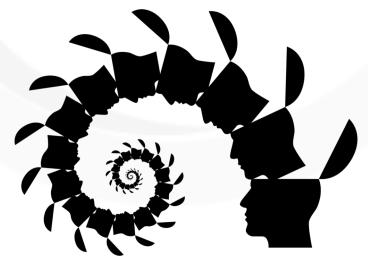




Tag 02:

Wie Deine Gedanken Deine Gefühle beeinflussen

- Du hast 60.000 70.000 Gedanken pro Tag von denen Du 95% unbewusst denkst.
- Gedanken produzieren in Deinem Gehirn Botenstoffe, die den Körper so fühlen lassen, wie Du gerade denkst.
- Oft lenken Dich Gedanken vom Hier und Jetzt ab. Damit holst Du Dir die Vergangenheit oder die Zukunft in die Gegenwart. Und so fühlst Du genau das.
- Der ganze Körper schwingt in diesem Gefühl. Diese Energie sendest Du aus.
- Achte auf Deine Gedanken, denn sie sind für Dein Energielevel und Dein Bewusstsein verantwortlich.







Aufgabe Tag 02: Welche Gedanken denke ich täglich unbewusst?