



Dein neues Mindset für maximalen Erfolg

Von Michael Botta
www.MachDichGesund.com

Vorwort.....	Seite 3
Bevor es losgeht	Seite 4
Was heisst eigentlich Mindset ?	Seite 5
Wie erkenne ich alte und unbewußte Überzeugungen.....	Seite 5
Überzeugungen	Seite 6
Altes Mindset löschen.....	Seite 7
Positive Glaubenssätze.....	Seite 8
Neue Glaubenssätze aktivieren.....	Seite 11
Was kann ich tun, um das zu erreichen.....	Seite 14
Drei Tage.....	Seite 15
Was dein neues Mindset für dich tun kann.....	Seite 16
Gedankenhygiene.....	Seite 17
Kleine Meditation zur Gedankenkontrolle.....	Seite 18

Wie geht es weiter.....Seite 19

Nachwort:.....Seite 22

Vorwort

Es gab Zeiten in meinem Leben, da wusste ich rein gar nichts über die Zusammenhänge der geistigen Welt, geschweige denn über die Auswirkungen von Gedanken. Ich war der festen Überzeugung, das alles was ich anfassen und sehen kann, auch real existent ist. Einige einschneidende Ereignisse und meine unerschütterliche Neugier heraus zu finden, warum ich hier bin, und wieso mir bestimmte Dinge passieren brachten mich glücklicherweise von diesem Gedanken ab.

Die vergangene Jahre waren diesbezüglich recht turbulent und ereignisreich. Ich probierte vieles aus, lernte mich selber besser kennen, und befreite mich immer mehr aus dem "Alltag" und nahm mein Schicksal selber in die Hand.

Letztlich erfahre ich mich täglich nicht mehr als Opfer meiner Umstände, sondern als Schöpfer meines Glücks und Erfolges.

Selbst Schöpfer zu sein hat mich frei gemacht.

In diesem Buch erfährst du, wie du das auch erreichen kannst....

Bevor es losgeht

Dieses Buch ist genau richtig für dich, wenn du wissen willst

1. wie du alles in deinem Leben erreichen kannst, was du dir wünschst
2. wie du dein Leben und dein Denken zu 100% auf Erfolg ausrichtest.
3. Wie du deine Ziele garantiert erreichst
4. Was du dafür tun musst um all das in dein Leben zu ziehen, was du dir wünschst.
5. wie du vom Opfer zum Schöpfer wirst
6. wie du dadurch FREI werden kannst

Doch vorab eine Frage:

Möchtest du in allen Punkten deines Lebens erfolgreich sein ?

Wenn ja, dann kann ich dir sagen, dass es bereits so ist. Alles was in deinem Leben vorhanden ist, Materielles, Beziehungen, Projekte, Freundschaften, Fähigkeiten, etc. ist ein Ausdruck deiner momentanen Denkweise und vor allem deiner Überzeugungen.

Die eigentliche Frage um die es hier geht, ist doch, ob du mit diesem aktuellen Stand der Dinge auch glücklich bist? Wahrscheinlich nicht, denn warum sonst solltest du diese Zeilen lesen? Und es ist auch kein „Zufall“, das du dich gerade jetzt mit dieser Thematik beschäftigst. Du willst was verändern, was Neues erleben oder etwas neues in deinem Leben erschaffen.

Also gehen wir es an.....

Was heisst eigentlich Mindset ?

Mindset ist eines der neuen Modewörter und bedeutet nichts anderes als die Summe deiner Gedanken und Überzeugungen in Aktion.

Dein Leben ist ein Ausdruck all deiner Gedanken – wirklich jeder einzelne – und insofern erlebst du auch täglich genau das was du denkst, bzw. das wovon du überzeugt bist.

Im Klartext: Deine Überzeugungen bestimmen dein aktuelles Leben, und was dir tagtäglich so passiert.

Wie erkenne ich alte und unbewusste Überzeugungen ?

Setz dich einmal hin, mache es dir bequem, und lasse den Tag einmal vor deinem geistigen Auge Revue passieren. Was ist dir alles so passiert, wen hast du getroffen, was hast du erlebt, gefühlt, etc.

Wenn du nun den Eindruck hast, dass bestimmte Situationen rein „zufällig“ passiert sind, oder du einfach nur darauf reagiert hast, um zu überleben dann ist das ein klares Zeichen dafür, dass die dahinter liegende Überzeugung dir nicht gewahr ist –sprich sie ist unbewusst –wirkt aber dennoch. Das bedeutet aber auch, dass du rein passiv mit unbewussten Überzeugungen dein Leben lebst, also Opfer deiner Umstände bist.

Zum Glück lässt sich das ändern !

Kannst du dir nun vorstellen, den Tag über nur das zu erleben, was du gedacht hast? Das du praktisch schon morgen das erlebst, wovon du ganz bewusst überzeugt bist ? Du wärst in diesem Fall nicht Opfer, sondern Schöpfer deiner Umstände und kannst dein Leben so erleben, wie du es dir wünschst.

Zu Erinnerung:

Dein Momentanes Leben ist die Summe aller Überzeugungen in dir. Das heißt, wenn du z.b. denkst, dass du hart und viel arbeiten musst, um gerade genügend Geld für deinen Lebensunterhalt zu verdienen, dann wird das auch so sein. Wenn du davon überzeugt bist, dass du nur sehr wenig arbeiten musst, mit dem was dir Spaß macht und trotzdem mehr als genug Geld zum Leben hast – dann wird das genauso zu deiner Realität.

Überzeugungen

Deine Überzeugungen sind der Motor für deinen Erfolg oder eben auch Misserfolg – also gehen wir diesen mal auf den Grund, um herauszufinden, warum und wieso dir bestimmte Situationen passieren:

Schreibe jeweils drei bis fünf Dinge auf, die du über:

- Dich selbst glaubst
- Arbeit und sicherer Job glaubst
- Deine Fähigkeiten glaubst
- Beziehungen glaubst
- Geld und Reichtum glaubst
- Familie glaubst
- Gesundheit glaubst
- Deine eigene Zukunft glaubst

Wenn deine Liste fertig ist, dann vergleiche mal, ob du das in deiner momentanen Realität übereinstimmt.

Du wirst bemerken, dass deine Glaubenssätze sehr wohl mit deinem Erlebten übereinstimmen, und das beweist dir, dass deine Gedanken sehr wohl schöpferisch sind.

Dann ist es jetzt an der Zeit...

Altes Mindset löschen



Wenn dir nun deine „alten“ Glaubenssätze nicht gefallen, bzw. dir ein Leben ermöglichen, das nicht mehr zu dir passt, dann kannst du das ändern. Wichtig ist es jedoch, dass du die alten Glaubenssätze auflöst, bzw. durch neue ersetzt. Und das geht so:

Die alten Glaubenssätze hast du ja schon wie oben erwähnt aufgeschrieben. Das sind Dinge, die du nicht mehr haben möchtest, oder? Schreibe auf einem anderen Blatt Papier neue Glaubenssätze, die dir besser gefallen, sprich mit einer positiven Formulierung.

Beispiel:

Alter Glaubenssatz: ich muss hart arbeiten, um Geld zu verdienen

Neuer Glaubenssatz: ich verdiene leicht und mit wenig Aufwand sehr viel Geld, oder ich verdiene mit Leichtigkeit und Freude soundsoviel Geld im Monat

Alter Glaubenssatz: Habe den falschen Partner

Neuer Glaubenssatz: Ich ziehe den Partner in mein Leben, der am besten zu mir passt, und der mich so liebt wie ich bin.

Positive Glaubenssätze (Beispiele)

1. -Ich liebe Geld und Geld liebt mich
2. -Ich gehe sorgfältig mit Geld um
3. -Wohlstand und Überfluss fließt jetzt in mein Leben
4. -Ich bin so froh und dankbar für maximalen Erfolg in meinem Leben
5. -Meine Arbeit geht mir leicht von der Hand, und erfüllt mich mit Freude
6. -Ich freue mich jeden Tag über den Erfolg anderer
7. -Ich lebe meinen Traum von.....
8. -Ich bin immer im Fluss des Lebens
9. -ich nehme Geschenke gerne an
- 10.-Das Leben bietet mir immer unendlich viele Gelegenheiten
- 11.-Ich lebe in ehrlichen und liebevollen Beziehungen
- 12.-Ich bin heil und Gesund
- 13.-Ich liebe meinen Körper
- 14.-Ich bin kraftvoll, beweglich und ausdauernd
- 15.-Ich habe es verdient ein Gutes Leben zu haben
- 16.-Ich erlaube mir Wohlstand und Überfluss in mein Leben zu ziehen
- 17.-Ich bin in jedem Augenblick Schöpfer meines Lebens
- 18.Ich bin bereit allem zu vergeb

19. Ich akzeptiere mich so wie ich bin
20. Ich akzeptiere alle anderen um mich herum so wie sie sind
21. Ich liebe mich voll und ganz
22. Ich handle nur aus dem Herzen heraus
23. Ich bin frei und glücklich
24. Probleme sind für mich Herausforderungen zu wachsen
25. Es ist genug von allem da
26. Alle meine Wünsche, Bedürfnisse und Ziele sind immer großzügig erfüllt.
27. Ich weiß, dass ich alles in mein Leben ziehe, für das ich offen bin
28. Ich strahle sehr viel positive Kraft aus
29. Ich liebe meinen Körper - mein Körper liebt mich
30. Ich bin strahlendes Leben
31. Ich kann alles erreichen
32. Alles ist gut so wie es ist
33. Ich freue mich für den Erfolg anderer
34. Alles, was ich unbedingt brauche, ziehe ich sofort in mein Leben
35. Ich bin erfolgreich
36. Ich verdiene es genug Geld zu haben
37. Ich erlaube mir reich zu sein
38. Ich erlaube mir Geschenke anzunehmen
39. Mein Denken macht mich frei
40. Ich bin frei und unabhängig
41. Ich bin finanziell frei und unabhängig
42. Ich bin immer in Kontakt mit der geistigen Welt
43. Ich pflege regen Austausch mit anderen
44. Ich liebe es andere zu beschenken

45. Das Universum sorgt für mich
46. Es mangelt mir an nichts
47. Ich bin reines Glück, Freude und Liebe
48. Ich habe immer genug Zeit
49. Ich habe immer Genug Geld
50. Ich habe immer Gute Freunde um mich
51. Ich vertraue darauf, das ich umsorgt werde
52. Ich vertraue auf den Fluß des Lebens
53. Ich bin immer in Einklang mit mir selbst

etc.

Wie gesagt, du kannst die alten Glaubenssätze einfach durch neue ersetzen.

Um ganz sicher zu gehen, dass die alten Glaubenssätze auch wirklich ausgedient haben, und NICHT mehr wirken kannst du folgendes tun:

Ihm vergeben, ihn loslassen, und akzeptieren.

Denke nun folgenden Satz mit ehrlicher Absicht:

Lieber Glaubenssatz.....(hier den besagten Glaubenssatz einfügen) ich vergebe dir, und ich lasse dich los. Ich danke dir, dass du mir so gut gedient hast. Ich liebe dich dafür.

So, dieser ist jetzt auch nicht mehr wirksam in deinem Leben. Solltest du dir jetzt nicht ganz sicher sein, ob das geholfen hat, einfach wiederholen. Das ist auch eine Sache der Übung, und mit zunehmender Erfahrung wird es dir auch leichter fallen.

Neue Glaubenssätze aktivieren



Im letzten Kapitel hast du ja schon eine Menge Beispiele für positive Glaubenssätze bekommen. Such dir diejenigen raus, die dich wirklich ansprechen, bzw. die, bei denen du es nicht abwarten kannst endlich in Aktion zu treten.

Damit sich dein Leben auch entsprechend auf Erfolg ausrichtet gehe wie folgt vor:

Mache dir eine Liste mit den Positiven Glaubenssätzen

Schreibe diese Liste auf mehrere kleine Zettel, die du überall, wo du dich öfters aufhältst an die Wand pinnst. Ich selbst habe immer, wenn ich mein Mindset

ändere, einen Zettel in der Küche, einen im Bad, einen Im Wohnzimmer, etc. Zusätzlich in meiner Jackentasche und im Auto.

So gehe ich sicher, dass ich meine neuen Glaubenssätze immer vor Augen habe.

Der nächste Schritt, ist der, dass du jeden Glaubenssatz mit einem schönen Gefühl hinterlegst.

Also, wenn du z.b. mehr Erfolg im Leben haben möchtest, und dein Glaubenssatz heißt: Ich bin in jedem Bereich meiner Arbeit erfolgreich – dann stelle dir auch vor, wie sich das für dich anfühlt wenn du bereits erfolgreich bist.

Wenn du z.b. Mehr Geld in dein Leben haben möchtest (ich verdiene mit Leichtigkeit und Freude....) dann fühle, das es bereits geschehen ist.

Das Gefühl sollte immer in der Gegenwart sein, also das es bereits geschehen ist. Das ist ganz wichtig, denn sonst wirkt das ganze nicht. Wenn du dir vorstellst, das du irgendwann mal Geld haben möchtest, wird das Universum ewig damit warten dich reich zu beschenken.

Mach das mehrmals am Tag, mit dem Bild und Gefühl vor Augen, das es bereits geschehen ist, so programmierst du dein neues Mindset. Und genau diese Vorgehensweise wird dich genau dahin bringen, wo du hin möchtest – zum ultimativen Erfolg.

Der nächste Schritt ist ebenso wichtig, wie essentiell, denn ohne diesen geht gar nichts vorwärts.

Ins Tun Kommen

Wenn du dir neuen Glaubenssätze baust, bzw. schon neue Ziele steckst, dann stell dir bitte immer die folgende Frage:

Was kann ich tun, um das zu erreichen?

Wenn du deine Glaubenssätze nur liest und auswendig lernst, passiert in der Regel nichts. Wenn du dich bewegst, und überlegst, wie du deinen Traum endlich umsetzen kannst kommt alles, was du dafür benötigst automatisch in dein Leben.

Wenn du mit deiner ganzen Kraft jeden Tag deinen Traum von einem neuen Leben visualisierst, ihn fühlst und dir vorstellst wie er aussieht, dann wird es irgendwann zu deiner Realität.

Unvermeidlich und Unwiderstehlich.



Drei Tage

Hier noch mal die Zusammenfassung, was du in den ersten drei Tagen tun kannst:

1.Tag

Überzeugungen auf den Grund gehen, bzw. aufschreiben, diese dann loslassen und vergeben, d.h. altes Mindset löschen

2. Tag

Neue Glaubenssätze aktivieren, und dafür sorgen, dass du sie überall vor Augen hast

3.Tag

Deine Ziele mit klaren Vorstellungen und starken Gefühlen, des "schon erreicht haben" vor deinem geistigen Auge bauen.

Ganz wichtig: Ins Tun kommen

Wenn du diese Dinge nicht ausprobierst, ändert sich nichts. Es ist auch wichtig solange dran zu bleiben, bis sich dein Erfolg einstellt. Mit zunehmender Übung wird dir dieses Vorgehen immer leichter fallen. Und mit zunehmendem Erfolg steigt auch deine Motivation noch mehr in deinem Leben zu erreichen.

Was dein neues Mindset für dich tun kann



Oh, das ist eine ganze Menge, deshalb schreibe ich das mal in einer Liste auf:

- Es ist dein Weg zu etwas völlig Neuem
- Macht dich zu dem Menschen, von dem du immer schon geträumt hast
- Lässt dich genau das erleben, was du erleben willst
- Macht dich in jedem Bereich deines Lebens erfolgreich
- Lässt dich deinen absoluten Traum von einem besseren Leben wahr werden
- Hilft dir dich zu finden, und nur noch das zu tun was dir Spaß macht
- Lässt dich dein inneres Potenzial erkennen
- Generiert beschleunigtes Wachstum
- Macht dich Frei

- Vermittelt dir, was es heißt zu leben

Es gibt natürlich noch viele weitere Dinge, die du noch entdecken wirst, wenn du mit dem Thema Mindset an dir arbeitest.

Gedankenhygiene

Du kennst das bestimmt, wenn du morgens aufstehst, ist dein Kopf noch leer. So nach ungefähr einer Stunde rattern plötzlich sehr viele Gedanken durch den Kopf, wie bei einer Maschine, die Zahlen und Daten verarbeitet. Jeder Gedanke will erledigt sein, und urplötzlich findest du dich im Alltag wieder.

Um dein Mindset noch weiter ganz klar zu bekommen, und nicht noch weitere unbewusste Überzeugungen zu bauen, ist es ratsam, sich seine täglichen Gedanken einmal bewusst zu werden, sprich Gedankenhygiene zu betreiben.

Das kannst du ganz einfach tun, indem du dir in Stichpunkten immer wieder einmal aufschreibst, an was du gerade denkst. Nimm dein Smartphone (alternativ auch Zettel u. Stift) und mache dir eine entsprechende Liste.

Am besten für drei aufeinanderfolgende Tage. Wenn du das gemacht hast, vergleiche mal deine Liste, mit dem was dir so in den drei Tagen alles passiert ist.

Du wirst sehr schnell erkennen, dass deine Gedanken wirklich Früchte tragen, bzw. sich erfüllen.

Viele Gedanken blitzen sehr schnell in unserem Bewusstsein auf, und sind dann wieder weg –so scheint es zumindest. Wenn du Gedankenhygiene betreibst, ist es relativ einfach über alle deine Gedanken die Kontrolle zu wahren.

Das ist eine Sache der Übung, heißt im Klartext: Je mehr du übst, desto besser gelingt es dir deine Gedanken zu kontrollieren.

Das heißt jetzt aber nicht, dass du bestimmte Gedanken zu unterdrücken versuchst – denn das würde nur ins Gegenteil ausarten, und das wäre nicht das was du erreichen möchtest, oder?

Kleine Meditation zur Gedankenkontrolle

Um deine Gedanken zu kontrollieren, sprich nur noch das zu denken, was du denken möchtest ist es notwendig, deine Gedanken neutral zu beobachten.

Zu Anfang, bevor du das täglich machst, und in deine normalen Alltag integrierst übe bitte folgendes:

Begib dich an einem ruhigen Ort, und mache es dir bequem im Sitzen. Bitte nicht liegen – man schläft nur schneller ein

- Schließe die Augen, und atme mehrmals tief ein und aus
- Lasse dem Atem fließen, bzw. atme einfach normal weiter
- Beobachte deine Gedanken, die in deinem Kopf auftauchen und halte nicht an ihnen fest, d.h. gehe ihnen nicht nach und schenke ihnen keine Aufmerksamkeit
- Mit den auftretenden Gefühlen machst du es genauso

Der Zustand des Beobachtens ist ein neutrales Anschauen, d.h. ich beobachte ohne irgendwelchen “Senf“ dazu zu geben, sprich zu bewerten oder zu beurteilen. Ganz bewusst die eigenen bewertenden Gedanken nicht denken und sie aus der Gleichung raus lassen.

Je mehr du das übst, desto besser gelingt es dir. Wenn es dir beim ersten Mal nicht gelingt, dann übe es solange bis es klappt. Ich selbst habe das damals die ersten Male überhaupt nicht auf die Reihe bekommen. Erst nach einigen Versuchen klappte das dann – und es hat sich gelohnt. Genauso wie es sich für dich lohnen wird, wenn du nicht aufgibst.

Übrigens: Dieser Zustand des Beobachtens erlebt man des öfteren im Alltag ganz automatisch:

- Bei längeren Autofahrten, in denen wir ein bisschen Tagträumen
- Bei monotonen Unterhaltungen, wenn dich das Thema nicht mehr interessiert ;)
- Wenn du einfach mal in Gedanken „abwesend“ bist, etc.

Wie schon erwähnt ist dies auch eine Sache des Übens. Ähnlich wie ein Muskel trainiert werden kann um mehr Kraft zu entfalten, kannst du auch deinen Geist und deine Beobachtungsgabe trainieren, sodass du nur noch das denkst was du in deinem Leben haben willst.

Wie geht es weiter ?

Du weißt nun, wie du dir ein neues Mindset baust, das dich direkt zu deinem gewünschten Erfolg bringt. Du hast erfahren, wie du alte Glaubenssätze löschst und neue aktivierst. Und wie du das Ganze noch steigern kannst durch Gedankenhygiene.

Damit sich dein persönlicher Erfolg, bzw. das gewünschte auch in deinem Leben einstellt übe dich einfach in Regelmäßigkeit.

Nimm dir jeden Tag etwas Zeit, wo du dich nur um dein Mindset kümmerst, bzw. dir z.b. die Glaubenssätze verinnerlichst, oder das Beobachten übst, etc.

Jeden Tag 5-10 Minuten sind völlig ausreichend, und bei Bedarf (und Lust und Laune) auch gerne mehr.

Ideale Zeiten sind:

- Die erste Stunde des Tages, da wir in dieser Zeit noch nicht vollständig wach sind
- Die Mittagszeit (12.00 -13.00 Uhr) – In dieser Stunde ist unser Tagesbewusstsein besonders empfänglich für geistige Impulse
- Die 5 Minuten vor dem Einschlafen – unser Verstand geht immer etwas früher ins Bett, sodass wir die Gelegenheit nutzen sollten, um z.b. Neue Glaubenssätze in unserem Kopf zu hinterlegen

Und um dem ganzen noch etwas hinzuzufügen, mach es dir zur Gewohnheit.

Mach es dir zur Gewohnheit, das du in der ersten Stunde des Tages nur das denkst, was dir wirklich gefällt.

Erlaube dir auch mal Tagzuträumen in der Mittagszeit und dein neues Leben und deinen

Traum ganz klar vor dir zu sehen und zu fühlen.

Und wenn du zu Bett gehst, baue es in dein abendliches Ritual ein, das du erfolgreich und positiv denkst und fühlst.

Du wirst genau den Erfolg in dein Leben ziehen, den du dir vorstellst. Genauso, wie du es vor dem Lesen dieses Buches getan hast.

Weil Gedanken immer schöpferisch sind.

Weil DU schöpferisch tätig bist- mit deinen Gedanken.

Weil du die Welt veränderst.

Weil du Erfolg hast – immer.

In diesem Sinne

Lebe dein Potenzial

Alles Liebe

Dein

Michael Botta

Du kannst mich auf einer meiner Webseiten besuchen, für weitergehende Infos und Videologs:

Webseite

www.machdichgesund.com/

Youtube-Kanal

www.youtube.com/user/MachDichGesund

Google

MachDichGesund

Facebook

machdichgesund

Nachwort:

Keine meiner Aussagen in diesem Ebook ist als Gesundheitsversprechen oder als Heilversprechen zu verstehen. Die Themen Gesundheit und Heilung werden von mir in allgemeiner Form nur zum Zwecke der Information und als Weiterbildung angeboten. In keinem Falle gebe ich individuelle medizinische Empfehlungen ab, und keine meiner Aussagen sollte so verstanden werden. Wenn Sie krank sind, nehmen sie in jedem Falle professionelle Hilfe von einem Arzt, Heilpraktiker, oder anderen entsprechendem Therapeuten in Anspruch. Wenn Sie momentan in Behandlung sind, brechen sie diese Behandlung nicht ab.

Jegliche Informationen in diesem Ebook (oder Kanal), oder angebotenen Downloads dienen der Weiterbildung und sind selbstverständlich in keinem Fall als individuelle therapeutische Empfehlung im heilkundlichen, naturheilkundlichen oder etwa als Heilversprechen zu verstehen.

Die „Schulmedizin“ stimmt nicht immer mit den hier in dem Ebook (oder Kanal) gemachten Aussagen, Meinungen und Empfehlungen überein. Schulmediziner erkennen geistige Heilmethoden oder Methoden zur Selbstheilung mangels wissenschaftlicher Nachweise in der Regel nicht an. Alle auf dieser Webseite angebotenen Informationen, gleich welcher Art nutzen Sie in jeder Weise eigenverantwortlich. Mit dem Download dieses Ebooks und darin enthaltenen Informationen erkennen Sie diesen Haftungsausschluß an.