

## *Kapitel 2*

# Die große Kraft der Gedanken

Die Zusammenfassung der Affirmationen in diesem Buch kann als eine gute Unterstützung dienen, um sich der sehr machtvollen Werkzeuge, die uns die ganze Zeit frei zur Verfügung stehen – unseres Verstandes und unserer Gedanken – bewusst und systematisch bedienen zu können.

Wir können uns diese besonderen mentalen Fähigkeiten, die jeder von uns in großem Maße besitzt, gezielt und verantwortungsvoll zu Nutzen machen, und somit mit ihrer Hilfe bewusst unserem Leben und unserer Gesundheit neue Impulse und neue Anregungen geben.

*„Das Leben lebt nicht und gestaltet nicht mich selbst,  
sondern ich lebe und gestalte selbst mein Leben.“*



### **Die praktische Anwendung der Affirmationen**

Wir denken immer – überall und jederzeit.

Wir haben aber die Freiheit und die Wahl, uns entscheiden zu können, wie und was wir denken.

Unsere Gedanken sind es dann, die sehr bedeutend die meisten Bereiche unseres Lebens prägen und gestalten.

Wie es die Praxis oft gezeigt hat, haben viele Wirbelverschiebungen ihre Ursachen in unserem Denken und in unserem Verhalten.

Durch das Korrigieren von unserem Denken und unserem Verhalten und durch die Veränderungen der inneren Muster, schaffen wir auch die notwendigen Voraussetzungen, damit unserer Körper, unser Geist und unsere Seele wieder in die ihnen angebotene und natürliche Balance kommen können.

Im ersten Schritt widmen wir uns auf der mentalen und emotionalen Ebene den wahrscheinlichen Gründe und Ursachen, die bei den einzelnen Wirbeln, Organen oder Körperteilen zu den Problemen und Schmerzen geführt haben könnten.

(Die Auflistungen sind sehr allgemein und sie sollten vor allem der generellen Orientierung dienen).

Anschließend richten wir unsere ganze Aufmerksamkeit auf die neuen positiven Gedanken und Muster, die wir uns gerne aneignen möchten, oder besser gesagt, die wir wieder in uns wecken möchten.

Dazu können wir uns als Hilfe einige von den Affirmationen nehmen und ganz gezielt und systematisch mit ihnen arbeiten.

Eine einfache und sehr gute Methode ist es, die ausgesuchte Affirmation zuerst **3x laut** zu sagen, dann **3x leise** und zum Schluss **3x still** nur im Geiste.

Diesen Vorgang können Sie wiederholen so oft und so häufig, wie Sie wollen, und wie es Ihnen Freude und Spaß macht.

(Einige Affirmationen haben zwei etwas getrennte Teile. Sie können die gesamte Affirmation in einem oder die einzelnen Teile separat verwenden).

Sie können diese Übung auch noch zusätzlich mit Ihren positiven und wunderschönen inneren Bildern unterstützen, die Sie sich im Geiste vorstellen oder an die Sie sich erinnern können.

Da gilt mehr denn je der Spruch:

„Ein Bild sagt mehr wie Tausend Worte.“

Vor allem ist es wichtig, dass es Ihnen Freude macht und dass Sie es gerne tun.

Es ist wie bei jeder Sache, die Sie gerne machen – es ist keine Belastung, Sie haben viel Spaß und viel Freude daran und es erfreut Sie richtig in Ihrem Innersten.

Die **Freude** dabei ist es, die all Ihre Bemühungen mit riesigen Meilen-schritten zum Ziel bringen kann.

Die Freude ist es, die es in Ihr Herz bringt und die Ihnen die Türen und die Tore öffnen kann, und das sowohl für die Heilung in Ihrem Körper und in Ihrem Geist, wie auch für das erfolgreiche Erreichen Ihrer Ziele in der äußeren Welt.

Also machen wir uns auf den Weg, auf den Weg zu unserer Gesundheit, zu unserem inneren und äußeren Heilsein und zu unserem Erfolg.

Es liegt alles in unserer Hand.

Wir selbst sind die Schöpfer und die Gestalter unseres Lebens.

Es ist wunderschön in einer alten Weisheit ausgedrückt:

*Achte auf Deine Gedanken,  
denn sie werden Deine Worte.*

*Achte auf Deine Worte,  
denn sie werden Deine Handlungen.*

*Achte auf Deine Handlungen,  
denn sie werden Deine Gewohnheiten.*

*Achte auf Deine Gewohnheiten,  
denn sie werden Dein Charakter.*

*Achte auf Deinen Charakter,  
denn er wird Dein Schicksal.*