



# Transformation deiner Gedanken



Herzlichen Glückwunsch! Du hast dich dazu entschieden, deine negativen, begrenzenden & abschätzenden Gedanken in positivere, mitfühlendere und zielführendere Gedanken zu transformieren. Damit ist der 1. Schritt getan. Nutze die folgenden Beispiele als Inspiration & anfängliche Hilfestellung.

- Ich kann kein Mathe! Ich bin so dumm! Ich schaffe das nie!
  - **Ich glaube an mich. Ich weiß, ich kann das schaffen.**
  
- Ich möchte nicht so dick sein. Warum habe ich keine besseren Gene geerbt?
  - **Ich erkenne mich an. So wie ich bin, bin ich genau richtig.**
  
- Ich lasse das lieber bleiben. Ich habe Angst zu scheitern. Ich bin noch nicht soweit.
  - **Ich vertraue dem Leben. Ich bin auf dem richtigen Weg.**
  
- Ich bin der größte Pechvogel auf Erden! Das musste natürlich mir passieren!
  - **Ich verdiene das Beste im Leben und bin bereit, es jetzt anzunehmen.**
  
- Niemand mag mich. Die nutzen mich alle nur aus und lachen über mich.
  - **Ich ziehe nur liebevolle Menschen in mein Leben, die mich zu schätzen wissen.**
  
- Ich werde es nie zu etwas bringen. Niemand aus meiner Familie war jemals erfolgreich.
  - **Ich bin der Schöpfer / die Schöpferin meines Lebens. Ich schätze alles, was ich tue. Ich bin dabei, mir ein Leben nach meinen eigenen Vorstellungen aufzubauen.**

## Wie du deine Gedanken in 4 Schritten transformierst:

1. Stell fest, welche negativen Gedanken du hegst.
2. Definiere für dich, was du tatsächlich willst.
3. Formuliere eine positive Affirmation, die deine Zielvorstellung beschreibt. Wichtig ist, dass du ab jetzt deine vorherigen Gedankenmuster links liegen lässt und dich nur noch auf deine Wunschgedanken konzentrierst.
4. Wiederhole diese positive Aussage über den Tag hinweg mindestens 50 Mal, bis deine neuen Wunsch- und Zielgedanken zu deiner neuen Überzeugung geworden sind.

