



# MentalPraxis KraftQuelle Selbst

Kraft der Gedanken gesund, glücklich, erfolgreich

## Aspekte für (D)ein Leben

### TEIL 3



*Mentales und emotionales Training  
nach der Mentalen Resonanz Methode*  
Irmgard Bronder – Markus Ries  
Talstraße 15 – 66571 Eppelborn – 06806-800466  
[www.die-gedankenenergie.de](http://www.die-gedankenenergie.de) – [gedankenenergie@t-online.de](mailto:gedankenenergie@t-online.de)



# MentalPraxis KraftQuelle Selbst

Kraft der Gedanken gesund, glücklich, erfolgreich

Willkommen zu Teil 3 dieses Kurses - schön, dass Sie noch dabei sind. Das zeigt, dass Sie wirklich etwas verändern möchten in Ihrem Leben und Sie haben nun schon mindestens 3 Schritte auf Ihrem Reiseweg zurückgelegt.

Ihr Tag ist vielleicht gut ausgefüllt und eventuell sagen Sie auch: „Ich hab’ eigentlich keine Zeit.“ Womit wir auch schon beim heutigen Thema wären: Zeit ist scheinbar ein Mangelprodukt in unserer Gesellschaft geworden und viele Menschen klagen, sie haben keine Zeit. Manche Menschen laufen der Zeit sogar „hinterher“. Dies und jenes muss noch getan werden – dies und jenes muss unbedingt noch erledigt werden. Wie wäre es, sich ein Beispiel an der Natur zu nehmen: Im Winter verabschiedete sie sich von der Fülle und Pracht und hat sich in eine Ruhephase zurückgezogen. Im Frühjahr zeigt sie sich wieder mit unbändiger Kraft in Fülle und Schönheit. Sollten wir uns nicht auch mal ein wenig zurück nehmen, statt uns Tag für Tag durch den Tag treiben zu lassen?

Leichter gesagt als getan, werden Sie jetzt denken. Schauen Sie: Jede/r von uns hat tagtäglich 24 Stunden zur Verfügung – nicht mehr und nicht weniger. Wenn man sich keine Zeit nimmt – hat man auch keine. Im Grunde genommen gibt es im Universum keine Zeit. Hier auf unserem Planeten Erde ist die Zeit als Hilfsdimension etwas Reales. Und davon steht unendlich viel Zeit zur Verfügung. Jeder einzelne hat also die Möglichkeit von dieser Zeit so viel zu nehmen, wie er haben möchte. Jeder Tag hat nach unserer Zeitrechnung 24 Stunden – jeder hat also jeden Tag 24 Stunden zur Verfügung – nicht mehr und nicht weniger.

Wenn man nun den Tag morgens schon mit den Gedanken beginnt „Wie soll ich das heute wieder alles schaffen“ oder „die vielen Gedanken im Kopf kreisen lässt, was alles heute zu bewältigen ist“ wird man unter Umständen nicht nur Kreislaufprobleme haben, man wird abends unbefriedigt ins Bett gehen – eben weil man kein gutes Gefühl hat: Man hat zwar den ganzen Tag gearbeitet und doch nichts geschafft bekommen! Kennen Sie das? Möchten Sie das ändern?

Möchten Sie abends den Tag zufrieden beenden und entsprechend zufrieden auch zu Bett gehen, einen erholsamen Schlaf in der Nacht haben und sich am nächsten Morgen auf diesen wunderschönen, bevorstehenden Tag freuen?

Ich verrate Ihnen jetzt, wie Sie dies hinbekommen:

Ein Tipp zum Thema Zeit, den Sie unbedingt testen sollten: Stellen Sie sich vor, Sie sitzen an einem Tisch, auf diesem steht ein Korb voller saftiger Äpfel. Sie haben Lust einen Apfel zu essen – wie bekommen Sie ihn nun? Richtig: Indem Sie sich einen nehmen! Und so ist es auch mit der Zeit: Nehmen Sie sich ab sofort bewusst für alles was Sie tun Zeit. Wenn Sie sich keinen Apfel aus dem Korb nehmen, haben Sie keinen und werden auch nicht

***Mentales und emotionales Training  
nach der Mentalen Resonanz Methode  
Irmgard Bronder – Markus Ries***

**Talstraße 15 – 66571 Eppelborn – 06806-800466**

**[www.die-gedankenenergie.de](http://www.die-gedankenenergie.de) – [gedankenenergie@t-online.de](mailto:gedankenenergie@t-online.de)**



# MentalPraxis KraftQuelle Selbst

Kraft der Gedanken gesund, glücklich, erfolgreich

wissen, wie lecker und saftig dieser schmeckt. Wenn Sie sich keine Zeit nehmen, werden Sie auch keine Zeit haben. Gleich um welche Aufgabe es sich gerade handelt, vor allem aber bei Arbeiten, die Sie nicht so gerne machen: Bevor Sie mit der entsprechenden Arbeit beginnen, sagen Sie sich bewusst selbst: Ich nehme mir jetzt die Zeit, dies zu tun! Schenken Sie dann nur dieser Arbeit Ihre ganze Aufmerksamkeit. Und Sie werden erstaunt sein – die Arbeit ist getan, Sie schauen auf die Uhr und werden denken: „Ich bin ja schon fertig! Das hat ja gar nicht so viel Zeit in Anspruch genommen, wie ich dachte.“ Und dies wird Ihnen dann ein sehr befriedigendes Gefühl geben. Ich weiß, es klingt banal. Probieren Sie es einfach aus!

Nehmen Sie sich auch ab sofort jeden Morgen ein paar Minuten Zeit, um gedanklich den Tagesablauf „durchzugehen“. Nehmen Sie sich jeden Tag nur die Dinge vor, die Sie auch wirklich erledigen werden und können. Streichen Sie lieber das ein oder andere schon gleich. Und je mehr Zeit Sie sich für die einzelnen Aufgaben nehmen, umso mehr bekommen Sie im Laufe des Tages auch geschaffen. Stellen Sie sich jetzt einmal das Tagesende vor. Sie werden dann ein sehr gutes Gefühl haben – das Gefühl alles geschafft zu haben, was Sie sich vorgenommen haben. Sie werden mental erfüllt und befriedigt den Tag beenden. Und das wichtigste: Sie gewinnen damit Selbstvertrauen. Immer, wenn Sie sich Dinge vornehmen, also Entscheidungen treffen, etwas zu tun, diese dann jedoch nicht durchführen, kostet Sie dies Selbstvertrauen. Sie trauen sich selbst nicht mehr. Daher ist es so wichtig, sich nur Dinge vorzunehmen bzw. Entscheidungen zu treffen, die Sie dann auch wirklich einhalten. So werden Sie auch von Tag zu Tag mehr Selbstvertrauen gewinnen.

Lassen Sie sich nicht weiter durch den Tag treiben. Letztendlich sind es doch wir selbst, die treiben. Treffen Sie eine Entscheidung: Wenn jemand sagt, er hat keine Zeit – so hat er die Entscheidung dahingehend getroffen und es ist dann wohl auch so. Treffen Sie also die Entscheidung, Zeit zu haben.

Und wenn Sie zu Bett gehen, lassen Sie bewusst alle Themen und Probleme vor der Schlafzimmertür! Legen Sie sich hin und konzentrieren Sie sich nur darauf zu entspannen und über Ihren Bauch "einzuatmen". Sie werden erstaunt sein, wie schnell Sie einschlafen und welch' erholsamen Schlaf Sie haben!

Seien Sie bitte auch geduldig mit sich selbst, wenn Sie die vorgenannten Anregungen umsetzen. Bleiben Sie am Ball - geben Sie nicht gleich auf. Wenn Sie in Ihrem Leben - gleich in welchem Bereich - etwas verändern wollen - so ist dies wie im Sport: Wenn Sie nächstes Jahr an einer größeren Sportveranstaltung teilnehmen möchten, dann müssen Sie trainieren - Tag für Tag. Und genauso ist es auch hier. Das Training besteht darin,

***Mentales und emotionales Training  
nach der Mentalen Resonanz Methode  
Irmgard Bronder – Markus Ries***

**Talstraße 15 – 66571 Eppelborn – 06806-800466**

**[www.die-gedankenenergie.de](http://www.die-gedankenenergie.de) – [gedankenenergie@t-online.de](mailto:gedankenenergie@t-online.de)**



# MentalPraxis KraftQuelle Selbst

Kraft der Gedanken gesund, glücklich, erfolgreich

jeden Tag mit kleinen Lektionen und Schritten dem Ziel näher zu kommen. Wer langsam lernt, lernt schnell. Und jeden Tag kleine Schritte zu tun, gibt schon nach 1 Monat z. B. eine ordentliche Wegstrecke! Diese kleinen Schritte sind sinnvoller, als zu versuchen, an einem einzigen Tag die Welt - die eigene Realität - zu verändern.

Dies war nun der 3. und letzte Teil dieses kleinen e-mail-Kurses. Ich darf mich ganz herzlich bedanken, dass Sie am Ball geblieben sind und möchte Sie auch ermutigen, die Anregungen weiter zu verfolgen.

Weitere, hilfreiche Schritte auf Ihrem Weg bietet Ihnen das 21-Tage-Mental-Trainings-Programm "**Finde Deinen Weg - Es ist Dein Leben und Dein Leben meint es gut mit Dir!**"

Mit diesem Programm erfahren Sie Gedankenschritte, mit denen Sie im Alltag in jeglicher Situation in der Lage sind, sofort und somit natürlich auch langfristig die gewünschten tiefgreifenden Veränderungen zu erzielen. So ist es Ihnen dann möglich, Ihrem Leben die wirklich gewollte Richtung zu geben – also den Weg zu finden und auch erfolgreich zu gehen, der IHREM Selbst entspricht.

Das Mental-Trainings-Programm können Sie als **Hörbuch** oder als **e-Book** erhalten. Weitere Informationen hierzu finden Sie [mit einem Klick hier](#)

Als Dankeschön für Ihre Teilnahme am e-mail-Kurs erhalten Sie gratis mit einer Bestellung des Hörbuches oder e-Book's oder auch des MentalPaketes die CD "Wahrnehmung Deines Inneren Körpers" Bei dieser CD geht es darum, die Achtsamkeit auf den Atem und in den Körper zu lenken, den inneren Körper wahrzunehmen und die wundervollen Energien zu spüren, die unseren Körper durchdringen. Eine kleine Hörprobe zur dieser CD finden Sie [mit einem Klick hier](#)

Sie fragen sich jetzt: „Warum dieses Angebot?“

Ganz einfach: Unser Ziel ist es, dass auch Sie mit der Mentalen Resonanz Methode bzw. dem MentalTrainingsProgramm Ihrem Leben die gewollte Richtung geben können bzw. Ihre Ziele erreichen. Außerdem ist uns daran gelegen, nur zufriedene Kunden zu haben ;-)

***Mentales und emotionales Training  
nach der Mentalen Resonanz Methode  
Irmgard Bronder – Markus Ries  
Talstraße 15 – 66571 Eppelborn – 06806-800466  
[www.die-gedankenenergie.de](http://www.die-gedankenenergie.de) – [gedankenenergie@t-online.de](mailto:gedankenenergie@t-online.de)***



# MentalPraxis KraftQuelle Selbst

Kraft der Gedanken gesund, glücklich, erfolgreich

Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,

ich würde mich freuen, Ihnen hiermit einen Beitrag zu einem rundum glücklichen, erfolgreichen, gesunden und sorgenfreien Leben(sfluß) leisten zu dürfen. Wenn Sie noch

Fragen haben, stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Rufen Sie mich an: 06806-800466 oder 0173-7470007 oder senden Sie mir eine e-mail: [irmgardbronder@t-online.de](mailto:irmgardbronder@t-online.de)

Herzliche Grüße

Ihre Mentaltrainerin

*Irmgard Bronder*

***Mentales und emotionales Training  
nach der Mentalen Resonanz Methode***

**Irmgard Bronder – Markus Ries**

**Talstraße 15 – 66571 Eppelborn – 06806-800466**

**[www.die-gedankenenergie.de](http://www.die-gedankenenergie.de) – [gedankenenergie@t-online.de](mailto:gedankenenergie@t-online.de)**