

Falls Sie die Email nicht oder nur teilweise lesen können, klicken Sie bitte [hier](#).

ULRICH KERN



Hallo liebe/r Leser/in,

unsere Gedanken haben einen großen Einfluss auf unsere Gefühle und Emotionen, unser Verhalten und letztendlich auf die Realität, die wir erleben. Wenn wir die Macht der Gedanken erkennen und nutzen, können wir unser Leben verändern.

Im heutigen Newsletter gebe ich Ihnen Tipps und Anregungen, wie Sie die Kraft der positiven Gedanken nutzen können, um Ihre Stimmung zu heben, Ihr Selbstvertrauen zu stärken und eine optimistische Einstellung zum Leben zu entwickeln.

Die Macht der Gedanken

Unsere Gedanken sind das Saatgut für unsere Realität. Wenn wir negativ denken, neigen wir dazu, uns auf das Negative zu konzentrieren und uns in einem Teufelskreis aus Grübeln zu verfangen. Hingegen können positive Gedanken uns in eine aufwärts gerichtete Spirale führen, die uns dazu inspiriert, positive Entscheidungen zu treffen und positive Erfahrungen anzuziehen. Affirmationen, positive Aussagen über uns selbst und unser Leben, sind eine bewährte Methode, um unsere Gedanken bewusst in eine positive Richtung zu lenken.

Die Kraft der Affirmationen

Affirmationen sind mentale Werkzeuge, die Sie jederzeit anwenden können, um Ihre Denkmuster zu beeinflussen. Indem Sie positive Aussagen wiederholt wiederholen, können Sie Ihre Gedanken, Gefühle und letztendlich Ihr Verhalten verändern. Zum Beispiel könnten Sie täglich sagen: "Ich bin stark und fähig, alle Herausforderungen zu bewältigen", um Ihr Selbstvertrauen zu stärken. Oder Sie könnten sagen: "Ich ziehe positive und erfüllende Erfahrungen in mein Leben", um eine optimistische Einstellung zu fördern.

Grübeln vs. Affirmieren

Während Grübeln oft dazu führen kann, dass wir uns in negativen Gedankenschleifen verlieren, ermöglichen Affirmationen, bewusst positive Gedanken zu kultivieren. Grübeln kann Stress, Angst und Unruhe verstärken, während Affirmationen dazu beitragen können, diese negativen Gefühle zu lindern. Indem Sie bewusst positive Affirmationen verwenden, können Sie sich von ungesunden Grübeleien befreien und Ihre Gedanken auf eine konstruktive und optimistische Art lenken.

Tipps zur Verwendung von Affirmationen

Formulieren Sie positive Aussagen: Formulieren Sie Ihre Affirmationen positiv und in der Gegenwart. Vermeiden Sie Wörter wie "nicht" oder "kein", da Ihr Unterbewusstsein diese meist überspringt. Statt "Ich habe keine Angst" könnten Sie sagen "Ich fühle mich mutig und stark".

Wiederholen Sie regelmäßig: Wiederholen Sie Ihre Affirmationen regelmäßig. Sagen Sie sie laut oder leise, schreiben Sie sie auf oder wiederholen Sie sie in Gedanken. Je öfter Sie sie wiederholen, desto mehr werden sie in Ihr Unterbewusstsein einsickern. Visualisieren Sie: Stellen Sie sich vor, wie die Aussagen bereits wahr sind. Visualisieren Sie lebhaft, wie sich Ihr Leben verändert, wenn Sie die positiven Gedanken verinnerlichen.

Glauben Sie an sich selbst: Glauben Sie daran, dass die Affirmationen wirken können. Ein tiefes Vertrauen in Ihre eigene innere Kraft verstärkt den Einfluss der Affirmationen auf Ihr Denken und Verhalten.

Seien Sie geduldig: Veränderungen im Denken erfordern Zeit und regelmäßige Übung. Seien Sie geduldig und beharrlich, während Sie Ihre Gedanken neu ausrichten.

Ein bekanntes Zitat von Buddha besagt: „Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.“ Indem Sie bewusst positive Gedanken kultivieren, können Sie Ihre Stimmung verbessern, Ihr Selbstvertrauen stärken und eine optimistische Lebenshaltung entwickeln. Affirmationen sind ein mächtvolles Werkzeug, das Ihnen dabei helfen kann, von destruktivem Grübeln zu positivem Empowerment überzugehen.

Vielleicht nehmen Sie sich in den kommenden Tagen etwas Zeit, um bewusst positive Affirmationen in Ihr Leben zu integrieren. Erkennen Sie die Kraft Ihrer Gedanken an und nutzen Sie dieses einfache Werkzeug, um ein glücklicheres und erfüllteres Leben zu führen.

Herzliche Grüße

Ihr

Ulrich Kern

Business Coaching
Erfolg mit Strategie

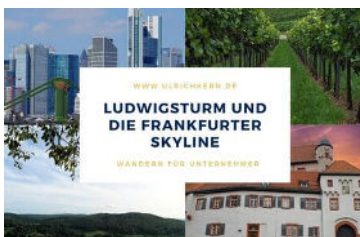
Aktuelles aus meinen Blog



Wie man mit Gelassenheit durchs Leben gehen kann
Gelassenheit entsteht aus Liebe zum Leben und zu anderen Menschen. Zuerst ein liebevoller Blick auf sich selbst und dann auf alles um uns herum. [Weiterlesen](#)

Nutzen Sie meinen [Blog](#) regelmäßig - dieser lässt sich auch per [RSS Feed](#) abonnieren.

Vorschau auf die nächsten Events



Wandern für Unternehmer / Spessart / Alzenau i. Ufr.
Samstag, den **02. September** von **10.00 - 17.00 Uhr**

Leadership, Wandern, Natur, Austausch auf Augenhöhe?

[Infos und Anmeldung](#)

Für alle Menschen, die etwas im Ihrem Leben bewegen möchten, die Bereitschaft für Veränderungen mitbringen und mit Begeisterung neue Wege gehen wollen.



Erlebnistraining: Intuition entfalten und wirksam nutzen: **06.09.2023 um 09:00 Uhr**

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Intuition.

[Infos und Anmeldung](#)

Ihnen hat dieser Newsletter gefallen?

Dann leiten Sie ihn doch an Ihre Freunde weiter, damit auch sie von diesem Wissen profitieren.

Ihnen wurde dieser Newsletter weitergeleitet?

Dann melden Sie sich [hier](#) für unsere Mailingliste an und verpassen künftig keine Neuigkeiten mehr.

ULRICH KERN

[jederzeit wieder abmelden](#)
[Abonnement verwalten](#)
[Impressum](#)
[Datenschutzerklärung](#)