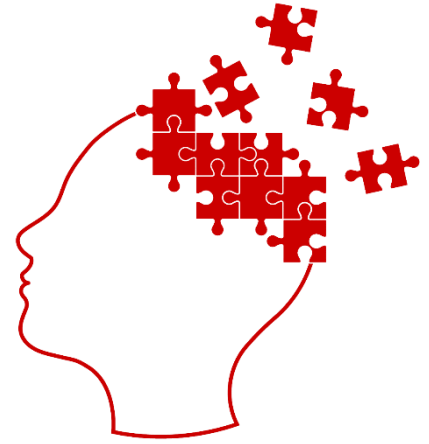


UNTERBEWUSSTSEIN BEEINFLUSSEN

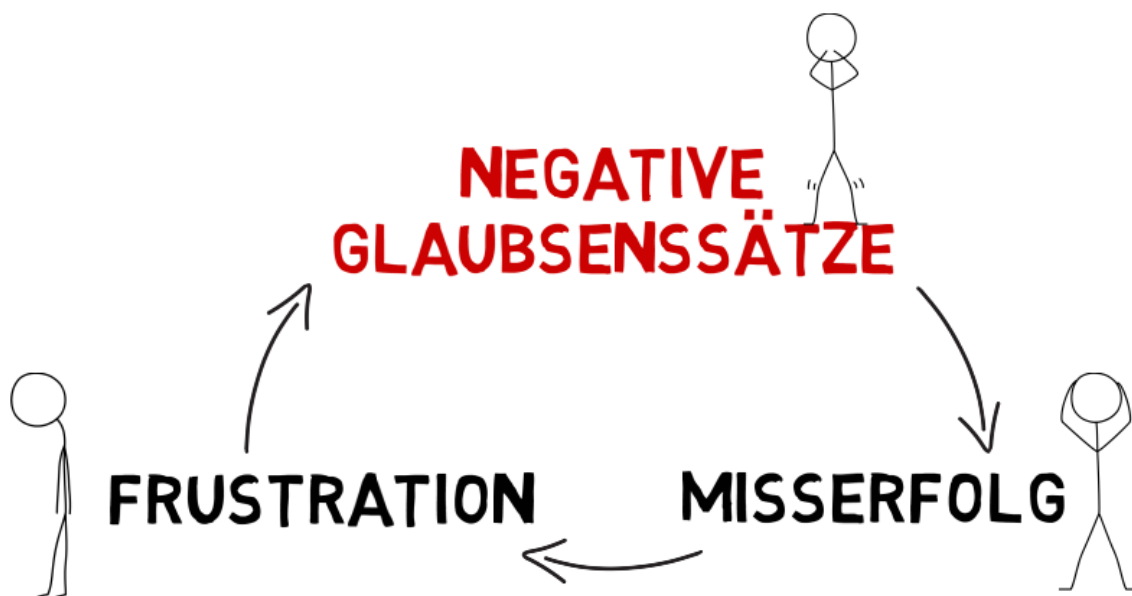


Wenn du diese Zeilen liest, dann weiß ich, dass du mehr vom Leben willst. Doch ich weiß auch, dass das nicht immer einfach ist...

Ich kann mich noch genau daran erinnern, wie es bei mir damals war. Nach einer gescheiterten Beziehung und einem mittelmäßigen Studium war klar, dass ich etwas ändern musste. Also habe ich angefangen Persönlichkeitsentwicklungsbücher zu lesen, YouTube Videos zu schauen und Podcasts zu hören.

Ich begann schnell mich besser zu fühlen, etwas selbstbewusster zu werden und auch ein kleines bisschen erfolgreicher. Doch im Großen und Ganzen war mein Leben noch genau wie früher...

Und das aus gutem Grund. Auch wenn mir das damals noch nicht bewusst war, hielt ich an Glaubenssätzen fest, die es mir unmöglich machten, meine Träume zu leben.



ERSCHAFFE DICH NEU

Halten deine Glaubenssätze auch dich zurück?

Laut dem Stammzellenforscher Dr. Bruce Lipton, wird unser Unterbewusstsein vor allem in den ersten sieben Jahren unserer Kindheit programmiert. In den ersten sieben Jahren entwickeln wir also einen Großteil unserer Glaubenssätze. Oft halten wir an ihnen unser Leben lang fest und ändern sie niemals. [1]

Das tragische daran ist, dass uns viele dieser Glaubenssätze sabotieren. Wenn deine Eltern beispielsweise immer gesagt haben „Das Leben ist hart“, dann brennt sich dieser Satz in dein Unterbewusstsein ein und macht dir das Leben schwer.

Weil unser Unterbewusstsein in unserer Kindheit geprägt wurde, erinnern wir uns jedoch kaum noch an die Glaubenssätze, die wir verinnerlicht haben. Sie sind so tief in uns verankert, dass wir sie nicht mehr wahrnehmen.

Vielleicht versuchst du seit Langem selbstbewusster zu werden, mehr Geld zu verdienen oder ein völlig anderes Ziel zu erreichen, aber irgendwie klappt es einfach nicht. Wenn das bei dir der Fall ist, dann sind vermutlich deine unbewussten negativen Glaubenssätze daran schuld.

Das ist nichts wofür du dich schämen musst, denn jeder von uns trägt negative Glaubenssätze in sich. Es lohnt sich also für jeden von uns daran zu arbeiten.

Deshalb erfährst du in diesem eBook, wie du dein Unterbewusstsein umprogrammierst und so negative Glaubenssätze durch positive ersetzt.



Kurz gesagt: Wie du dich darauf programmierst dein Leben zu dominieren!

Bereit? Sehr gut. Dann lass und anfangen.

Unterbewusstsein programmieren

- Die 4 wichtigsten Regeln -

Ich werde dir gleich 3 Methoden zeigen, durch die du bereits mit wenigen Minuten am Tag krasse Ergebnisse erzielen kannst. Diese Methoden funktionieren jedoch nur, wenn du dich an 4 Grundregeln hältst:

1. Wiederholung

Um Muskeln aufzubauen musst du Woche für Woche ins Fitnessstudio gehen und regelmäßig trainieren. Genauso verhält es sich mit deinem Unterbewusstsein. Du kannst es nur durch regelmäßige „mentale Workouts“ stärken.

Die Methoden, die ich dir zeige, solltest du deshalb mindestens 60 Tage am Stück täglich anwenden. Das hört sich viel an. Doch ich verrate dir gleich, wie du das ohne Probleme (und ohne dir extra Zeit dafür zu nehmen) schaffst.

2. Fokus

„Wer zwei Hasen jagt, fängt keinen“
– *Unbekannter ungarischer Autor*



Wenn du dein Unterbewusstsein programmieren willst, musst du dich auf ein Ziel konzentrieren. Konzentriere dich also nur auf einen Hasen und du wirst ihn fangen. Wenn du versuchst zwei zu fangen, dann hoppeln dir beide davon ;-)

Natürlich kannst du im Leben trotzdem mehr als ein Ziel haben. Bei den Übungen, die ich dir gleich zeige, solltest du dich jedoch auf eins konzentrieren.

Zusätzlich sollte dein Ziel spezifisch sein. „Ich will reich werden“ ist zu unspezifisch. Was heißt für dich reich sein? 1 Million Euro haben? 10 Millionen? Oder 1 Milliarde? Ein spezifisches Ziel ist z.B. „Ich will mit 34 Jahren eine Millionen Euro auf dem Konto haben“.

Aufgabe: Schreibe dir jetzt ein spezifisches Ziel auf, auf das du dein Unterbewusstsein programmieren willst. (Z.B. „Ich will in 6 Monaten einen Sixpack haben“ oder „Ich will mit 40 ein erfolgreicher Unternehmer sein.“)



ERSCHAFFE DICH NEU

3. Blockade

Wenn du dich für ein Ziel entschieden hast, musst du dich ehrlich fragen: „Was hält mich von diesem Ziel ab?“

Ein Mann, der eine Freundin finden möchte, sollte sich fragen „Was hält mich davon ab eine Freundin zu finden?“. Vielleicht hat er das Gefühl nicht gut genug zu sein. Vielleicht ist er auch zu schüchtern und spricht einfach nie mit Frauen.

Damit du die richtige Antwort findest, musst du 100% ehrlich zu dir sein. Auch wenn es unangenehm sein kann der Wahrheit ins Gesicht zu schauen. Es wird sich lohnen, versprochen.

Aufgabe: Frage dich, was dich von dem Ziel abhält, das du dir gerade notiert hast. Schreibe deine Antworten.

4. Zeitfenster

Ca. 15 Minuten bevor du einschläfst entspannt sich dein Körper. Die Muskeln lockern sich, du atmest ruhiger und dein Herzschlag verlangsamt sich. In diesem Zustand produziert dein Gehirn sogenannte Alpha-Wellen. Laut Untersuchungen ist dadurch der „Tunnel“ zu deinem Unterbewusstsein offen.

[2]



Das macht die 15 Minuten vor dem Einschlafen (oder morgens direkt nach dem Aufstehen) zum besten Zeitfenster, um dein Unterbewusstsein zu beeinflussen. Führe die Methoden zum Programmieren deines Unterbewusstseins also morgens oder abends aus.

Am Anfang dieses eBooks habe ich dir gesagt, dass ich dir einen Weg zeige, um dein Unterbewusstsein ohne zusätzlichen Zeitaufwand zu programmieren. Zwei Methoden, die ich dir gleich vorstelle, kannst du abends anwenden, wenn du im Bett liegst. Das heißt, du musst dir wie versprochen nicht extra Zeit im Terminkalender dafür freiräumen.

Lass uns jetzt zu den Methoden kommen, die dich auf Erfolg programmieren!



ERSCHAFFE DICH NEU

3 effektive Methoden, um dein Unterbewusstsein zu programmieren

1. Affirmationen

Schwierigkeitsgrad: Leicht – Dauer: 2-10 Minuten

Was sind Affirmationen? Am besten lässt sich das an einem Beispiel erklären. Nehmen wir einmal an, dein Ziel ist es Millionär zu werden. Um dein Unterbewusstsein darauf zu programmieren, kannst du z.B. die Affirmation „Ich bin Millionär“ immer wieder aufsagen.

Eine Affirmation ist also ein Satz, den du oft wiederholst, um ein Ziel zu erreichen.

Wie genau kannst du Affirmationen für dich nutzen?

Wenn du selbstbewusster werden möchtest, dann kannst du dich jeden Morgen oder am Abend vor den Spiegel stellen und 10 Mal den Satz „Ich bin selbstbewusst“ aufsagen. Klingt etwas komisch, aber es funktioniert.

Wichtig dabei ist, dass du den Satz voller Überzeugung sagst. Ich stelle mir immer vor, dass ich auf einer Bühne vor 1000 Menschen stehe und sie davon überzeugen muss, dass ich (um bei dem ersten Beispiel zu bleiben) Millionär bin. Das hilft mir meine Affirmation voller Energie und Enthusiasmus aufzusagen. Und je überzeugender du eine Affirmation auf sagst, desto einfach lässt sich dein Unterbewusstsein programmieren.



Life Hack:

Wie versprochen kannst du diese Übung auch ohne Zeitaufwand anwenden. Das geht, indem du dir deine Affirmation einfach immer wieder in Gedanken „auf sagst“. Egal ob auf dem Weg zur Arbeit, in der Mittagspause oder abends im Bett. Je öfter du an deine Affirmation denkst, desto wirksamer ist sie.

Welche Affirmation am besten zu dir passt, hängt von deinem Ziel ab. Wenn du abnehmen willst, dann ist die Affirmation „Ich bin schlank“ wahrscheinlich die richtige für dich. Wenn du krank bist und wieder gesund werden willst, dann hilft dir der Satz „Ich bin gesund.“



Je nachdem, was dein Ziel ist, kannst du dir deine eigene Affirmation zusammenbasteln. Verwende dazu den folgenden Satz: Ich bin (dein Ziel).

Übrigens: Laut Brian Tracy, einem der erfolgreichsten Persönlichkeitsentwicklungs-Trainer, ist „Ich mag mich“ einer der wichtigsten Sätze überhaupt. Diese Affirmation kannst du dir in Gedanken immer wieder aufsagen. Sie macht dich ganz automatisch selbstbewusster, glücklicher und erfolgreicher.



Wann und wie oft solltest du diese Übung anwenden?

Du solltest dir deine Affirmation mindestens 10 Mal täglich aufsagen. Und auch hier gilt wieder, dass du das mindestens 60 Tage am Stück machen solltest.

Du kannst deine Affirmation z.B. jeden Abend im Bett in Gedanken wiederholen. Das hat nicht nur den Vorteil, dass du dein Gehirn auf Erfolg programmierst, sondern auch, dass du mit positiven Gedanken einschläfst.



ERSCHAFFE DICH NEU

2. Satzvervollständigung

Schwierigkeitsgrad: Mittel – Dauer: ca. 5 Minuten

Die Idee dieser Übung stammt von dem Psychologen Nathaniel Branden. Ich muss zugeben, als ich zum ersten Mal davon gehört habe war ich etwas skeptisch. Nachdem ich die Übung jedoch ein paar Wochen lang ausprobiert habe, wurde mir klar wie mächtig sie ist.

Angenommen du hast folgendes Hauptziel für dich festgelegt: „Ich will einen besten Freund finden, mit dem ich über alles reden kann.“

Das fällt dir jedoch schwer, weil du den Glaubenssatz „Ich bin langweilig und deshalb will niemand mit mir befreundet sein“ in dir trägst.

Dein Unterbewusstsein „glaubt“ also, dass du langweilig bist. Um es vom Gegenteil zu überzeugen, kommt die Satzvervollständigung ins Spiel. Diese Methode funktioniert folgendermaßen:



Vervollständige einen Satz schriftlich mit 5-10 verschiedenen Endungen, um zu beweisen, dass dein Glaubenssatz falsch ist.

Klingt noch etwas verwirrend. Am besten ich zeige es dir an einem Beispiel.

Wenn dein Glaubenssatz lautet „Ich bin langweilig“ dann vervollständige 5-10 Mal den Satz „Ich bin interessant, weil...“

Also zum Beispiel so:

Ich bin interessant, weil...

- ich viele spannende Geschichten zu erzählen habe.
- ich im letzten Jahr 3 Mal umgezogen bin und dadurch viele Erfahrungen sammeln konnte.
- ich viele Bücher gelesen habe und dadurch Dinge weiß, die andere nicht wissen.
- ich einzigartig bin.
- ich ein Mensch bin, der größer denkt als andere und mehr vom Leben will.
- ...



ERSCHAFFE DICH NEU

Es kann etwas dauern, bis du 5 Endungen für deinen Satz gefunden hast. Das ist völlig normal. Verpflichte dich jedoch pro Satz immer mindestens 5 Endungen zu finden und lege deinen Stift nicht eher weg.

Wann und wie oft solltest du diese Übung anwenden?

Du solltest diese Übung mindestens 60 Tage am Stück anwenden. Am besten direkt nach dem Aufstehen. Zu dieser Zeit bist du am kreativsten und dir fallen schneller passende Endungen ein, als am Abend, wenn du müde bist.

Du solltest immer mindestens 5 Tage lang denselben Satz vervollständigen. Anschließend kannst du den Satz ändern. Der neue Satz sollte sich jedoch trotzdem noch auf dein Hauptziel beziehen.

Konkret heißt das: Wenn dein Glaubenssatz lautet „Ich bin langweilig“, dann solltest du mindestens 5 Tage am Stück den Satz „Ich bin interessant, weil...“ mit verschiedenen Endungen vervollständigen. Danach kannst du z.B. den Satz „Menschen verbringen gerne Zeit mit mir, weil...“ vervollständigen. Dieser Satz ist etwas anders als der Erste, er bringt dich deinem Hauptziel, einen besten Freund zu finden, jedoch immer noch näher.



Falls du wirklich tiefe Freundschaften knüpfen und einzigartige Gespräche führen willst, dann haben wir das passende Buch für dich: [„FUCK SMALLTALK – Mache Bigtalk“ \(klick\)](#)

3. Visualisieren

Schwierigkeitsgrad: Mittel bis schwer – Dauer: ca. 5 Minuten

Beim Visualisieren stellst du dir in Gedanken vor, dass du dein Ziel bereits erreicht hast.

Wenn du zum Beispiel Fußballprofi werden möchtest, dann schließe die Augen und stelle dir vor, wie du das Stadion betrittst. Wie tausende Menschen dir von der Tribüne aus zujubeln. Wie das Adrenalin durch dein Venen schießt. Wie sich der Stoff deines Trikots auf deiner Haut anfühlt. Wie perfekt der grüne Rasen des Fußballfeldes aussieht und wie weich er sich unter deinen Füßen anfühlt...

Diese Technik ist extrem wirkungsvoll. Der Grund dafür ist, dass unser Unterbewusstsein nicht zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden kann. Wenn du dir vorstellst ein erfolgreicher Fußballspieler zu sein, dann glaubt dein Unterbewusstsein, dass du wirklich einer bist. Dadurch passt es seine Glaubenssätze an und du wirst dich automatisch mehr wie ein berühmter Fußballspieler verhalten.

Das Unterbewusstsein kann nicht zwischen Vorstellung und Realität unterscheiden.

Eine Visualisierung kannst du mit jedem Ziel machen. Schließe einfach die Augen und stelle dir vor du hättest das Ziel bereits erreicht. Versuche dabei jeden deiner Sinne mit einzubeziehen. Wie fühlt es sich an, wie hört es sich an, wie sieht es aus, wie riecht und es wie schmeckt?

Das Visualisieren fällt vielen am Anfang etwas schwer. Wir sind es nicht gewohnt uns eine Situation so detailliert vorzustellen. Doch mit etwas Übung wirst du schnell besser darin.

4

Die 4 Schritte, um erfolgreich zu visualisieren:

1. Setze dich entspannt hin und schließe deine Augen
2. Suche dir ein Ziel aus, dass du visualisieren möchtest
3. Stelle dir vor, dass du dieses Ziel bereits erreicht hast (wenn möglich mit allen 5 Sinnen)
4. Konzentriere dich darauf, wie es sich anfühlt das Ziel erreicht zu haben



ERSCHAFFE DICH NEU

Wann und wie oft solltest du diese Übung anwenden?

Du kannst entweder direkt nach dem Aufstehen visualisieren oder abends, wenn du im Bett liegst. Du solltest mindestens 30-60 Tage lang hintereinander visualisieren. Es reichen bereits 5 Minuten pro Tag.



Wie geht es jetzt weiter?

Wenn du hier angelangt bist, solltest du bereits ein Hauptziel haben und wissen, was dich davon abhält es zu erreichen. (Falls nicht dann blättere noch einmal noch oben auf Seite 2 zu den Punkten „2. Fokus“ und „3. Blockade“)

Jetzt solltest du dich für eine der 3 Methoden entscheiden.

Hier noch einmal alle 3 im Überblick:

1. Affirmationen
2. Satzvervollständigung
3. Visualisierung

Entschieden? Sehr gut.

Dann ist der letzte Schritt die Methode für mindestens 60 Tage lang anzuwenden. Am besten abends im Bett oder morgens direkt nach dem Aufstehen.

Ein Wort zum Abschluss:

Zu einem erfolgreichen Leben gehören viele Dinge. Eins dieser Dinge ist, dass dein Unterbewusstsein richtig programmiert ist. Wie dir das gelingt, hast du in diesem eBook erfahren. Trotzdem gibt es noch viele weitere Erfolgsfaktoren, die nötig sind, um dein Leben zu dominieren. Alle davon in diesem Buch zu behandeln würde den Rahmen jedoch sprengen.

Damit du diese Erfolgsfaktoren trotzdem so schnell und effektiv wie möglich meisterst, haben wir Life Mastery ins Leben gerufen. Sei beim nächsten LIVE Workshop dabei oder sieh dir die Aufzeichnungen im [Mitgliederbereich](#) an, um dein Leben auf die nächste Stufe zu katapultieren!

Bis bald,



Dein Deniz

Urheberrecht: Dieses eBook einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.

Haftungsausschluss: Dieses eBook wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet und wird ständig bei Bedarf aktualisiert. Der Verkäufer und der Autor übernehmen jedoch keine Gewähr und Haftung für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Tippfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Die Informationen in diesem Informationsprodukt stellen keine Aufforderung zur Vornahme oder zur Unterlassung von Handlungen dar, sondern dienen ausschließlich Informationszwecken. Die Benutzung dieses Informationsprodukts und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Haftungsansprüche gegen den Verkäufer und den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausgeschlossen



ERSCHAFFE DICH NEU