

## 11 Gedanken zum Denken ...

1. Die Welt ist so, wie du sie dir denkst. Du neigst vielleicht dazu, nur das zu sehen, was du suchst. Du erschaffst deine Lebenserfahrung jetzt, in diesem Moment.
2. Wohlbefinden ist das Ergebnis dessen, was du tust, es ist die Essenz dessen, was du bist und denkst. Es gibt nichts, was du ändern, sein oder haben musst, um glücklich zu sein. Wenn du in etwas besser werden willst, arbeite an deinen Fähigkeiten, nicht an dir selbst.
3. Der beste Weg, die Zukunft vorherzusagen, ist, sie zu gestalten. Wir haben immer die Wahl.
4. Sei nicht besessen von Zielen, sondern von Ergebniszielen. Wenn du wirklich willst, was du willst, gibt es immer einen Weg, es zu erreichen.
5. Was du entscheidest, wird dein Leben nie so sehr beeinflussen wie deine Reaktion auf die Konsequenzen dieser Entscheidung. Du weißt bereits, was du tun sollst. Die Anzahl der Gründe, die du hast, etwas zu tun, steht im umgekehrten Verhältnis dazu, wie sehr du es tun willst.
6. Jedes Gefühl, das du empfindest, ist eine direkte Reaktion auf einen Gedanken, nicht auf die Welt um dich herum. Dein Tag bestimmt nicht deine Stimmung, sondern deine Stimmung bestimmt deinen Tag.
7. Dringlichkeit ist fast immer ein Signal, langsamer zu machen und/oder eine Pause einzulegen. Deine Frage lautet vielleicht: Könntest du dich davon befreien, genau das zu wollen?
8. Überfordert zu sein ist nur ein Gedanke. Egal, du brauchst nichts tun. Alles, was du tust, ist deine Wahl - wenn du unsicher bist, verlangsame.
9. Klarheit, Struktur und Entschlossenheit sind die Grundlagen jeder Entscheidung auf was du deine Aufmerksamkeit, deinen Fokus legen willst.
10. Wir wertschätzen andere Menschen, indem wir ihnen zuhören. Wenn du in Beziehungen zu gewinnen versuchst, hast du schon verloren. Du kannst dich mit deinen Gedanken über andere beschäftigen oder dich von deinen Gedanken über andere unterhalten lassen.
11. Du kannst um alles bitten, wenn du mit einem "Nein" einverstanden bist. Ein "Nein" hat nie etwas mit dir zu tun, auch wenn die andere Person dies denken mag. Wenn du die Menschen um dich herum als einzigartig und gleichzeitig als "genau wie du" betrachtest - weder besser noch schlechter - öffnest du die Tür zu mehr Liebe, tieferen Verbindungen und länger andauernden Beziehungen. Wenn du dein Bedürfnis nach Anerkennung erfüllst, brauchst du keine Angst vor Ablehnung zu haben.