

Positives Denken: Gesundheit und

Wohlbefinden statt Krankheiten

Es gilt inzwischen als erwiesen, dass wir unser Wohlbefinden ganz einfach durch eine positive Lebenseinstellung steigern können. Wenn es jedoch um Fragen der Gesundheit geht, neigen wir noch immer dazu, uns auf das Negative (die Krankheit) anstatt auf das Positive (gute Gesundheit) zu konzentrieren. Diese Denkweise ist das Ergebnis langer Jahre unbewussten Denkens. Das muss anders werden!

Wenn wir krank sind, kreisen unsere Gedanken um unser Elend. Wir gehen zum Arzt und klagen über unsere Symptome. Wenn wir auf dem Wege der Besserung sind, trösten wir uns mit Aussagen wie „Es geht mir nicht mehr so schlecht wie gestern“. Und nach der Genesung denken wir daran zurück, wie krank wir waren. Wir richten unser Augenmerk stets auf die Krankheit anstatt auf die Gesundheit oder die Genesung. Wann haben Sie zuletzt darüber nachgedacht (und Dank dafür empfunden), wie gut und gesund Sie sich gerade fühlen?

Ein gutes Beispiel sind Kopfschmerzen. Ob durch Stress, einen niedrigen Blutzuckerspiegel oder andere Gründe: Wir alle haben gelegentlich Kopfschmerzen. Denken Sie an das letzte Mal zurück: Vermutlich haben Sie sich ganz auf den Schmerz konzentriert. Aber wie ist es, wenn Sie keine Kopfschmerzen haben? Haben Sie sich je darauf konzentriert, wie angenehm es ist, keine Kopfschmerzen zu haben? Oder denken Sie sofort: „Hoffentlich kommen die Kopfschmerzen nicht schon wieder zurück.“? Wenn

Sie bewusst umdenken und sich statt der Sorge über die nächsten Kopfschmerzen auf das Genießen der schmerzfreien Zeit konzentrieren, könnte dies den Kopfschmerzen wirksam vorbeugen.

Es ist weitaus wirkungsvoller, Gesundheit zu schaffen als Krankheiten zu bekämpfen. Als Vorsorge spart dieser Ansatz Geld, Zeit und Stress. Selbst wenn Sie erkrankt sind, ist es weitaus effektiver, sich stärker auf Ihre Genesung und die Wiederherstellung Ihrer Gesundheit zu konzentrieren als auf das Bekämpfen der Krankheit.

Wenn die Gedanken ständig um die Krankheit kreisen, kommt ein Zustand der ständigen Enttäuschung auf. Gleichzeitig könnte dies weiteren Krankheiten Tür und Tor öffnen, denn häufig stellt sich ein, womit wir uns in Gedanken beschäftigen. Vieles in unserem Leben beruht auf den Dingen, auf die wir uns konzentrieren. Möchten Sie sich lieber auf Schmerzen konzentrieren oder auf Wohlbefinden und Glück?

Vielleicht fällt es Ihnen zunächst nicht leicht, bewusst über Gesundheit und Heilung nachzudenken und nicht über Krankheiten. Ohne Übung wandern die Gedanken schnell wieder zu den negativen Aspekten Ihres derzeitigen Gesundheitszustands, aber mit ein wenig Einsatz können Sie Ihre Denkmuster ganz gezielt umlenken. In Ihren Gedanken haben Sie jede letzte Einzelheit fest im Griff. Und genau hier beginnt das Umstellen der Gedanken auf den Schwerpunkt Gesundheit.





GO GOLD

Holen Sie sich „Gold“ mit den neuen Gold-Programmen und der hochwirksamen Nahrungsergänzung OmeGold®



Programm A Plus

Daily Plus™
Proanthens® 100 mg
OmeGold®



Programm A

Daily Plus™
Proanthens® 50 mg
OmeGold®



Programm B

Kompakt Plus
Proanthens® 100 mg
OmeGold®

Programm C

Daily Plus™
Proanthens® 100 mg
Dreifach-Eiweißshake
Schokolade, Vanille oder Vanille Unsüß
OmeGold®



Bewusst positive Denkweisen beugen Sorgen und Stress vor, die ansonsten echte körperliche Auswirkungen haben könnten. Wenn Sie diese Sorgen gezielt abblocken und sich auf gesündere, positive Aspekte Ihres Lebens konzentrieren, beugen Sie stressbedingten Problemen vor.

Husten, Schnupfen, Schmerzen: Manchmal kreist das Denken nur um das Leiden. Als Sie zuletzt krank waren, dachten Sie wahrscheinlich „Mir geht es so schlecht“ oder „Wenn doch bloß diese Gliederschmerzen nicht wären“. Das ist nicht erstaunlich, denn Ihre Gedanken drehten sich um Ihre Erkrankung. Doch das muss nicht sein. Wie oft halten Sie bewusst inne und denken „Heute fühle ich mich gut“ oder „Wie schön, dass ich mich so gesund und zufrieden fühle“? Wahrscheinlich nicht oft – oder auch gar nicht.

Körperliche Beschwerden wirken sich nur zu leicht auf die Denkweise aus. Und dann kreisen Ihre Gedanken ganz schnell nur noch um diese negativen Gefühle. Es kommt darauf an, diese verständlichen Gefühle zur Kenntnis zu nehmen und dann hinter sich zu lassen, indem Sie sich auf andere Aspekte konzentrieren – wie schön es ist, wenn Sie keine Kopfschmerzen haben, oder wie wunderbar es sich anfühlt, gesund zu sein. Manchmal bringen Krankheiten ein gewisses Maß an Trübsal mit sich, aber lassen Sie sich dadurch nicht davon abbringen, sich auf positive Weise auf Ihre Gesundheit zu konzentrieren.

Ärger über die Erkrankung ist ebenso negativ wie Selbstmitleid. Meiden Sie Gedanken wie „Wenn nur

diese Erkältung nicht wäre, könnte ich mit Freunden im Grünen sein“. Nehmen Sie sich lieber beim nächsten Beisammensein mit Freunden einen Moment Zeit, ganz bewusst Dank für diesen Augenblick des Glücks und der Gesundheit zu empfinden. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Zeiten der Gesundheit und des Glücks dankbar zu genießen. Wenn Sie die schönen Momente im Leben zu schätzen wissen, wahren Sie die Verbindung zu Ihren positiven Lebenskräften.

Die Voraussetzung für mehr Gesundheit und Glück im Leben ist es, für das Erreichte dankbar zu sein, anstatt ständig nur an Gesundheitsprobleme zu denken. Entspannungs-, Meditations- und Visualisierungstechniken können Ihnen helfen, sich auf Ihre Gesundheit zu konzentrieren.

Ein besonders erfreulicher Aspekt des bewussten Denkens an Ihre gute Gesundheit ist die Motivation, die Zeiten des Wohlbefindens richtig zu erleben. Es wird Ihnen dadurch bewusster, wie wohl Sie sich manchmal fühlen. Und dadurch ebnen Sie den Weg für weitere positive Gefühle und erfreuliche Erlebnisse.

Scheuen Sie sich nicht, auf Ihre Gefühle zu hören und durch unterschiedliche Techniken herauszufinden, was für Sie richtig ist. Nur wenn Sie lernen, echten Dank für die Gesundheit und das Glück in Ihrem Leben zu empfinden, erschließen Sie die große Kraft der Verbindung von Körper und Geist und legen den Schwerpunkt auf die vielen positiven Aspekte Ihres Lebens. ●



Mit dem Ziel vor Augen



Sich Ziele zu setzen, hilft, sich zum Handeln zu motivieren. Hier sind ein paar Tipps, die Ihnen helfen sollen, sich auf Ihre Ziele zu konzentrieren, wie auch immer diese aussehen mögen.

Bevor Sie sich ein Ziel setzen, sortieren Sie Ihre Wünsche – legen Sie eine Liste mit allen Dingen an, die Sie sich im Leben wünschen, und ordnen Sie sie der Wichtigkeit nach. Ihre Wünsche von Hand und nach Schwerpunkten geordnet zu Papier zu bringen, zwingt Sie dazu, innezuhalten und Ihre Erwartungen an Ihr Leben kritisch zu überdenken.

Sobald Sie genau wissen, worauf Sie hinarbeiten möchten, können Sie Ihr Ziel formulieren und loslegen. Sie können auch mehrere Ziele verfolgen oder ein Ziel in mehrere Etappen aufteilen. Wählen Sie jedoch nur Ziele aus, die leicht messbar sind, sodass Sie genau wissen, wann Sie sie erreicht haben. Ein gesunder Lebensstil ist ein fantastisches, für viele sehr erstrebenswertes Ziel, das jedoch sehr schwierig zu messen ist. Konzentrieren Sie sich daher lieber auf einen Aspekt Ihrer Gesundheit, z. B. das Erreichen Ihres Wunschgewichts oder das Senken Ihres Blutdrucks, sodass Sie künftig ohne Ihre Medikamente auskommen.

Setzen Sie sich realistische und gleichzeitig anspruchsvolle Ziele. Zwei neue Geschäftskontakte in zwei Monaten sind keine Herausforderung, zehn neue Geschäftskontakte pro Woche dagegen nicht realistisch. Ein unrealistisches Ziel erreichen zu wollen, ist einfach nur frustrierend. Andererseits wird Sie ein zu leicht zu erreichendes Ziel nicht befriedigen.

Machen Sie sich klar, warum Sie Ihr Ziel erreichen möchten, und halten Sie sich den Grund dafür immer wieder vor Augen. Manchmal ist es hilfreich, eine Liste mit allen Konsequenzen aufzustellen, die das Erreichen Ihres Ziels mit sich bringen wird. Sie können sich auch ein Bild heraussuchen, das Ihr Ziel repräsentiert, z. B. ein neues Auto, eine kleinere Kleidergröße, ein größeres Haus usw. Tragen Sie das Bild in Ihrem Portemonnaie mit sich, um jedes Mal daran erinnert zu werden, wenn Sie es öffnen. Eine positive Gedankenstütze wird Ihnen helfen, motiviert zu bleiben, wenn der Weg gerade etwas steinig ist.

Schließen Sie einen Vertrag mit sich selbst ab. Halten Sie schriftlich fest, was Sie erreichen möchten, wann Sie es erreichen möchten und wie Ihre Belohnung aussieht. Beispiel: „Bis zum 1. April möchte ich 3 Kilo abnehmen. Dazu werde ich jeden Tag nach der Arbeit joggen gehen und seltener außer Haus essen. Die Waage wird mir zeigen, wann ich mein Ziel erreicht habe. Zur Belohnung werde ich mir eine neue Hose in einer kleineren Kleidergröße zulegen.“ Wenn Ihr Ziel sehr komplex ist, können Sie es auch in kleinere Etappen unterteilen und diese ebenfalls festhalten.



... mit
 Ich werde mein Ziel – _____ – bis zum _____ erreichen.

Zur Umsetzung meines Ziels werde ich Folgendes tun:

Risiko
 _____ werde ich Folgendes tun:

_____ werde ich Folgendes tun:

_____ werde ich Folgendes tun:

Ich habe mein Ziel erreicht, wenn:

Meine Belohnung sieht wie folgt aus:

Unterschrift: _____ Datum: _____

Vergessen Sie Ihre Unterschrift und das Datum nicht. Sie haben nun einen Vertrag mit sich selbst abgeschlossen. Bewahren Sie diesen an einem Ort auf, wo Sie mindestens einmal am Tag daran erinnert werden.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, am Ball zu bleiben. Am besten erhalten Sie Ihr Engagement aufrecht, indem Sie sich ständig daran erinnern, was Sie erreichen möchten. Nehmen wir an, Ihr Ziel besteht darin, nächstes Jahr am Stadtmarathon teilzunehmen, und dass Sie dazu fünf Mal pro Woche trainieren müssen. Kaufen oder basteln Sie einen großen Kalender, den Sie an prominenter Stelle aufhängen können. Markieren Sie jeden Tag, an dem Sie ihr Soll erfüllt haben, mit einem großen Kreuz. Dadurch können Sie einerseits Ihren Fortschritt verfolgen, andererseits werden Sie motiviert, denn Sie erkennen, wie nach und nach immer weniger leere Datumskästchen übrig bleiben.

Eine andere Möglichkeit, sich zu motivieren, ist ein Traum- oder Visionsbild. Nehmen Sie einen Stapel Zeitschriften zur Hand oder durchsuchen Sie Ihren Computer bzw. das Internet nach Bildern, die mit Ihrem Ziel zu tun haben. Wählen Sie kräftige,

inspirierende Bilder aus, die Sie motivieren. Basteln Sie aus diesen Bildern eine Collage und ergänzen Sie sie durch motivierende Sätze und inspirierende Zitate. Hängen Sie Ihr Traumbild neben Ihrem Bett oder über Ihrem Schreibtisch auf. Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit, Ihr Traumbild zu betrachten und über Ihre Fortschritte bei der Verwirklichung Ihrer Träume nachzudenken.

Umgeben Sie sich mit positiv eingestellten Personen, die Sie beim Erreichen Ihrer Ziele unterstützen: Mentoren, Freunde oder Menschen mit ähnlichen Zielen. Halten Sie sich gleichzeitig von pessimistischen Menschen fern, um nicht von ihrer negativen Haltung angesteckt zu werden.

Nicht vergessen: Ziele sollten klar definiert, vernünftig, erreichbar und anspruchsvoll sein. Dieses Formular soll Ihnen dabei helfen, Ihr nächstes großes Ziel festzustecken. ●

LIFE PLUS®

FUSIONS RED™

Hochkonzentrierte Fruchtmischung

Fusions Red wird aus einer hochkonzentrierten „Superfrucht“-Mischung hergestellt (Sauerkirsche, Granatapfel, Concord-Traube, späte Traubenkirsche, Goji-Beere, Mangosteen, Açai-Beere und Sanddorn) und versorgt Sie mit natürlichen Antioxidanzien. Fusions Red wird mithilfe der von uns entwickelten Konzentrationstechnologie zur Kaltverarbeitung hergestellt. Das Produkt ist so einzigartig, weil die natürlich enthaltenen Phytonährstoffe intakt bleiben und damit in hohem Maße bioverfügbar sind.

- 100-prozentig natürlich, ohne chemische Lösungsmittel verarbeitet.
- Dieses sensationelle Produkt ist eine perfekte Ergänzung zu anderen Life Plus Produkten (Joint Formula und Lyprinex).
- Enthält wichtige Antioxidanzien.
- Rein pflanzlich, einschließlich der Kapseln.
- Auch für Kinder geeignet! Leckere Kaukapseln, deren Inhalt sich auch ins Essen mischen lässt.
- Unterstützt die Muskelfunktion: 1–2 Kapseln vor und/oder nach einer Übungseinheit.

Unsere unternehmenseigene Konzentrationstechnologie zur Kaltverarbeitung beschert Ihnen das Beste aus der Natur.

Für Vegetarier geeignet

