



Gabriele Wimpler, Mentaltrainerin

Sie haben Mut? Raus aus der Komfortzone!

Überall in der Natur findet im Moment Veränderung statt. Der Sommer hat sich verabschiedet. Nun wird die Ernte eingeholt. Nehmen Sie diese wunderschöne Herbstzeit zum Anlass für eine Innenschau.

autorin: Gabriele Wimpler

Stellen Sie sich bitte folgende Fragen: Welche Samen habe ich gesät? Wie wird meine Ernte aussehen? Wo hadere ich mit mir selbst und meiner Vergangenheit? In welchen Lebensbereichen stehen Veränderungen an? Wovor habe ich Angst? Alles, was sich bis zum jetzigen Zeitpunkt in unserem Leben ereignet hat, wurde durch unsere – meist unbewussten – Gedanken und Überzeugungen, an denen wir in der Vergangenheit festgehalten haben, verursacht. Durch Gedanken, die ich in den letzten Monaten, Jahren, Jahrzehnten über mich gedacht habe. Die Vergangenheit ist vorüber und erledigt. Wir können sie jetzt nicht mehr ändern. Wir können jedoch unsere Gedanken über die Vergangenheit ändern. Wir sollten uns nicht in der Gegenwart selbst strafen, weil uns jemand in der Vergangenheit verletzt hat. Ausschlaggebend ist NUR für welche Gedanken und Überzeugungen ich mich JETZT entscheide! Meistens hindern unsere Ängste uns daran, die vertraute Komfortzone zu verlassen. Manchmal „ertragen“ wir eine Arbeit nur aus Existenzangst. Wir bleiben in unglücklichen Beziehungen oftmals nur aus Bequemlichkeit und Gewohnheit. Angst beeinflusst viele Menschen. Angst entspringt immer einem grundlegenden Mangel an Vertrauen in das Leben. Alle menschlichen Handlungen gründen sich auf tiefster Ebene auf zwei Emotionen: auf Angst oder auf Liebe! Für welche wir uns entscheiden, liegt bei uns. Wenn wir es schaffen, uns von unseren Ängsten zu befreien und nicht ständig glauben, wir seien hilflose Opfer, können wir die Kontrolle über unser Leben zurückgewinnen. Uns unseren Ängsten zu stellen und sie

loszulassen ist der erste Schritt zu einem erfüllten, zufriedenen Leben. Die Arbeit mit positiven Glaubenssätzen, Affirmationen, kann Sie dabei unterstützen. Das, was Sie oft und intensiv denken und fühlen wird sich früher oder später in Ihrem Leben manifestieren. Affirmationen sind einfache, klar und positiv formulierte Sätze. Bei regelmäßiger Wiederholung versorgen sie das Unterbewusstsein zuverlässig mit neuen Informationen. Ziel ist es, mit ihrer Hilfe Blockaden zu lösen, und überholte, festgefahrene Gedankenstrukturen zu entfernen und neue positive, befreiende Gedankenmuster zu schaffen. Affirmationen zählen zu den wirkungsvollsten physiologischen Werkzeugen, um sich persönlich weiterzuentwickeln und Ziele zu erreichen. Nutzen Sie diese positive Kraft und geben Sie Ihrem Leben eine neue Richtung. Haben Sie den Mut eingefahrene Gleise zu verlassen und neue Wege zu gehen. Lassen Sie Ihren Ideen und Träumen Taten folgen. Der 1. Schritt von der Idee zur Tat ist bereits der halbe Weg zum Erfolg.

Mein Tipp: Es ist nie zu spät, das zu tun, was Sie immer schon tun wollten. Es ist nie zu spät, das zu sein, was Sie immer schon sein wollten!

Affirmationen dafür:

- Mutig und entschlossen gehe ich meinen Weg
- Ich bin voller Vertrauen in die eigene Kraft
- Ich sehe in allen Ereignissen einen tieferen Sinn
- Ich bringe Begeisterung in mein Leben
- Ich bin offen für neue Wege