

MindLINK®

10 Tage Optimismus-Challenge

10 Tage Optimismus-Challenge

TAG 1

**Ich darf mich entspannen
und loslassen.**



Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST®: Mit Motivation und Begeisterung zum Erfolg

Was sollten wir alles loslassen? Ja: Sollten. Wie oft lassen wir etwas bewusst los? Nicht besonders oft. Wir packen den täglichen Stress und Ärger, kleine und größere Streitigkeiten, die Erwartungen an uns selbst, Trauer, Wut und vieles andere in unseren emotionalen Rucksack und schleppen ihn dauernd mit uns herum, bis er uns endgültig zu schwer wird und wir unter dem Gewicht zusammenbrechen. Lassen wir es nicht so weit kommen und üben wir uns immer wieder im bewussten Loslassen.

Übung:

Jedes Mal, wenn Sie sich die Hände waschen, stellen Sie sich vor, jede Negativität, Stress und Ärger würde den Bach runtergespült!

Zwischendurch auch einfach einmal ein paar Minuten nichts, absolut gar nichts tun oder denken. Einfach entspannen!!

10 Tage Optimismus-Challenge
TAG 2

**Ich bin stolz auf
meine Leistung.**



Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST®: Mit Motivation und Begeisterung zum Erfolg

Seien Sie stolz auf Ihre Leistung und zeigen Sie es auch mit ihrer Körperhaltung. Sitzen Sie aufrecht, gehen Sie mit stolzgeschwellter Brust. Sie müssen nicht den Nobelpreis gewonnen haben, um stolz auf sich sein zu können. Allein das Meistern unserer täglichen Herausforderungen soll uns schon stolz machen.

Übung: Power Posing

Strecken Sie die Wirbelsäule, ziehen Sie die Schultern nach hinten, Brust heraus, das Gesäß einziehen, den Kopf hoch und dabei das Kinn auch anheben. Oder ganz einfach einmal für sich selbst die Arme zum Sieg hochwerfen. Oder immer schön aufrecht sitzen. Nicht nur Ihre Wirbelsäule wird es Ihnen danken.

Im Blog vom 15.10.2021 „Positives Denken und Selbstlob“ haben wir über die Wichtigkeit und Wirkung von Selbstlob geschrieben. Den Blog finden Sie hier → <https://mindlink.info/blog-post/positives-denken-und-selbstlob/>

Die Neurobiologie bestätigt in der Embodiment-Lehre den Zusammenhang zwischen Gehirn und Körper. Sie geht davon aus, dass alles, was wir erleben oder erfahren, neben der Speicherung im Großhirn auch in unserem gesamten Körper, bzw. in den Zellen gespeichert wird. Die Idee, dass unsere Körperhaltung einen großen Einfluss auf unser psychisches Erleben hat, ist ein wichtiger Teil beim Mental-Training.

In einem Experiment mussten zwei Gruppen von Studenten in verschiedenen Haltungen sitzen. Die eine Gruppe musste in eher gebeugter Haltung mit krummem Rücken, Gesicht nach unten sitzen und die zweite Gruppe aufrecht und mit wachem Blick nach vorne gerichtet. Beide Gruppen wurden für ihre Leistung gelobt. Allerdings kam das Lob bei den gekrümmten Sitzenden nicht an, wohingegen das Lob bei der zweiten Gruppe gut ankam. Das Lob hat dazu geführt, dass sie sich stolzer empfunden haben. Eine einfache Haltungsveränderung kann dazu führen, dass wir Lob entweder annehmen oder nicht, als interessierter und aufmerksamer Mitarbeiter wahrgenommen werden und unsere Ideen und Vorschläge auch angehört werden.

10 Tage Optimismus-Challenge
TAG 3

**Ich verdiene
gute Gesundheit.**



Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST®: Brain Power

Gesundheit ist unser höchstes Gut! Und wir wissen inzwischen viel über die Kraft, die unsere Gedanken haben können. Aber nicht nur die bewussten Gedanken, sondern auch wie viel Macht unser Unterbewusstes, unsere frühkindlichen unbewussten Prägungen haben. Es ist wichtig zu verstehen, sich auf das zu konzentrieren, was sich verbessert und sich daran zu erinnern, dass Sie alles tun, was Sie tun müssen, um gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Führen Sie liebevolle und positive Gespräche mit sich selbst! Konzentrieren Sie sich auf das Positive und Verbesserungen. Haben Sie Geduld und Verständnis, wenn es Rückschläge gibt. Wir wissen, dass es leicht ist, frustriert und negativ zu werden. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie verändern können, vermeiden Sie Vergleiche und lassen Sie keine negativen Gedanken und Selbstgespräche mehr zu.

Übung:

An die Haltung denken: Aufrichten, Brust heraus, Schultern zurück, Kopf hoch und LÄCHELN!

10 Tage Optimismus-Challenge
TAG 4

**Nur ich selbst kann
mich wirklich glücklich
machen.**



Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST®: Basisaffirmation

Diese Affirmation kann eine wirkliche Herausforderung für das eigene Wohlfühl sein. Was macht uns denn wirklich glücklich? Zeit zu haben und mit lieben Menschen Zeit zu verbringen? Endlich ein anstrengendes Projekt erfolgreich abzuschließen? Ein einfaches Essen mit der Familie mit gemeinsamen Gesprächen und Lachen? Auspowern beim Sport? Ein Spaziergang im Wald? Ja, hier müssen Sie etwas mehr nachdenken, wie Sie sich selbst glücklich machen können.

Übung:

Machen Sie sich 15 Minuten glücklich. Tanzen Sie, Rufen Sie einen Freund an, gönnen Sie sich eine Massage. Ganz gleichgültig was sie tun, wichtig ist, dass es Sie glücklich macht. GENIESSEN Sie diese Zeit ohne Reue, halten Sie dieses Gefühl fest und machen Sie so oft es geht etwas das Ihnen richtig gut tut.

10 Tage Optimismus-Challenge
TAG 5

**Ich bin sicher und
geborgen.**



Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST®: Angst und Stress balancieren

Wer oder was gibt uns Sicherheit und an wen können wir uns wenden?

Existenzängste, Verlustängste, enttäushtes (Ur-)Vertrauen und andere negative Erlebnisse können sehr prägend sein und uns täglich belasten.

Positive Emotionen schützen uns vor den negativen Emotionen. Wir bestimmen, wie wir uns fühlen. Mentale Stärke durch positive Visualisierung aufbauen: manchmal hilft es auch ganz einfach sich abzulenken, um nicht dauernd an Probleme und Herausforderungen zu denken und aus der negativen Gedankenspirale herauszukommen. Zur Ablenkung einfach einmal einen lustigen Film ansehen, raus in die Natur gehen und sich ganz auf das Vogelgezwitscher konzentrieren oder sich beim Sport auspowern.

Übung:

Die positiven Emotionen erhöhen, indem Sie ein Dankbarkeitstagebuch führen, oder jeden Abend der Familie erzählen, wofür Sie an diesem Tag dankbar sind.

Oder was manchmal auch sehr guttut: Schreien, um Druck abzulassen. Aber bitte nur für sich selbst, draußen in der Natur oder im Auto.

10 Tage Optimismus-Challenge
TAG 6

**Ich teile meine Zeit gut
ein und nutze sie sinnvoll.**



Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST®: Mit Motivation und Begeisterung zum Erfolg

Reflektieren Sie einmal zu dieser Affirmation. Was bedeutet für Sie „Ich teile meine Zeit gut ein“ und „und nutze sie sinnvoll.“

Zeitmanagement ist ein wichtiges Stichwort heutzutage. Aber allzu oft wird Zeitmanagement nur für unsere Arbeit und beim Lernen angewendet und viel zu oft dann bei uns selbst nicht so genau eingeteilt.

In meiner Zeit in Amerika, habe ich u.a. für eine Bestseller-Autorin gearbeitet. Sie hatte jeden Nachmittag zwei Stunden in ihrem Terminkalender blockiert. Und als es wieder einmal sehr dringend war, habe ich ihr vorgeschlagen den Termin in diese zwei blockierten Stunden zu verlegen. Da hat sie mir erzählt, wofür diese Zeit reserviert ist: für ihre Kinder. Zwei Stunden volle Aufmerksamkeit für die Kinder, nur machen was die Kinder wollen, mit ihnen lesen, spielen, backen, wandern usw.

Keine Telefonate, kein Haushalt nebenbei, keine Gedanken an Projekte, Probleme und sonstiges. Sondern ganz im Hier und Jetzt fokussiert auf das Liebste im Leben.

Übung:

Es muss nicht so viel Zeit sein, die man jemandem widmet, aber es sollte Quality-Time sein. Keine Nachrichten am Handy lesen, schnell Emails nebenbei beantworten. Vor allem Kinder haben es verdient, dass man ihnen zuhört, wenn sie von der Schule heimkommen. Freuen wir uns mit ihnen und zeigen wir ihnen, dass sie uns wichtig sind. Wir sind auch nicht begeistert, wenn wir merken, dass unser Gegenüber abgelenkt und nur halbherzig bei der Sache ist. Aber auch unser Partner freut sich über ungestörte Aufmerksamkeit.

10 Tage Optimismus-Challenge

TAG 7

Ruhe strömt durch meinen Körper.

Mein Geist ist ruhig.

**Meine Atmung ist tief und
gleichmäßig.**



Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST®: Mind-Body-Harmony

Den größten Teil des Tages stehen wir unter Strom. Beim Autofahren, in der Arbeit und wenn wir einmal Pause machen, dann verbringen wir Zeit auf Facebook, Instagram und Co.? Permanente Push-Nachrichten geben uns keine Pause. Das Handy ist schon lange nicht mehr nur zum Telefonieren da, sondern ist inzwischen durch die ständige Erreichbarkeit, Flut an Informationen und die Ablenkung von unseren eigentlichen Aufgaben zum Dauerstressor geworden.

Übung:

Digital detox!

Man muss das Mobiltelefon ja nicht gleich ganz ausschalten, aber die Intervalle der Push-Nachrichten könnte man verzögern. Man kann nur 1-2mal pro Tag seine sozialen Medien checken. Beobachten Sie zumindest einen Tag lang bewusst ihr Verhalten. Wieviel Zeit verbringen Sie in der digitalen Welt – außerhalb Ihrer Arbeit? Was könnte reduziert werden und was könnten Sie stattdessen für Ihre Gesundheit tun? Raus in die Natur, Sport treiben, Essen frisch zubereiten, Meditieren, sich mit Familie und Freunden unterhalten, und so vieles mehr.

Und wann haben Sie zuletzt ganz bewusst tief durchgeatmet?

10 Tage Optimismus-Challenge

TAG 8

**Ich bin, was ich bin und
das ist meine Entwicklung.**

**Ich bin genau dort,
wo ich sein will.**



© MindLINK® | © #323751553/AdobeStock

Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST®: Affirmationen Lebensentwurf

Oft machen wir uns selbst das Leben schwer. Wir genügen unseren eigenen Anforderungen nicht. Selbstkritisch hinterfragen wir unsere Leistungen. Unser Selbstbild hat großen Einfluss darauf, wie selbstbewusst wir auftreten und uns verhalten. Selbstannahme und Selbstliebe sind eine wichtige Grundlage, erfolgreich zu sein und das Beste aus uns rauszuholen.

Übung:

Zur heutigen Affirmation gehört Kontemplation und Reflexion. Denken Sie jeden Abend ein paar Minuten darüber nach, was sie am vergangenen Tag gut gemacht haben, was gut geklappt hat, welche Herausforderungen gemeistert wurden und auch ob Sie jemanden geholfen oder etwas Gutes getan haben.

10 Tage Optimismus-Challenge

TAG 9

**Ich bin zuversichtlich und
vertraue fest auf mich.**



Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST®: Fit for Learning

Die Forschung hat bewiesen, dass unserem Gehirn und unserem Körper alle möglichen guten Dinge passieren, wenn wir lächeln. Unser Gehirn kennt nicht einmal den Unterschied, ob es sich um ein richtiges oder falsches Lächeln handelt. Es funktioniert einfach. Die Facial-Feedback-Hypothese geht davon aus, dass sich Laune und Mimik beeinflussen. Im Grunde bedeutet es, dass positive Gesichtsbewegungen (wie Lächeln oder Lachen) mehr positive Emotionen auslösen, wodurch Dopamin, Endorphine und Serotonin freigesetzt werden. Lächeln macht also glücklich. Selbst ein unechtes Lächeln sendet unserem Gehirn die Nachricht, dass wir glücklich sind.

Übung:

Lächeln, lächeln, lächeln. Lächeln Sie auch sich selbst im Spiegel an...das verdoppelt den Effekt.

10 Tage Optimismus-Challenge
TAG 10

**Ich liebe meinen Körper
und bin dankbar dafür.**



Affirmation in Kategorie in MindLINK myEmo TEST®: Mind-Body-Harmony

Warum fällt es uns so schwer Gewohnheiten zu ändern?

Dazu müssen wir wissen, dass wir Gewohnheiten automatisch nach gehen und Automatismen geben uns Sicherheit. Um Gewohnheiten zu verändern, müssen wir aber wissen was der Auslöser ist. Wenn wir den Auslöser ändern, können wir auch unsere Gewohnheiten ändern.

Übung:

Machen Sie sich Ihre Gewohnheiten bewusst! Stellen Sie die Verbindung her zwischen den Verhaltensmustern und den Gewohnheiten, die dahintersteckt. Und immer daran denken: Schritt für Schritt, nicht zu große Ziele stecken und das Ganze spielerisch umsetzen. Unser Gehirn liebt es Neues zu lernen, aber es muss auch Spaß machen.

Unsere „Zehn Tage Challenge“ ist nun zu Ende.

Wir müssen unseren Körper mit Gedanken der Akzeptanz, Liebe und Dankbarkeit behandeln, um gewünschte positive Entwicklungen zu erreichen. Wir müssen auch daran denken, dass wir – ganz banal gesagt – wenn wir körperliche Veränderungen erreichen wollen, wir nicht glauben dürfen, dass es nur mit mentaler Kraft möglich ist.

Wie das Gehirn lernt, ist an neurobiologische Grundlagen gebunden; Gewohnheiten ändern und Ressourcen aktivieren, ist nicht einfach, aber alles fängt mit kleinen Schritten und kleinen positiven Veränderung an. Unsere Ziele sind manchmal zu hochgesteckt und deshalb setzen wir dann unsere Pläne zur Veränderung unserer Gewohnheiten oft nicht konsequent um.

Wir freuen uns über Ihr Feedback, wie Ihnen diese Challenge gefallen hat und ob Sie mitgemacht haben oder die eine oder andere angesprochene Technik in Zukunft anwenden wollen.

Hat eine positive Affirmation Sie besonders angesprochen? Wenn ja, dann senden wir Ihnen gerne eine MP3-Datei zu.

Waren unsere Vorschläge hilfreich für Sie?

Ihr Beitrag ist sehr hilfreich für uns und wir stehen Ihnen gerne zur Verfügung, wenn Sie Fragen zum Coaching und zu den positiven Affirmationen haben → senden Sie uns eine [E-Mail](#).

Vielen Dank!

Ihr MindLINK[®]-Team