

DIANA KRSTESKI

50 **Altlast- Gedanken**

und deren **erfrischende
Neuaufgabe**

+
Special
für die Frau
&
für den Mann

GLÜCKSKIND Services

www.glueckskind-services.de



50 Altlast-Gedanken und deren erfrischende Neuauflage

Copyright © 2015 Diana Krsteski
Ausgabe: Oktober 2015
Version: 1.0

www.glueckskind-services.de
diana.krsteski@glueckskind-services.de

Bildnachweise

Coverfoto: shutterstock

Gestaltung: Marek Firlej

*„Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.“*

— Buddha

*„Wer heute einen Gedanken sät, erntet morgen die Tat, übermorgen die Gewohnheit und
endlich sein Schicksal.“*

— Gottfried Keller



Inhalt

Denke bewusst für mehr Energie und Lebensglück	4
Ersetze hinderliche durch förderliche Glaubenssätze und fühl dich frei	8
Los geht's mit den 50 Altlast-Klassikern und deren erfrischenden Neuauflagen	14
Special für den Mann und für die Frau	28
Das Special für die Frau	30
Das Special für den Mann	34



Denke bewusst für mehr Energie und Lebensglück

Bereits vor einigen Jahren gab es Menschen, die grüne Smoothies tranken und ihre Lebensmittel im Reformhaus kauften. Damals nannte die Masse sie leicht spöttisch »Ökos« – heute liegen diese Leute voll im Trend!

So läuft es immer. Eine Sache keimt langsam aus, eine Subkultur nimmt sich ihrer neugierig und sensibel an – meist viele Jahre später schwappt die Veränderung dann zur breiten Masse über. Derzeit findest du Bio-Ware sogar bei Discountern wie Aldi und Lidl. Die gesunden Smoothies gibt's mittlerweile to go. Vegetarisch und vegan sind Mainstream.

Ich bin davon überzeugt, dass es mit dem bewussten Gebrauch von Sprache – also mit dem klaren Umgang von fünfzig- bis achtzigtausend Gedanken (gleichbedeutend mit Glaubenssätzen, Leitsätzen), die dir täglich durch den Kopf gehen, ähnlich abläuft. Ich stelle mir vor, dass es Apps geben wird, die von der Mehrheit täglich genutzt werden – die dir deine alten, schädlichen Gedanken minutiös aufzeigen und dir hierfür gesunde und förderliche Varianten anbieten. Ich sehe in der Zukunft Ärzte, Psychologen, Kliniken, die mit der Methode des Bewusstmachens unwohler Gedanken, dem nachfolgenden Aufbrechen dieser Gedanken und dem Ersetzen durch wohltuende Glaubenssätze wirken und heilen. Ich betrachte diese Form des direkten und fokussierten Wirkens als eine Neue Bewusste Psychologie.

Denn deine Gedanken erzeugen deine Gefühle und diese wiederum ebnen den Weg für dein Verhalten und Erleben. Wenn du Negatives, Verurteilendes denkst, fühlst du dich klein und freudlos. Du beraubst dich deiner kostbaren Lebensenergie und lebst damit ein Leben, welches nicht gerade Glück- und Erfolg verheißend ist. Nur weil die Mehrheit der Menschen (noch) täglich

*Deine Gedanken erzeugen
Gefühle, und die wiederum
beeinflussen dein Verhalten
und Erleben*



nörgelt, (an)klagt, sich selbst und andere verurteilt, die Schuld stets im Außen sucht und damit die eigene Verantwortung abgibt, kannst DU es bereits JETZT anders tun und zu den von der Masse hämisch belächelten glücklichen »Spirituellen« gehören.

Es gibt bereits Pioniere, die diese Möglichkeit verstanden haben. Die begriffen haben, wie mächtig Worte sind, und die diese bewusst einsetzen, um darüber gezielt wohltuende Gefühle, Verhaltensweisen und Resultate bei sich und in unserer Gesellschaft zu etablieren. So sind sie nicht nur glücklichere Menschen, sie sind zudem Sympathisanten und Erfolgsträger, weil sie mit ihrer (selbst-)bewussten und ehrlichen Sprache Menschen berühren, Sehnsüchte befriedigen und ihr inneres Glück ausstrahlen. Robert Betz, ein bekannter Coach und Autor, als auch Götz Wolfgang Werner, Gründer der Kette dm-Drogerie-Markt, leben längst danach.

Götz spricht beispielweise nicht von einer Kundenbindung sondern bedacht von einer Kundenverbindung. Das sind ähnliche Wörter und dennoch sind sie gänzlich verschieden in ihrer Wirkkraft. Das Wort Bindung suggeriert eine Form der Verbindlichkeit: Ich bin an etwas gebunden. Es macht subtil Druck und hält dennoch eine gewisse Distanz. Eine Verbindung hat die Kraft der Verschmelzung, des Gemeinsamen, des »Ich bin bei dir und mir sind deine Bedürfnisse wichtig – ich fühle dich«. Sie ist wesentlich empathischer und schafft echte Nähe zum Kunden und legt damit den Grundstein für ein langfristiges und freiwilliges Vertrauensverhältnis.

Mach dir klar: Deine Worte erschaffen jeden Tag(!) über deine Gedanken dein (Er-)Leben.

Ein Alltagsbeispiel bewirkt noch mehr Klarheit: Fühlst und erlebst du Dinge nicht grundverschieden, je nachdem, ob du sie tun musst oder du sie tun



darfst? Ob du arbeitest oder wirkst? »Wirken« und »dürfen« fühlen sich im Gegensatz zu »müssen« und »arbeiten« leicht und lebendig an – und eben das entsteht in deinem Leben, wenn du bestimmte Wörter benutzt: Leichtigkeit oder Schwere. Gesundheit oder Krankheit. Glück oder Unzufriedenheit. Erfolg oder Misserfolg. Energie oder Lethargie ... Die Liste ist lang. Du kannst dein Energielevel mittels bewusst gewählter Gedanken massiv beeinflussen. Dich selbst motivieren und dein Leben leicht gestalten.

Es ist mein siebter Sinn, den ich als hochsensible Person in mir trage, der mich spüren lässt, dass es in drei, fünf vielleicht auch erst in zehn Jahren gang und gäbe sein wird, die Kraft der Gedanken tagtäglich bewusst für uns zu nutzen. Beinahe jeder wird es tun! Es wird die Psychologie von morgen sein. Es wird überall Gegenwärtigkeit besitzen. Und während ich das schreibe, ereilt mich ein Schauer, der mich in meinem Glauben noch fester bestätigt.

Begreife: Du bist von Natur aus dazu befähigt, dir deiner Gedanken bewusst zu werden und folglich selbstbewusst zu entscheiden, was du denken, fühlen und (er-)leben möchtest – und was du darüber in die Welt hinaus trägst. Du hast immer die Wahl. Du kannst lernen, Wörter zukünftig bewusst für dich – für dein glückliches, erfolgreiches und gesundes Leben – zu nutzen oder dich weiterhin unbewusst von ihnen leben zu lassen.

Neben Robert Betz und Götz Werner gibt es noch eine Vielzahl von Menschen, die nicht in der Öffentlichkeit stehen und die unlängst diesen Weg für sich entdeckt haben. Häufig sind es Ereignisse wie schwere Krankheiten, zentrale Verluste, die diese Personen – so auch mich – dazu aufgefordert haben, sich der Macht ihrer Gedanken anzunehmen und darüber in ein neues, selbstbestimmtes, glücklicheres und erfüllteres Leben aufzubrechen. Ich bin unglaublich dankbar, zu ihnen zu zählen und wünsche mir für dich, dass meine Worte

Du hast immer die Wahl

ausreichen, um in dir eine ebenso starke Flamme der Sehnsucht nach dieser Daseinsform zu entfachen. Ganz OHNE traumatische, einschlägige Aufwach-Erlebnisse. So weit muss es NICHT kommen.

Die nun aufgeführten gängigen 50 Altlast-Gedanken dürften dir bekannt vorkommen. Sie sind Resultate aus längst vergangenen Zeiten und haben damit für dein Leben im Hier und Jetzt vielleicht ihren Nutzen verloren. Sie beschweren dich, machen dich unfrei und führen dich in eine Zukunft voll mit Leid, Schmerz und Kampf.

Wenn du ein glückliches Leben erfahren willst – voller Energie und Gesundheit – darfst du mit dem Leben fließen. Deine Altlasten regelmäßig hinterfragen, sie auf ihre Glücks-Tauglichkeit im Heute prüfen und sie dann gegebenenfalls durch wohltuende Neuauflagen ersetzen. Genau das habe ich hier für dich getan.

Damit du dir vorab ein gründliches Bild von eben diesem Umwandlungsprozess machen kannst, platziere ich zuvor das passende Kapitel aus meinem Buch »**GLÜCKS BEWUSSTSEIN. Entdecke dein wahres Selbst! Fühl dich frei, vertraue und lebe! Jetzt!**«. Es zeigt dir auf, wie du mit deinen Gedanken gewinnbringend wirkst. Wie du hinderliche Glaubenssätze durch förderliche ersetzt.

Anschließend folgen flüssig die 50 Altlasten sowie ihre erfrischenden Neuauflagen – als auch ein bewusstmachendes und hilfreiches Special für die Frau und für den Mann. Hier liegt der Fokus darauf, schädlicher und beschränkender geschlechtsspezifischer Rollenmuster aufzubrechen und freien und gesunden Denkmöglichkeiten aufzuzeigen, die Frau und Mann bereichern sowie (gemeinsames) Glück verheißen.



**GLÜCKS
BEWUSSTSEIN.**
*Entdecke dein
wahres Selbst! Fühl
dich frei, vertraue
und lebe! Jetzt!*
*Als E-Book oder
Taschenbuch*