

4.3 SO SETZT DU DEINEN FOKUS AUF DAS GLÜCK

Wie du deine Aufmerksamkeit erfolgreich lenkst



Warum können manche Menschen, die gerade Schlimmes erleiden, trotzdem lachen oder von sich sagen, mir geht es gut? So wie mein Freund, der seine starken Schmerzen kurz vergessen konnte.

Es ist kein Mysterium, es ist auch keine Typensache, es ist **die Macht unseres Geistes**. Wohin wir unseren Fokus lenken, da geht unsere Energie hin. **Energie folgt der Aufmerksamkeit.**

Das entscheidet über deine Aufmerksamkeit:

- Für dich ist etwas wichtig, weckt deine Gefühle
- Du gibst dem eine Bedeutung

Darauf richtest du deinen Fokus und dann sucht dein Unterbewusstsein nach diesen Dingen/Situationen. Sie werden dir daraufhin häufig begegnen.

Es lohnt sich also, den Fokus auf das Positive zu legen.



Wenn du mal etwas wirklich Erstaunliches zum Thema Geist, Gedanken und wie sie unser Umfeld beeinflussen sehen möchtest, schau dir doch mal dieses Video an

<https://www.youtube.com/watch?v=EVBTAXhNTg>

Es geht um die Frage bzw. den Test, ob das Bewusstsein einen Roboter steuern kann?



FAZIT

Was du als wichtig und bedeutsam bewertest, wird dir gehäuft begegnen, deshalb lege deinen Fokus auf das Positive.



4.3 SETZE DEINEN FOKUS AUF DAS GLÜCK



NOTIZEN

Überlege, in welchen 3 immer wiederkehrenden Situationen du den gleichen negativen Gedanken hast.

Beschreibe hier deine neue, positiv formulierte Denkweise, z.B. ein Kollege grüßt dich nicht mehr - es ärgert dich jeden Tag und du achtest gezielt darauf, ob er/sie heute grüßt. Ein neuer Fokus könnte sein "was trägt der Kollege, was mir gefällt" Verändere sukzessive deinen Fokus.

Bewerte eher das, was dir ein Wohlgefühl bereitet als wichtig.

1

2

3

