

DIE MACHT DER GEDANKEN

Jeder Mensch hat im Durchschnitt 60.000 bis 80.000 Gedanken pro Tag.

Nur ein kleiner Teil davon ist bewusst. Der Rest der Gedanken ist unbewusst.

Und von dieser Unmenge an Gedanken jeden Tag sind ca.

3% – aufbauende und hilfreiche Gedanken

25% – destruktive Gedanken

72% – flüchtige Gedanken

Aufgrund der vorhergehenden Prozentzahlen sollten Ihnen ihre Gedanken wichtig sein. Alleine schon, dass die negativen Gedanken den aufbauenden Gedanken um ein Vielfaches überlegen sind, sollte Anlass genug dafür sein, dass Sie ab sofort sehr gut auf sich achten. Sie haben das Zepter in der Hand und Sie entscheiden, ob Sie konstruktiv oder destruktiv denken. Sehr oft ist die Änderung der Sichtweise von Dingen und damit auch unserer Gedanken nur mit Unterstützung von Außen durch einen Mentalcoach möglich.

WENN EIN LEISTUNGSSPORTLER PERMANENT AN DAS SCHEITERN DENKT, WIRD ER ES NIE UND NIMMER SCHAFFEN, ERFOLGREICH ZU SEIN!

Das folgende Zitat stammt von der US-amerikanischen Boxlegende, Weltmeister und Olympiasieger Muhammad Ali (1942-2016) und beschreibt in einer wunderbaren Art und Weise was konstruktive Gedanken bewirken können.

„IF MY MIND CAN CONCEIVE IT AND MY HEART CAN BELIEVE IT – THEN I CAN ACHIEVE IT.“

„WENN MEIN KOPF ES SICH AUSDENKEN KANN, WENN MEIN HERZ DARAN GLAUBEN KANN – DANN KANN ICH ES AUCH ERREICHEN.“

Gedanken sind Kräfte, alles beginnt mit unserem Denken – eine Idee, ein Traum, eine Vision. Angst ist ein Gedanke, wie auch Hoffnung, Erfolg und Misserfolg, Glück und Unglück, Gesundheit und Krankheit. Alles, was wir sehen und erleben, ist die Verwirklichung von Gedanken und Ideen. Gedanken bestimmen unser Schicksal. Unser Schicksal wird durch Befürchtungen oder Wünsche bestimmt. Sie bilden positive oder negative Kettenreaktionen, mobilisieren unsere positiven

oder negativen Fantasien. Sie haben die Kraft und die Macht der Gedanken sicher oft genug schon selbst erfahren.

Abschließend noch ein Zitat von Talmut:

**ACHTE AUF DEINE GEDANKEN, DENN SIE WERDEN WORTE.
ACHTE AUF DEINE WORTE, DENN SIE WERDEN HANDLUNGEN.
ACHTE AUF DEINE HANDLUNGEN, DENN SIE WERDEN
GEWOHNHEITEN.
ACHTE AUF DEINE GEWOHNHEITEN, DENN SIE WERDEN
CHARAKTER.
ACHTE AUF DEINEN CHARAKTER, DENN ER WIRD DEIN
SCHICKSAL**