

A scenic landscape at sunrise or sunset over a mountain range with a lake and forest. The sun is low on the horizon, creating a warm glow and lens flare effects. The mountains are covered in snow, and a dense forest of evergreen trees is visible in the foreground and middle ground. A calm lake reflects the light from the sun.

POSITIV DENKEN POSITIV LEBEN

Burkard Weth

Positiv denken – Positiv leben

Dr. Burkard Weth

Dr. Burkard Weth

Positiv denken – Positiv leben

Shaker Media

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Coverbild: © Harald, stock.adobe.com (313627519)

Satz: Ramona Schreiber, Shaker Media GmbH

Umschlaggestaltung: Désirée Riechert, kiwibytedesign.com

Copyright Shaker Media 2020

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-95631-765-1

Shaker Media GmbH • Am Langen Graben 15a • 52353 Düren

Telefon: 02421 / 99 0 11 - 40 • Telefax: 02421 / 99 0 11 - 49

Internet: www.shaker-media.de • E-Mail: info@shaker-media.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Die Kraft des positiven Denkens	11
Was ist positives Denken?	11
Die Vorteile des positiven Denkens	13
Tipps für positives Denken	14
Die Macht des positiven Denkens.	18
Eine positive Einstellung zum Leben gewinnen	19
Wie bekommt man eine positive Einstellung?	20
Es gibt viele Möglichkeiten für eine positive Einstellung	21
Ein positives Selbstbild gewinnen	27
Ein positives Selbstbild erfordert positives Selbstwertgefühl	28
Ihr persönliches Selbstverständnis.	29
Ja zum Leben – Ja zur Welt	31
Selbstvertrauen entwickeln	34
Mentale Fitness	34
Positive Visualisierung	35
Positive Menschen.	36
Positive geistige Nahrung	36
Positives Training und Entwicklung.	37
Positive Gesundheitsgewohnheiten	37
Positive Erwartungen	38

Ziele formulieren.	39
Wissen ist keine Macht39
Minimalistischer Ansatz zur Zielsetzung.40
Ziele S.M.A.R.T formulieren.41
Beispiel für Ihr Ziel41
4 Tipps zur inneren Stärke für die Zielformulierung.42
Das Göttliche in sich finden	45
Eine simple Technik46
Alle Wellen sind gleich nass46
Stellen Sie sich eine himmlische Welt vor47
Die Wissenschaft vom Konstruieren unserer eigenen Realität47
Sich selbst lieben und Grenzen überwinden.48
Eine neue Sicht der Dinge.49
Sich in Selbstreflexion üben	51
Wie man Selbstreflexion zu einem Teil seines täglichen Lebens macht51
Stellen Sie sich Fragen.52
Wählen Sie Ihre Methode.53
Zeit planen54
Meditation55
Journaling: freie Assoziationen und automatisches Schreiben55
Nehmen Sie sich einen Moment Zeit für Dankbarkeit56
2 Wege wie positives Denken Ihr Leben verändern kann	57
Erkennen Sie, dass alles in Ihrem Kopf ist57
Ändern Sie Ihre innere Stimme58
Keine Angst vor Misserfolgen	61
Ausfälle sind nur Zwischenschritte61
Wir können niemals ein Versager sein.62
Scheitern ist der einzige Weg, um weiter zu kommen.63
Scheitern ist ein wesentlicher Bestandteil der Innovation.64
Scheitern ist normalerweise nicht so schlimm, wie wir es	

uns vorstellen65
Jeder Mensch hat Angst65
Handle frühzeitig!	67
Immer für die Zukunft leben	71
Eine positivere Zukunft schaffen.71
Werden Sie gesund71
Lächeln und lachen72
Positiver Ausblick72
Glaube versetzt Berge.73
Ziele setzen73
5 hervorragende Tricks für eine positivere Einstellung.	75
Die Verbindung von Erfolg und Glück76
Wie Sie täglich zu einer positiven Einstellung kommen76
Beziehung zwischen positivem Denken und Schicksal.	83
8 Strategien für positives Denken und ein positives Leben	85
Schlußwort	91
Quellenangaben	93