

# Dein inneres Fotoalbum

## **Was ist ein inneres Fotoalbum?**

In Deinem inneren Fotoalbum sind alle Eindrücke, Emotionen und Erlebnisse, welche Du seit Deiner Geburt erlebt und gespürt hast gespeichert. Es führt hier aber zu weit, noch zu hinterfragen, ob auch der Bereich von Zeugung bis Geburt einbezogen werden sollte.

Oft werden Gedanken oder innere Bilder, die als hinderlich und störend empfunden werden, abgelehnt oder sogar «bekriegt». Das bedeutet, dass Du ein Teil von Deinem Selbst ablehnst und bekämpfst. Etwas, dass Dir Energie und Motivation raubt, welche Du besser und anders einsetzen solltest.

Lenke Deine Gedanken in eine Richtung, welche für die Ziele in Deinem Leben förderlich sind.

## **Wie entsteht es?**

Schon vor 2000 Jahren erkannte der ehemalige römische Kaiser Mark Aurel, dass unser Leben das Produkt unserer Gedanken ist. Das bedeutet, dass unsere Gedanken und inneren Bilder die mentale Kraft bilden. Nun liegt es an uns, diejenigen Bilder und Gedanken zu «archivieren», welche unserem Wohlbefinden guttun.

Die Neurologie hat bewiesen, dass der Mensch ungefähr 60'000 Gedanken am Tag denkt. Die meisten davon sind unbewusst, aber alle werden gespeichert mit Bild und Gefühl. So entsteht unser inneres Fotoalbum.

## **Wie kann ich es optimal nutzen?**

Zum einen, dass Du es nutzen willst, zum anderen, dass Du Dir bewusstmachst, welche Bilder und Emotionen Du sehen und erleben willst. Falls es Dir einmal nicht gut geht, lege dich hin und reise in Gedanken durch Deine Erinnerungen und Erlebnisse. Vor allem solche, welche Dir in guter Erinnerung blieben. So werden Deine Gedanken und Gefühle auf etwas Erfreuliches gelenkt und automatisch geht es Dir besser.

## **Warum entsteht alles zweimal?**

Kennst Du noch den Satz aus der Physik? Ohne Ursache, keine Wirkung. Bevor Du etwas in Deinem Leben umsetzt, hast Du einen Plan im Kopf. Dann schreitest Du zur Tat und setzt den Plan um. Wie bei Deinem Traumhaus; Erst der Gedanke mit all den Bildern, sozusagen der virtuelle Rundgang, dann erzählst Du Deine Pläne deinem Architekten und der zeichnet Deine Gedanken auf Papier und erstellt in allen Details den Bauplan. Anschliessend wird gebaut und Dein Traumhaus verwirklicht.

## **Welche Wirkung haben innere Bilder?**

Welche Bilder von Deinen Ferien klebst Du in Dein Album oder speicherst Du auf Deinem Smartphone ab?

Sind es die Schönen, die Eindrücklichen, eben die, welche Du behalten möchtest, oder sind es die, welche Dir Angst und Schrecken einjagen? Da brauchst Du, hoffentlich, nicht lange zu überlegen!

Genau dieselbe Wirkung haben Deine inneren Bilder auf Dein Wohlbefinden. Glückliche Momente machen Dich glücklich. Sieh zu, dass Du nur Bilder in Deinem Kopf speicherst, welche Dir ein gutes Gefühl vermitteln.

## **Wie Mentaltraining beim Fotoalbum hilft!**

Seit Geburt sind alle positiven und negativen Eindrücke und Emotionen gespeichert. Während einer Mentalreise gehst Du gedanklich durch Deine Bilder und löscht alle nicht mehr benötigten oder nicht gewollten Bilder. Dies machst Du von Zeit zu Zeit auch mit Deinem Computer, damit wieder mehr Platz auf dem Speicher vorhanden ist. Nutze diese Möglichkeit zu einer inneren Reinigung.

## **Zusammenfassung:**

Wenn das Leben das Produkt unserer Gedanken ist, dann liegt es auf der Hand, dass es von entscheidender Wichtigkeit ist, welche Gedanken wir denken. Die Massenmedien und die Nachrichtensendungen leben aber davon, dass sich negative Meldungen besser verkaufen als positive. Angst und Schrecken ist ein gängiges Mittel um zu Beeinflussen. Sobald wir erkannt haben, dass uns diese Art von Meldungen unser Glück und Wohlbefinden schwächt, sollten wir es tunlichst vermeiden, dass (zu viele) solche Meldungen in unserem Fotoalbum gespeichert werden.

**Denke daran, dass alles was wir sehen, spüren und erleben gespeichert wird, ob Du es willst oder nicht.**

Das Mentaltraining hilft Dir, Deine Bilder und Emotionen in Einklang zu bringen und dadurch eine positivere Grundeinstellung zum Leben, zur Gesundheit und zu den Finanzen zu erlangen.

**Du wirst morgen sein, was Du heute denkst! (Buddha)**

