

Was weißt du eigentlich über dich selbst?

TL;DR

Wusstest du, dass du mit positiven Gedanken dein Verhalten und deine Gefühle beeinflussen kannst? Negative Gedanken und Gefühle können sich aber auf deinen Körper zum Beispiel in Form von Bauchschmerzen niederschlagen. Teile deine Gedanken und Gefühle mit deinen Freunden um dich gut zu fühlen!

Deine Gefühle - Deine Entscheidung

Unsere Gedanken beeinflussen also unsere Gefühle und die wiederum wirken sich direkt drauf aus, wie wir uns Verhalten und welche Entscheidungen wir treffen. Wenn du deine Gefühle also deuten kannst, findest du auch viel leichter raus, wer du bist, welche Meinung du zu unterschiedlichsten Themen

hast, was du gut und was du schlecht findest, was du willst und was du nicht willst. Mit deinen Gedanken kannst du also direkt dein Verhalten beeinflussen. Du kannst dich quasi selbst auf eine positive Art manipulieren. Not bad – oder?

Du bist richtig wütend? Das ist okay!

Du fühlst dich manchmal wütend? Das ist völlig normal.
Du fühlst dich manchmal gestresst? Völlig normal!
Du fühlst dich manchmal verängstigt, frustriert oder verärgert? Völlig normal!

Es ist voll wichtig, dass du deine Gefühle annimmst, so wie sie sind, auch wenn das manchmal echt nicht so geil ist. Why the fuck soll das wichtig sein, fragst du dich vielleicht gerade. Die Antwort darauf ist einfach:

E-motion ist nichts anderes als Energie in Bewegung. Schluckst du deine Gefühle immer nur hinunter, staut sich deine Energie im Körper und auf Dauer wirst du dadurch krank – bekommst beispielsweise Magen-Darmprobleme, Migräne oder im Extremfall sogar einen Herzinfarkt. Das nennt sich übrigens Psychosomatik - die Wechselwirkung zwischen deinem Körper und deinen Gedanken.

Video

Gefühle sind nur für Weicheier? Falsch gedacht!

Unsere Gedanken beeinflussen also unsere Gefühle und die wiederum wirken sich direkt drauf aus, wie wir uns Verhalten und welche Entscheidungen wir treffen. Wenn du deine Gefühle also deuten kannst, findest du auch viel leichter raus, wer du bist, welche Meinung du zu unterschiedlichsten Themen hast, was du gut und was du schlecht findest, was du willst und was du nicht willst. Mit deinen Gedanken kannst du also direkt dein Verhalten beeinflussen. Du kannst dich quasi selbst auf eine positive Art manipulieren. Not bad – oder?