

MUTMACHERIN.
Gabriele Wimpler ist
Expertin für Persönlich-
keitsentwicklung und
Motivation, Top-100-
Excellence-Trainerin
und Speakerin.
www.gabriele-
wimpler.at



**Die Salzburger Mental- und Persönlichkeits-
trainerin Gabriele Wimpler schreibt jeden Monat
in „Lust aufs LEBEN“: Jetzt, im stillen November,
geht es um's in Sich-Gehen und die positive
Kraft der Dankbarkeit.**

*Jeder Gedanke
ein Danke!*

Viele Alltags-Situationen erzeugen Druck und ein Gefühl der permanenten Überforderung. Stress und Dauerbelastung schwächen uns jedoch nachhaltig. Gerade in solch fordernden Zeiten vergessen wir oft auf den wichtigsten Menschen in unserem Leben – uns selbst!

Nehmen Sie sich daher bewusst Zeit für sich selbst und Dinge, die Sie erfüllen und Ihnen Freude bereiten. „Zeit für mich“ sollte regelmässig in Ihrem Terminkalender eingeplant sein. Nutzen Sie die Herbst- und Winterzeit für Stunden des Nach-Innen-Gehens, der Stille, der Einkehr – sei es in der Natur oder in der Meditation, bei Musik oder einem nährenden Buch, bei Kerzenlicht oder Kaminfeuer und Tee oder einem guten Glas Wein. Diese Zeit kann zutiefst nährend und klärend sein, wenn wir uns dazu entschließen und sie uns gönnen.

Wofür sind Sie Ihrem Leben dankbar?

Dankbarkeit ist ein kraftvoller Prozess, um die Energie umzuschalten und mehr von dem, was wir möchten, in unser Leben zu ziehen. Dankbar zu sein für alles, was man – scheinbar so selbstverständlich – hat, zieht noch mehr Gutes an. Wenn wir im Voraus DANKEN, beschleunigen wir unsere Wünsche und senden ein machtvolles Signal an das Universum. Seien Sie dankbar für den neuen Tag, Ihre Lebenssituation, Ihre Freunde und Herzensmenschen, Ihre Talente, Ihre Tätigkeit und all das Gute in Ihrem Leben.

Sobald wir positive Gefühle wie Freude, Lust und Begeisterung erzeugen, wird aus unserer „Problemsuchmaschine“ ein „Schatzfinder“. Diesen Prozess kann man unterstützen, indem man seine Wahrnehmung bewusst auf schöne Dinge richtet. Damit setzen wir eine Rückkopplungsschleife in Gang, bei der sich jede positive Wahrnehmung in der äußeren Realität widerspiegelt, wodurch unsere Aufmerksamkeit noch stärker auf schöne Dinge gelenkt wird!

Beginnen Sie jeden Tag mit dem Bewusstsein der Dankbarkeit. Erstellen Sie eine Liste mit den Dingen, Menschen oder Situationen, für die Sie dankbar sind und ergänzen Sie diese regelmässig. Dankbarkeit ist eine sehr starke positive Energie und holt uns sofort vom Mangel in die Fülle. Diese positive Kraft stärkt nicht nur Ihr Immunsystem, sondern wirkt sich auch auf Ihr Umfeld aus. Denn Begeisterung und Lebensfreude sind ansteckend!

So wünsche ich Ihnen eine wundervolle Zeit der Einkehr, der Muße und des stillen Genießens mit sich selbst und mit guten Freunden und wertvollen Menschen im wahrhaftigen, ehrlichen Austausch über Gedanken wie diese und des sich wieder Erinnerns an den wahren Sinn des Seins.

Herzlichst, Ihre

Gabriele Wimpler