

ERFOLGS-Regeln für einen schöneren Tag

Meine Überlegung war ganz einfach: Buddha sagte der Mensch sei das Ergebnis seiner Gedanken. Das was Sie heute erleben und wahrnehmen ist ein Konstrukt Ihrer jetzigen Gedankenwelt. Ihre Erfahrungen gestatten Ihnen das zu sehen, was Sie bereit sind zu sehen. Kurz gesagt, was in Ihnen ist kann in der Außenwelt eine Reflektion finden.

Somit ist ein Gedanke logisch und legitim: Am frühen Morgen beginnen das eigene Lebensglück neu zu definieren, jeden Tag auf's Neue! Hunderte meiner Seminarteilnehmer können es bestätigen, es funktioniert.

Probieren Sie es einfach aus. Testen Sie diese Übungen 30 Tage lang und danach treffen Sie die Entscheidung, ob diese Integration dieser Übungen für Sie wertvoll war. Dieser Invest von lediglich 30 Tagen kann und wird Ihr gesamtes Leben ändern. Halten Sie durch? Sind Sie dabei? Ja? Schön, ich wünsche Ihnen viel Freude mit den folgenden Zeilen.

Übrigens, wenn Sie beim letzten Punkt ankommen werden Sie sehen, dass es ganz einfach sein kann. Sie mögen sich denken: „kann es denn so einfach sein?“ und ich gestatte mir zu sagen: „JA!“ Wenn es kompliziert wird, dann stimmt was nicht. Das Leben funktioniert ganz einfach!



1. - Aufwachen und versuchen Sie sofort zu LÄCHELN

Sie müssen sich natürlich nicht quälen, doch es hat seinen Sinn so bald als möglich zu lächeln. Warum? Sie starten den Tag so wie wenn Sie eine Glühbirne über einen Dimmer einschalten. Doch es ist ein besonderer Dimmer. Einer der nach links (destruktiv) als auch nach rechts (konstruktiv) einzuschalten ist. Wenn Sie müde, frustriert oder auch verärgert in den Tag starten, dann haben Sie Ihren „Dimmer“ nach links (destruktiv) geschaltet und jetzt kommt es darauf an, wie weit Sie ihn „aufdrehen“. Also besser gleich nach rechts drehen und den Tag perfekt beginnen.



2. - SEGNETN Sie sich selbst

Jetzt brauchen Sie keine Angst haben, dass wir zu religiös werden. Dieses „Segnen“ hat nichts in direktem Sinn mit Religion zu tun. Man „verpackt“ in dieses „Segnen“ die besten Gefühle, jene die aus tiefstem Herzen kommen. Darin verpacken Sie Liebe, Gesundheit, Freude, Schönheit, Vertrauen, etc., etc. Ein hartgesottener Psychologe sagte mal in einem Vortrag: Segnen Sie andere Menschen und Sie werden frei sein!

Segnen Sie wie folgt (Sie brauchen es nur denken):

- a) Ich segne mich.
- b) Ich segne meine Gedanken.
- c) Ich segne meinen Körper und seine Gesundheit.

- d) Ich segne meinen Partner, meine Kinder.
- e) Ich segne meine Schwiegermutter ;-)

Erst wenn jeder Satz ohne irgendwelche Zwischengedanken gedacht bzw. gesagt werden kann, sollten Sie zum nächsten Punkt wechseln. Doch wichtig, sagen Sie es aus tiefstem Herzen und im vollen Bewusstsein im Hier und Jetzt. Ach ja, Sie können natürlich noch viel mehr segnen. Alles was Ihnen so einfällt. Sie werden sehen, alles was Sie segnen wird Ihnen selbst zum Segen.

3. - Seien Sie DANKBAR

Wie oft sind Sie dankbar und wann sind Sie dankbar? Manchmal? Am Abend? Gut, dann korrigieren Sie gleich einmal. Seien Sie jeden Tag dankbar. Doch nicht am Abend, da ist der Tag ja schon vorbei. Was hat es da noch für einen Sinn dankbar zu sein. Sie können nichts mehr ändern.

Seien Sie gleich am Morgen dankbar. Sagen Sie es am Besten wie folgt:

- a) Ich bin dankbar für diesen wundervollen Tag.
- b) Ich bin dankbar für die vielen wundervollen Menschen denen ich heute begegnen werde.
- c) Ich bin dankbar für die vielen wundervollen Geschäftserfolge die ich heute haben werde.



Auch hier gilt wieder, Sie können noch für viele andere Sachen/Dinge/Menschen, etc. dankbar sein.

4. - Kontakt mit der NATUR

Wir Menschen wären ja so naturverbunden. Doch dieser Alltag und die Zeit die für viele Menschen oft zu schnell vergeht haben uns verlernen lassen, von der Natur zu erfahren was für uns gut ist.

Was tut die Natur, jeden Tag, rund um die Uhr? Sie versucht alles noch ein Stückchen besser zu machen als den Tag zuvor. Egal was mit ihr geschieht, mit ausreichend Zeit wird alles schöner als zuvor.

Also, aufstehen, raus aus dem Bett und gleich mal zum nächsten Fenster stapfen. Dann schauen Sie mal raus und sehen Sie, was alles da ist. Genießen Sie es. Sie können es immer genießen, auch wenn Sie in einer Großstadt wohnen und eigentlich weit und breit kein Grün sehen. Doch schauen Sie mal genau, was da so in unmittelbarer Nähe ist. Konnten Sie schon bemerken, wie kleine Pflanzen sich in Mauerritzen anhalten und versuchen diese zu begrünen? Wie sie ihre Kraft nutzen und dem Wetter strotzen.

Erkennen Sie die Schönheit der Natur im Detail und nicht nur im Großen. Es ist nicht einfach nur „grün“ sondern es ist ein Halm neben dem anderen Halm und jeder für sich, bemüht sich.

So lernen Sie wieder die Natur zu verstehen und kommen so auch leichter zurück ins „Hier und Jetzt“.



5. - ENERGIEÜBUNGEN tun gut - besonders am Morgen

Jetzt haben Sie noch eine große Chance. Nutzen Sie den Morgen und machen Sie Übungen. Die Auswahl ist ja wirklich groß. Ob Sie nun Yoga, Qi Gong, Tai Chi, oder was auch immer machen. Hauptsache Sie machen was. Ihr Körper wird es Ihnen wirklich danken.



Was Sie auch machen können ist eine „Energiedusche“. Wenn Sie sich am Morgen im Bad brausen, funktioniert es wohl am leichtesten. Wenn Sie mit dem Reinigungsvorgang fertig sind dann bleiben Sie noch kurz unter dem Brausestrahl stehen und schließen die Augen. Stellen Sie sich vor wie von weit oben ein Energiestrahler zu Ihnen runter kommt und die ganze Brause ausfüllt und durch Sie durchfließt. Stellen Sie sich vor wie dieser Strahl Sie reinigt, nicht nur im Außen sondern ganz besonders im Innen. Dieser Strahl reinigt Sie von allen Dingen die nicht vollkommen sind. Genießen Sie es. Lassen Sie sich ruhig ein paar Minuten Zeit. Gehen Sie dabei mit Ihren Gedanken nach innen.

6. - VORAUSERLEBEN für mehr Erfolg im Tag

Wissen Sie, was Sie immer bekommen? Vielleicht vermuten Sie es schon, ja Sie bekommen immer alles was Sie sich so ausdenken. Wie ich das meine? Wie oft haben Sie im Nachhinein gesagt „Ja das hab ich gleich gewusst, dass dies nicht funktioniert!“ Warum tun Sie das? Weil wir Menschen sehr destruktiv veranlagt sind. Laut einer Studie denken wir durchschnittlich zu etwa 85% destruktiv. Also wundern Sie sich nicht. Doch wenn das so gut funktioniert, dann könnten Sie ja mal ganz bewusst ausprobieren wie das ist, wenn man Sachen konstruktiv vorauserlebt.

Also versuchen Sie bereits am Morgen gewisse Situationen am Tag mit positiven Gedanken voraus zu erleben. Also denken Sie nicht daran, wie etwas nicht funktioniert sondern stellen Sie sich vor wie es am leichtesten funktionieren kann. Damit Sie später dann sagen können: „Habe ich ja gleich gewusst, dass das funktioniert!“

Achten Sie auf Ihre Gefühle. Die Emotionen die Sie schaffen entscheiden permanent – mehr als Ihre öfters mal wiederkehrenden negativen Gedanken – über den Ausgang Ihrer Vorhaben. **Kurz gesagt: FEEL GOOD!**

7. - Während des Tages

Während des Tages sollten Sie immer wieder eine kurze Pause einlegen und Sie auf sich selbst besinnen. Kehren Sie zurück ins Hier und Jetzt. Lassen Sie Ihre Sorgen los und versuchen Sie sich etwas ganz Wichtiges bewusst zu machen: „Im Grunde genommen geht es mir richtig gut!“ Prof. Max Lüscher sagte, dass eine gesunde Psyche ein vom Verstand geschaffene Bestätigung braucht, dass eigentlich alles in Ordnung ist. Vielleicht eine kleine rosarote Brille die den Druck aus der Situation nimmt. Denn meist machen wir Menschen uns Sorgen um Dinge, wo wir gar nicht wissen ob sie überhaupt eintreten. Dennoch können solche Gedanken einen den ganzen Tag versauen

8. - Am Abend

Der Abend ist ebenso wichtig, da dieser schon die „Früchte“ für den nächsten Tag in sich trägt. Was meine ich damit? Wenn Sie mit einem schlechten Gedanken schlafen gehen, dann ist schon anzunehmen, dass die Nachtruhe nicht die beste sein wird. Was die wenigsten Menschen wissen ist, dass dieser letzte Gedanke eine so hohe Bedeutung erhält, dass dieser weit intensiver verankert wird und am nächsten Tag die selektive

Wahrnehmung beeinflussen wird. Es ist wie ein Samen der gepflanzt wurde. Was sollten Sie daher am Abend tun?

Zuerst sollten Sie das Gute reflektieren und in einem kleinen schönen Büchlein die „Highlights“ des Tages niederschreiben. In kurzen Worten vermerken, was heute gut gelaufen ist. Das ist wichtig, weil handschriftlich vermerkte Dinge besser verarbeitet werden. Und wenn Sie mal eine kleine Depression haben und über sich selbst zweifeln, dann können Sie mal in dem Büchlein nachlesen, wie toll Sie in Wirklichkeit sind.



Danach sollten Sie überlegen, doch so wenig emotional wie möglich, was an dem Tag weniger gut gelaufen ist und dann sollten Sie diese Situation wie ein Regisseur neu erleben. So wie es besser gewesen wäre. Erleben Sie in Ihrer Phantasie eine neue Version die für jeden Beteiligten Vorteile bringt. Warum? Sie haben zwei Möglichkeiten. Sie können mit der negativen Situation schlafen gehen und Ihr Gehirn verankert diese als gültige Realität die es Wert ist wiederholt zu werden. Oder Sie gehen mit einer Lösung schlafen und Ihr Gehirn speichert dann beide Versionen. So wie es nicht sein sollte und so wie es vermutlich besser geklappt hätte. Wenn Sie dann wieder mal in so eine Situation kommen, dann kann das Gehirn schon die bessere Variante vorschlagen. Sie zweifeln daran? Ist Ihr gutes Recht, doch Sie sollten wissen, dass es mittlerweile bewiesen ist, dass das Gehirn eines Menschen zur Lösung einer komplexen Situation nur 230 Millisekunden braucht. Nicht mal eine Viertelsekunde braucht das Gehirn um Ihnen zu sagen, was weiter geschehen wird. Jeder Gedanke den Sie sich danach machen, ist eigentlich nur noch eine PR-Aktion um das Ergebnis schönzureden.

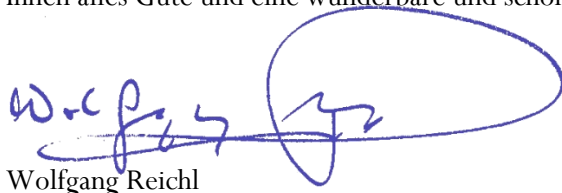
9. - Wünsche sollte man haben

„Your wish is my command“ sagte Aladin. Der Traum vieler Menschen wäre viel leichter zu lösen, würde man diesen Vorgang nicht der Märchenwelt zuschreiben. Nehmen Sie einen Block und schreiben Sie Ihre 50 größten Wünsche auf. Schreiben Sie alles rein, was Ihnen gefallen würde, was Sie gerne hätten, was Sie glücklich macht. Egal ob ein großer oder ein kleiner Wunsch. Keine Bewertung, einfach nur drauf los schreiben. Und danach brauchen Sie nur eine einzige Sache machen: Lesen Sie diesen Zettel täglich. Der perfekte Zeitpunkt wäre gleich am frühen Morgen nach dem Aufwachen und als letzte Aktion am Abend vor dem Einschlafen. Testen Sie es einfach und in einem Jahr werden Sie ganz verblüfft sein, weil Sie nie damit gerechnet hätten, dass sich so viele Wünsche erfüllen. Warum ich das weiß, weil hunderte Seminarteilnehmer diese Erfahrung gemacht haben. Also schreiben Sie drauf los!



So, das war's vorerst mal mit den ERFOLGS-Regeln für einen schöneren Tag. Sie fragen sich jetzt eventuell, ob das denn auch wirklich funktionieren kann? Natürlich und ich bin mir da ganz sicher. Bleiben Sie dran und tun Sie es täglich. Wenn Sie mehr erfahren möchten, dann freue ich mich Sie bei einem meiner Seminare begrüßen zu dürfen. Die Termine finden Sie auf www.RE-agieren.at.

Ihnen alles Gute und eine wunderbare und schöne Zeit

A handwritten signature in blue ink, which appears to be 'W. Reichl'. The signature is written in a cursive style and is enclosed in a large, loopy blue oval.

Wolfgang Reichl