

## Gedankenhygiene

Schon gewusst, dass jeder Gedanke der länger als 2 Sekunden gedacht wird, dem Gehirn als Befehl dient und somit auch umgesetzt wird?

Denken Sie an Sätze wie: Der Tag hat ja schon schlimm begonnen ... oder ... da kommt eine große Reparatur auf mich zu ... oder ... das wird teuer. Viele unserer täglichen Gedanken laufen nebenbei dahin ohne, dass wir sie großartig bemerken.

Und doch richten sie dann einiges an, das wir lieber nicht erleben würden. Rechnungen flattern ins Haus, wir leben in Beziehungen die uns unglücklich machen, Haushaltsgeräte werden ständig kaputt ... wer ist eigentlich verantwortlich für unser Glück?

Es liegt sehr wohl in unserer eigenen Entscheidung ob wir weiterhin Opfer sein wollen oder unser Leben und demzufolge auch unser Glück selbst zu steuern.