

## „Alle Kraft kommt von innen“

Bereits die Ureinwohner von Hawaii erkannten diese Weisheit. Sie prägten dafür das Kraftwort **MANA**.

Beeindruckend wie sich das Laub der Bäume wie auch deren Früchte im Herbst in ein farbenprächtiges Meer verwandeln. Was die Natur mit diesem Reifeprozess veranschaulicht, erinnert mich an die Verwandlungsmöglichkeiten von uns Menschen. Diese einzigartige, kraftvolle Energie steht Pflanzen, Tieren wie auch uns jederzeit zur Verfügung.

Erinnere dich an eine Situation, in der du mit Freude und Zuversicht ein bestimmtes Ziel erreichen wolltest. Erwinnere dich an die kräftige und belebende Energie, welche dabei von deinen Gedanken ausgelöst wurde. Mit Begeisterung hast du das Ziel erreicht und alle Hindernisse mühelos überwunden! Ja, in jedem Moment deines Lebens, kannst du mit deinem Denken, deinem Vorstellungsvermögen, diese machtvolle Kraft mobilisieren. Im Positiven wie im Negativen.

Gedanken sind Samen. Aus jedem Samen, der in die fruchtbare Erde gelegt wird, gedeiht die ihm entsprechende Pflanze. Diese wiederum, entwickelt die zu ihr passende Frucht. Nichts anderes! Welche Früchte möchtest du ernten?

Mit dem Training deiner Gedanken ist es möglich deine Lebenssituation und deine Persönlichkeit, zu verändern und damit verändert sich das Umfeld. Mehr Glück, Freude und Spass werden dein Leben bereichern. Mentaltraining im Alltag, ist für alle in jedem Moment und in jeder Lebenssituation möglich. Es geht lediglich darum, sich zu achten: „Wie denke ich?“. Dabei geht es nicht einfach um ein oberflächliches und beschönigendes positives Denken, sondern, sind meine Gedanken im Einklang mit meinem inneren Kern, das heisst, mit meinem Unterbewusstsein? Das Unterbewusstsein ist der unversiegbare Speicher der kraftvollen Lebensenergie und der unbewusste Regulator vieler Lebensfunktionen im Körper. Immer wenn du Ziele verfolgen, die für deinen einzigartigen Wesenskern authentisch sind, belohnt dich dein Unterbewusstsein mit lebensbejahenden Gefühlen der Freude und Begeisterung. Glückshormone werden ausgeschüttet und beleben den Körper. Jedes Handeln, das stimmig mit deinem inneren Kern ist, stärkt deine Persönlichkeit! Umso weniger lässt du dich zu Handlungen verleiten, zu denen du nicht stehen kannst. Umso weniger wirst du von negativen, das heisst energieraubenden Gefühlen wie Ärger und Wut befallen. Krankmachende Stresshormone treiben immer seltener ihr Unwesen im Körper! So wie die herbstliche Früchte- und Farbenpracht der Natur eine neue Stimmung, ein neues Lebensgefühl hervorzaubert, sind auch wir in der Lage, als positiv denkender Mensch unsere Lebenssituation zu beeinflussen. Mit dem Mentaltraining verhält es sich im Übrigen wie mit dem spielen eines Musikinstrumentes: Nur das regelmässige Üben bringt harmonische Klänge.