tipps müsste es dir leicht fallen, körperlich fit und vital durchs Leben zu gehen. Das wird auch deinen Mitmenschen nicht verborgen bleiben. Du wirst zwangsläufig über eine positive Ausstrahlung verfügen.

Der Erfolg wird nicht auf sich warten lassen. Da bin ich mir sicher!

Ich habe mir vor Jahren mal eine Liste mit Handlungsanweisungen erstellt, um mein Leben und meine Gesundheit

- *Einfacher*
- *Gesünder und*
- *Effektiver*

zu gestalten. Sieh sie dir mal an!

- ***Drei Säulen des Lebens***



Sind als PDF im Anhang!

Drucke dir die PDF-Datei Drei Säulen des Lebens am besten aus, und hänge dir die einzelnen Säulen so auf, dass du sie regelmäßig sehen kannst! z.B.

- *Säule Ernährung: In die Küche*
- *Säule Mental: In dein Büro, Fitnessraum oder Schlafzimmer*
- *Säule Bewegung: An die Wohnungstür, auf den Balkon*

Auf jeden Fall so das sie dir immer direkt auffallen. Lese die Gesundheitsempfehlungen regelmäßig und versuche sie so viel wie möglich in deinen Alltag zu integrieren. Du wirst sehen, schon nach wenigen Tagen wirst du einzelne Punkte wie selbstverständlich in deinen Tagesablauf einbauen. Damit leistest du einen wertvollen Schritt, um deine Gesundheit lange zu erhalten. Denn die Gesundheit ist dein größtes Gut! Wenn du dich um den Erhalt deiner Gesundheit nicht kümmerst, musst du danach mit deiner Krankheit leben! Handle richtig!

Ich wünsche dir alles Erdenkliche Glück, Liebe, Gesundheit, Freude und Spaß, Erfolg und Reichtum auf dem Weg in dein Leben.

Der gerade Weg zu deiner Selbstverwirklichung

Übernehme Verantwortung und Akzeptiere deine persönliche Verantwortung für dein Verhalten. Deine Überzeugung „Ich bin Verantwortlich“ kann ein neues Leben, ja eine neue Welt schaffen.

Glaube an etwas Großes, denn dein Leben ist es Wert, Ideale zu haben.

Übe mehr Toleranz und du wirst dich selbst mehr lieben und für andere liebenswerter sein.

„Mutig sein“ bedeutet mit und nicht ohne Angst zu handeln. Es ist normal, vor einer großen Herausforderung Angst zu verspüren.

Eine einzige Anstrengung kann nicht alle deine Probleme lösen, nicht alle deine Träume verwirklichen oder auch nur ausreichend sein. Sei ehrgeizig. Mehr sein zu wollen als du bist, ist realistisch, normal und gut.

Liebe und werde geliebt. Denn du willst wissen, was es bedeutet, glücklich zu sein.

Lächeln ist das Kleingeld des Glücks. Lächle, denn niemand kann es für dich tun.



Namasté

Michael