

DIE KRAFT DER GEDANKEN

Gedanken formen unser Leben

Veränderungen finden erst dann statt, wenn wir bereit sind aus unserer gewohnten Denkweise auszubrechen. Gewohnte Muster geben uns Sicherheit, selbst, wenn sie uns schaden.



Workbook mit
Arbeitsblättern,
2 Audios
(Entspannungs-&
Trancereise)

Damaris Aulinger

MENTALENERGY
DAMARIS AULINGER

DIE KRAFT DER GEDANKEN

GEDANKEN FORMEN UNSER LEBEN

*WORKBOOK MIT ARBEITSBLÄTTERN &
GEFÜHRTER TRANCE- UND ENTSPANNUNGSREISE*

ZUSÄTZLICHES ZUM WORKBOOK:

[Worksheet](#) Unbewusstes und Bewusstes Denken

[Worksheet](#) Positive und negative Gedanken

[Worksheet](#) „Wer wäre ich ohne diesen Gedanken“

[Worksheet](#) „Gedanken wandeln“

Hilfreicher Artikel:

[Konzentration & Aufmerksamkeit](#)

Audios in Bezug auf Gedanken

[PME](#) (progressive Muskelentspannung)

[Trancereise](#)

Gesammelte Tipps aus dem Campus zum Monatsthema

„Die Kraft der Gedanken“

Dieses Workbook enthält anklickbare Links!

INHALT:

[Teil 01](#)

Einführung und erste Gedanken zu den Gedanken

[Teil 02](#)

Unbewusstes und Bewusstes Denken

[Teil 03](#)

Positive und negative Gedanken

[Teil 04](#)

Wer wäre ich ohne diesen Gedanken

[Teil 05](#)

Gedanken wandeln

[Teil 06](#)

Gute-Laune-Tipps

DIE KRAFT DER GEDANKEN

Teil 01

*EINLEITUNG UND
ERSTE GEDANKEN ZU
DEN GEDANKEN*

Gedankenstrukturen

Wenn du immer in festen Strukturen denkst, an Altem festhältst und dir schwer tust Neues oder auch mal Anderes zuzulassen, bilden sich Furchen in deinen Gedanken, aus denen du nur noch schwer rauskommst.

Stell dir das so vor als ob du einen viereckigen (klare Struktur) Kasten um deine einzelnen Aktivitäten gepackt hast. Da passt nichts mehr rein, denn du bist zu festgefahren um da evtl. eine Tür offen zu lassen oder dir einen Balkon anzubauen, sodass „frischer Wind“ reinkommt.

Wenn du nun stattdessen aus dem Kasten ein Puzzle machst, das auch eine klare Struktur zeigt, du dem Puzzle aber immer mal wieder ein Teilchen (das in deinen Gedanken aus Bildern, Gefühlen und Worten besteht) entnimmst und es durch ein neu gezeichnetes, gefühltes Teilchen der gleichen Passform ersetzt – können Wunder geschehen!

„Ich bin das, was ich denke!“

Viele Menschen gehen davon aus, dass „Sie so sind, wie Sie sind“ ...erstmal ein sehr einleuchtender Gedanke und jeder sollte so respektiert werden, wie er ist, aber sie empfinden es als schwierig eigene Denk- und Verhaltensmuster zu ändern, obwohl sie das gerne möchten.

Gute Vorsätze verlaufen schnell im Sand. Übrig bleiben von unserem Plan nur Frustration und das Gefühl, es mal wieder nicht geschafft zu haben. Verhaltensmuster und die Einstellung zu uns selbst, können verändert werden. Unser Gehirn ist da wie ein Computer – bestückt mit vielen Chips, die umprogrammiert werden können.

Als es noch keine Autos gab, waren viele mit Pferdekutschen unterwegs. Straßen gab es auch nicht und so bildeten sich auf Wegen, die immer und immer wieder genutzt und befahren wurden, tiefe Furchen. Die Kutsche konnte gar nicht anders, als in genau dieser Furche zu fahren. Genauso ist das mit den unbewusst gedachten

Gedanken. Sie graben sich ein und lassen eine Wirklichkeit im Außen erstehen, die bewusst gedacht evtl. gar nicht die Wirklichkeit ist, die wir leben möchten (der Weg, den wir gehen möchten, wir ihn nur aus lauter Gewohnheit dennoch gehen).



Jeder Gedanke stellt Energie dar. Jede Energie will sich verwirklichen. Daraus folgt, dass jeder Gedanke sich in die Tat umsetzen will.

So säen wir Samen, die nach einer gewissen Zeit sprießen und wachsen. Und mit jedem Gedanken daran, werden sie immer größer und größer.

Das hängt aber nicht immer mit einem Bewussten Denken zusammen. Alte Glaubens- oder Verhaltensmuster, die uns teilweise mitgegeben wurden, lassen uns so denken. Es ist also ein Teil der Aufgabe herauszufinden woher diese Gedanken, dieses Verhalten kommt.

Jeder Gedanke ist mit einem bestimmten Gefühl verbunden, welches wiederum dann auch „Krankheiten“ auslösen kann.

Denke ich einfach.... ich lege mich jetzt hin um zu entspannen ohne mir das auch vorzustellen oder aber auch wirklich dieses Gefühl dabei zu haben, wie sich das anfühlt, wenn ich entspannt bin, werden sich Körper und Seele nicht wirklich entspannen können.

Lasse ich mich dahingegen auf dieses Gefühl der Entspannung ein und entspanne bewusst jeden Körperteil, wird sich auch Entspannung einstellen.

Ansonsten werde ich meine Anspannungen/ Verspannungen/ Kopfschmerzen etc. auch danach noch spüren.



DIE KRAFT DER GEDANKEN

Teil 02

UNBEWUSSTES UND
BEWUSSTES
DENKEN

Weitere Workbooks findest du auf meiner Seite:

www.damaris-aulinger.de

Die Workbooks entstehen aus dem Monatsthema im Campus der Sinne und es kommt jeweils ein neues hinzu.



*Du brauchst mehr
individuelle
Unterstützung?*

Lass und reden:

post@damaris-aulinger.de

IMPRESSUM:

KONZEPT & INHALT & GESTALTUNG

DAMARIS AULINGER

www.damaris-aulinger.de

COVERBILD:

BETTINA HERTZLER

DIESES EBOOK IST AUSSCHLIEßLICH ZUR PERSÖNLICHEN NUTZUNG FREIGEGEREN
UND DARF NICHT WEITERVERKAUFT ODER WEITERGEGEBEN WERDEN.

WENN DU DIESES EBOOK GERADE LIEST UND NICHT GEKAUFT HAST, DANN GENIEß
ES, ZIEH DARAUS SO VIELE INFORMATIONEN WIE DU KANNST, ABER SEI BITTE SO
FAIR UND VERTEILE ES NICHT WEITER, UM DIE ARBEIT AN DIESEM EBOOK
WERTZUSCHÄTZEN.

DIESES BUCH DARF OHNE DIE AUSDRÜCKLICHE ZUSTIMMUNG DER AUTORIN
WEDER IN TEILEN, AUSZÜGEN ODER KOMPLETT IN JEGLICHER FORM REPRODUZIERT
WERDEN.

DAMARIS IST AUF NACHFRAGE SEHR GERNE BEREIT, AUSZÜGE ZUR VERTEILUNG
UNTER KENNZEICHNUNG DES URSPRUNGES FREIZUGEBEN.

DAZU EINFACH AN POST@DAMARIS-AULINGER.DE SCHREIBEN!

