MentalPraxis KraftQuelle Selbst

Kraft der Gedanken gesund, glücklich, erfolgreich

Aspekte für (D)ein Leben

Herzlich Willkommen

zu diesem 3-teiligen e-mail-Kurs

und vielen Dank für Ihr Vertrauen,

das Sie uns damit schenken.

Mentales und emotionales Training
nach der Mentalen Resonanz Methode
Irmgard Bronder – Markus Ries
Talstraße 15 – 66571 Eppelborn – 06806-800466
www.die-gedankenenergie.de – gedankenenergie@t-online.de

MentalPraxis KraftQuelle Selbst

Kraft der Gedanken gesund, glücklich, erfolgreich

Auch eine Reise von 1000 km beginnt mit dem ersten Schritt.
Herzlichen Glückwunsch an SIE, SIE haben diesen ersten Schritt getan.

Darf ich Ihnen gleich zu Beginn eine Frage stellen?
„Warum nehmen Sie an diesem Kurs teil?“

Vielleicht sagen Sie jetzt „Ich bin zufällig auf das Mentaltraining im Internet gestoßen“ oder „Ich habe gegoogelt und nach Seiten über eine positivere Lebensgestaltung gesucht“ oder „Ein/e Bekannte/r hat mir diese Seite empfohlen.“ Gleich wie die Antwort lautet – Der Kern ist folgender: Die Tatsache, dass Sie diese Zeilen jetzt lesen bedeutet, dass Sie auf der Suche nach etwas sind. In Ihrem Leben gibt es irgendeinen Bereich, der sich nicht zu Ihrer Zufriedenheit gestaltet. Irgendwelche Themen/Probleme – gleich welcher Art – beschäftigen Sie.

Haben Sie sich schon mal Fragen gestellt wie:
Wer bin ich?
Was will ich?
Was ist der Grund meines Daseins hier auf dem Planeten Erde?
Wo komm’ ich her?
Wo geh’ ich hin?
Welchen Sinn hat unser Leben überhaupt?
Wozu die ganze Mühe auf dieser Welt?

Geboren werden, fröhlich sein, lieben, leiden, kämpfen und bekämpft werden, niederfallen und wieder aufstehen – wenn’s gut geht 70 bis 80 Jahre lang – und das soll es dann gewesen sein?

Kleine Kinder fragen: „Wo bin ich hergekommen?“ – später dann: „Was passiert, wenn ich sterbe?“ Im Grunde steckt einfach dahinter die Bedeutung der kurzen Zeitspanne zu verstehen, die uns gewährt ist, auf diesem Planeten Erde.

Mentales und emotionales Training
nach der Mentalen Resonanz Methode
Irmgard Bronder – Markus Ries
Talstraße 15 – 66571 Eppelborn – 06806-800466
www.die-gedankenenergie.de – gedankenenergie@t-online.de

Nun könnte man zu der Auffassung gelangen: Alles ist Zufall – eine vorübergehende, planlose, ziellose Existenz. Dazu ist jedoch die Schöpfung zu komplex und zu perfekt. Denn: Alles ist genau planbar: Sogar den Start einer Rakete auf der Erde und die Ankunft auf dem Mond sind genauestens planbar. Man könnte auch glauben, alles ist zufällig entstanden, alle Lebensformen sind eine Laune der Natur, reine Willkür. Das würde bedeuten, dass wir Menschen auch zufällig entstanden sind. ABER: Was ist aus den Produkten, die wir Menschen erschaffen: Wir bauen Häuser, bauen Brücken; was ist aus den vielen technischen Errungenschaften? Dies wäre dann ja auch reine Willkür.

Alles in allem stellt sich dann die Frage: Zu welchem Zeitpunkt endet die Willkür und zu welchem Zeitpunkt beginnt das bewusste Erschaffen? Und aus unserer Beobachtungsebene kommt man dann zu dem Entschluss: Es gibt keine Willkür – es gibt nur bewusstes Erschaffen.

Immer mehr Menschen haben heute das Gefühl, gar nicht richtig zu leben, sie sehen keinen wirklichen Lebenssinn – funktionieren Tag für Tag – es ist halt so, wie es ist - sie spüren wenig Energie, Schwung und Lebendigkeit. Viele haben das Gefühl, selbstentfremdet zu leben - können dies aber dennoch nicht so richtig deuten. Viele Menschen fühlen sich orientierungslos und suchen nach Wegweisern und Zielen für ihren Lebensweg. Von Hermann Hesse stammt die Aussage: „Der wahre Beruf des Menschen ist, zu sich selbst zu kommen“.

Es ist doch so: Das Leben hat so viel Sinn, als wir ihm zu geben vermögen! Ich bin der Auffassung – auch aufgrund meiner Recherchen: Unser Leben ist kein Zufall, sondern es verfolgt einen Sinn, also einen Plan, den es zu entdecken gilt!

Kennen Sie den Ausspruch: „Er ist in seinem Element.“ Was ist damit gemeint? Er fühlt sich wohl, er ist da bzw. macht das, was seinem SELBST entspricht. Schauen Sie: Für einen Fisch im Meer ist das Meer unendlich. Für einen Vogel im Himmel ist der Himmel unendlich. Sowohl der Vogel als auch der Fisch müssen in ihrem Element sein, damit dieses wirklich unendlich für sie sein kann. Der Fisch erstickt in der Luft und der Vogel ertrinkt im Wasser.

Und wie sieht das bei uns Menschen aus? Wir fühlen uns oft eher wie der Fisch in der Luft bzw. wie der Vogel im Wasser. Nur wenn wir das Leben leben bzw. entdecken, für das wir geboren sind, können wir ständig in unserem Element sein – d. h. uns rundum wohlfühlen.

Irmgard Bronder – Markus Ries
Talstraße 15 – 66571 Eppelborn – 06806-800466
www.die-gedankenenergie.de – gedankenenergie@t-online.de

MentalPraxis KraftQuelle Selbst

Kraft der Gedanken gesund, glücklich, erfolgreich

Willkommen in Ihrem Leben!

Schauen Sie sich jetzt einmal um:
Die Bäume auf die Sie blicken – sie leben ihr Leben.
Die Blumen, die Sie jetzt sehen – sie leben ihr Leben.
Die Vögel, die Sie jetzt sehen – sie leben Ihr Leben!
Natürlich – ehrlich – authentisch!

Und Sie? Wie ist es mit Ihnen? Sind Sie auf der Suche und spüren vielleicht auch, da muss doch noch etwas sein ....

Leben Sie wirklich so, wie Sie sich dies in Ihrem tiefsten Inneren vorstellen?

Vielen Menschen fehlen Impulse und bodenständige Informationen, wie sie ein „sich-selbst-bewusst"-eres Leben führen können. Manche suchen den „Schlüssel", wie sie z. B. Familie, Beruf, und Wohlergehen besser in Einklang bringen können. Oft fehlen nur ein paar Impulse und Anregungen, Dinge positiv zu verändern! Aber deshalb machen wir ja diesen kleinen Kurs ;-)

In diesem Teil geht es um Ihre Denkweise: Zum Einstieg – zum verdeutlichen wie Sie selbst Einfluss auch auf Ihre Gefühle nehmen – habe ich Ihnen eine kleine Geschichte ausgewählt:

Stellen Sie sich vor, Sie sind auf einem Fest, fröhlich und ausgelassen. Ein Bekannter kommt auf Sie zu, nimmt Sie zur Seite und erzählt Ihnen, dass eine gute Freundin bei einem Unfall ums Leben gekommen ist. Sofort sind Gedanken von Trauer da, Sie sind niedergeschlagen. In dem Moment bricht quasi eine Welt für Sie zusammen, der Abend ist gelaufen und in Ihrem Kopf spielt sich alles mögliche über die Beziehung zur Freundin, den Unfall ab. Sie weinen vielleicht, spüren tiefe Trauer und so weiter. Kurze Zeit später kommt der gleiche Bekannte wieder auf Sie zu – entschuldigt sich zutiefst – es war ein Versehen – es gab zwar einen Unfall – jedoch ist die Freundin nicht davon betroffen. Sie atmen auf .... Und nach einer Weile spüren Sie vielleicht auch ein wenig Ärger oder gar Wut über Ihren Bekannten, dass er die Information so ungeprüft an Sie weitergeben hat und so viel in Ihrer Gefühlswelt auslöste. Aber was ist nun real wirklich passiert? Was ist in der äußeren Welt objektiv geschehen, um ihre Gedanken und Gefühle, die ganze Skala von Freude bis Leid durchlaufen zu lassen? Nichts! Absolut nichts! Alles hat sich nur in Ihrer Vorstellung, in ihrem Bewusstsein und in ihrem Denken und Fühlen abgespielt.

Mentales und emotionales Training
nach der Mentalen Resonanz Methode
Irmgard Bronder – Markus Ries
Talstraße 15 – 66571 Eppelborn – 06806-800466
www.die-gedankenenergie.de – gedankenenergie@t-online.de

Sie haben Ihr Bewusstsein aufgrund der Information des Freundes geändert. Sie hätten die Einstellung auch jederzeit ohne den Freund einstellen können: Sie sind der Schöpfer: Stellen Sie sich nur einen Moment einen Zustand des Glücks vor und Ihr ganzer Körper wird von Freude durchflossen - spielen Sie nur einen Moment die Rolle einer armseligen Kreatur, die von niemanden geliebt wird; und schon sind Sie voller Kummer um Selbstmitleid.. Ein Augenblick genügt, um mit Weinen aufzuhören und fröhlich zu lachen. Ein Augenblick genügt, um nicht mehr zu urteilen und die Schönheit der Dinge zu erfühlen. Und wer hat das alles bewirkt? SIE SELBST! Sie sind der Schöpfer!

Merken Sie was? Sie sind der- bzw. diejenige, der/die sich die Realität selbst erschafft! Wir sind, was wir denken! Wenn Sie zukünftig dasselbe denken wie bisher und sich genauso verhalten wie bisher, werden Sie künftig auch die Ergebnisse erhalten, die Sie bisher erhalten haben. Mit anderen Worten: Es wird sich nichts verändern in Ihrem Leben.

Sie kennen sicherlich Situationen in Ihrem Leben, in denen Sie sich fragten: Warum passiert mir das immer bzw. jetzt schon wieder bzw. warum befinde ich mich jetzt schon wieder – oder auch immer noch – in dieser Situation (Sorgen, Ängste, Geldmangel, Sucht, Depressionen, Krankheiten, Probleme im Beruf, in der Partnerschaft usw. usw.)

Ich verrate Ihnen jetzt warum: Weil in Ihrem Unterbewusstsein beschriftete Dateien (ähnlich wie in einem Computer) in Form von Prägungen abgespeichert sind. Und diese lassen Sie tagtäglich re-agieren. Ob Sie dies so wollen oder nicht. Aufgrund dieser Prägungen können Sie also lediglich re-agieren statt zu agieren. Und wenn es Ihnen so ergeht, wie den meisten Menschen, dann werden Sie zudem überwiegend an das denken, was Sie eben nicht wollen!

Was wir heute denken, sprechen und tun formt unsere Zukunft.

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Taten.
Achte auf Deine Taten, denn sie werden zu Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden zu Deinem Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird zu Deinem Schicksal. (Talmud)

Mentales und emotionales Training
nach der Mentalen Resonanz Methode
Irmgard Bronder – Markus Ries
Talstraße 15 – 66571 Eppelborn – 06806-800466
www.die-gedankenenergie.de – gedankenenergie@t-online.de

MentalPraxis KraftQuelle Selbst

Kraft der Gedanken gesund, glücklich, erfolgreich

Liebe Leserin, lieber Leser,
beobachten Sie sich einfach mal die nächsten beiden Tage, was Ihnen so den ganzen Tag an Gedanken durch den Kopf „schwirrt“. Ohne dies zu beurteilen oder zu bewerten. Einfach mal beobachten.

Für heute darf ich mich für Ihre Aufmerksamkeit bedanken und Ihnen eine gute Zeit wünschen.

Herzlichst

Ihre Mentaltrainerin

Irmgard Bronder

Haben Sie noch Fragen zu dieser Lektion?
Gerne beantworte ich Ihnen diese. Rufen Sie mich an (06806-800466) oder schicken Sie mir eine e-mail: irmgardbronder@t-online.de.

Mentales und emotionales Training
nach der Mentalen Resonanz Methode
Irmgard Bronder – Markus Ries
Talstraße 15 – 66571 Eppelborn – 06806-800466
www.die-gedankenenergie.de – gedankenenergie@t-online.de