

LAYA  
COMMENDA

# MINDSET MIRACLE

CIRCLE OF CREATION  
WORKBOOK

© Mag. Laya Kirsten Commenda MAS MSc



# DER „CIRCLE OF CREATION“

**Der "Circle" ist ein laserscharfes Mind Management Tool.** Er beruht auf dem wissenschaftlich erforschten Grundprinzip der Kognitiv-Behavioralen Theorie. Diese Theorie erklärt die Zusammenhänge zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten.

Wenn du den "Circle" regelmäßig praktizierst, hörst du auf, dich von deinen unbewussten Glaubenssätzen fernsteuern zu lassen. Du bist auch kein Spielball deiner Gefühle mehr.

Im Gegenteil: Du verstehst deine Gefühle als Hinweise auf Gedanken und Interpretationen, die dir nicht mehr dienen, sondern dich blockieren und sabotieren.

**Von nun an wählst und praktizierst du neue Gedanken und Gefühle - und zwar bewusst so, dass sie genau das Verhalten und genau die Resultate hervorrufen, die du haben möchtest.**

Die drei Schlüsselprinzipien des "Circle of Creation" sind:

1. Es sind niemals die Umstände selbst, die eine emotionale Reaktion in dir hervorrufen; es sind deine GEDANKEN über diese Umstände – also deine Interpretationen –, die Gefühle in dir auslösen.
2. Deine Gefühle steuern dein Verhalten, deine Handlungen und Aktionen.
3. Mit deinem Verhalten manifestierst du in einem co-kreativen Prozess mit deinem Umfeld neue Umstände. Ob diese neuen Umstände dich gefangen halten oder befreien, hängt von den Gedanken ab, aus denen sie hervorgegangen sind.

**In diesem Worksheet lernst du, mit dem "Circle of Creation" genau jene Gefühle, Verhaltensweisen und Resultate zu kreieren, die du haben möchtest - und so deine Realität selbst zu erschaffen.**

# #1 Gedanken-Download

Wähle ein Thema, bei dem du dich blockiert, frustriert, unzufrieden oder hilflos fühlst.

**Beschreibe zuerst die Umstände so neutral und knapp wie möglich. Das bedeutet: Du bringst die reinen Fakten zu Papier, ohne jegliche Interpretation.**

## Beispiele:

- Fakt: „Mein Vater hat meiner Schwester Geld vermacht, und mir nicht.“
- Fakt: „Mein Date hat sich nach dem ersten Treffen nicht mehr gemeldet.“
- Fakt: „Mein Job wurde gekündigt.“

**Interpretation: „Meine Schwester meldet sich viel zu selten, bestimmt ist sie beleidigt.“**

**Nun kommt dein Gedanken-Download.** Schreib alles auf, was dir in Bezug auf diese Situation durch Kopf, Herz und Bauch geht, alle Gedanken und Gefühle, die damit verbunden sind. Hier sind deine Interpretationen absolut erlaubt und erwünscht!

## Beispiele:

- Interpretation: „Mein Vater ist unfair und liebt meine Schwester mehr als mich.“
- Interpretation: „Ich war dem Typen wohl nicht interessant genug.“
- Interpretation: „Das ist eine Katastrophe, in meinem Alter ist es fast unmöglich, wieder eine solche Stelle zu bekommen!“

## WICHTIG:

Schreib ohne Zensur, schick deinen inneren Kritiker auf Urlaub! Der Gedanken-Download ist nur für dich, und sein einziges Ziel ist, dir deine unbewussten Gedanken bewusst zu machen. **Nur das, was dir bewusst ist, kannst du ändern!**

Urteile nicht über dich selbst oder deine Gedanken. Gedanken sind niemals wahr oder unwahr, gut oder schlecht - sie sind einfach nur Sätze in deinem Kopf, die aus alten Programmierungen und Erfahrungen stammen.

## #2 Der unbewusste Circle (Autopilot)

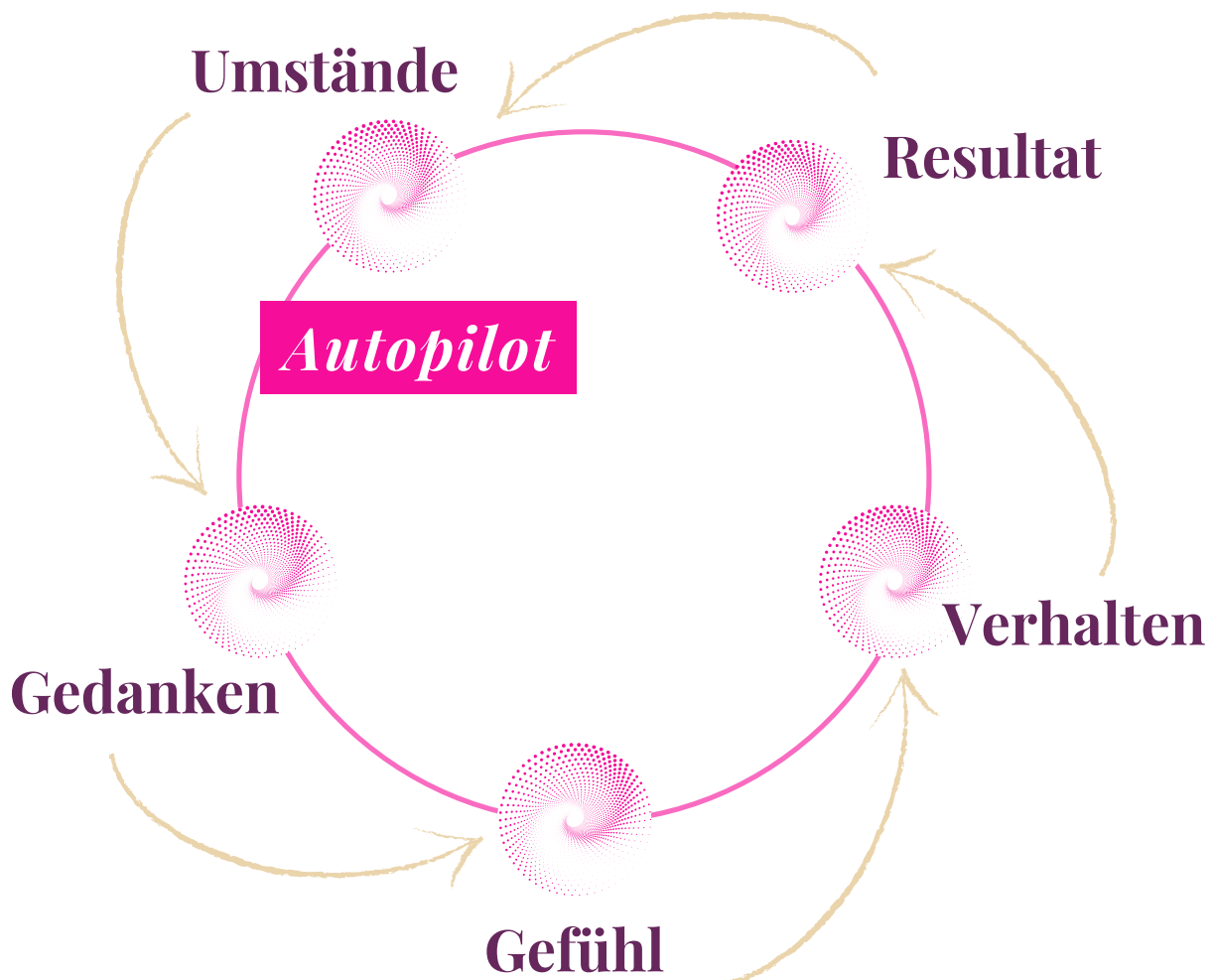
Geh vom neutralen Umstand aus. Wähle dann einen der Gedanken aus deinem Download, der diesen Umstand auf eine Weise interpretiert, die dich lähmt, entmutigt oder schwächt. Trage den Umstand und diesen Gedanken in den Circle ein.

**Vervollständige nun deinen Circle:**

- Was fühlst du, wenn du so denkst? Schließ kurz die Augen, denke den Gedanken und nimm wahr, welche Gefühle sich zeigen und wo im Körper du sie spürst.
- Wie verhältst du dich, wenn du so fühlst?
- Zu welchen Resultaten führt dieses Verhalten?

### CIRCLE OF CREATION

#### Autopilot



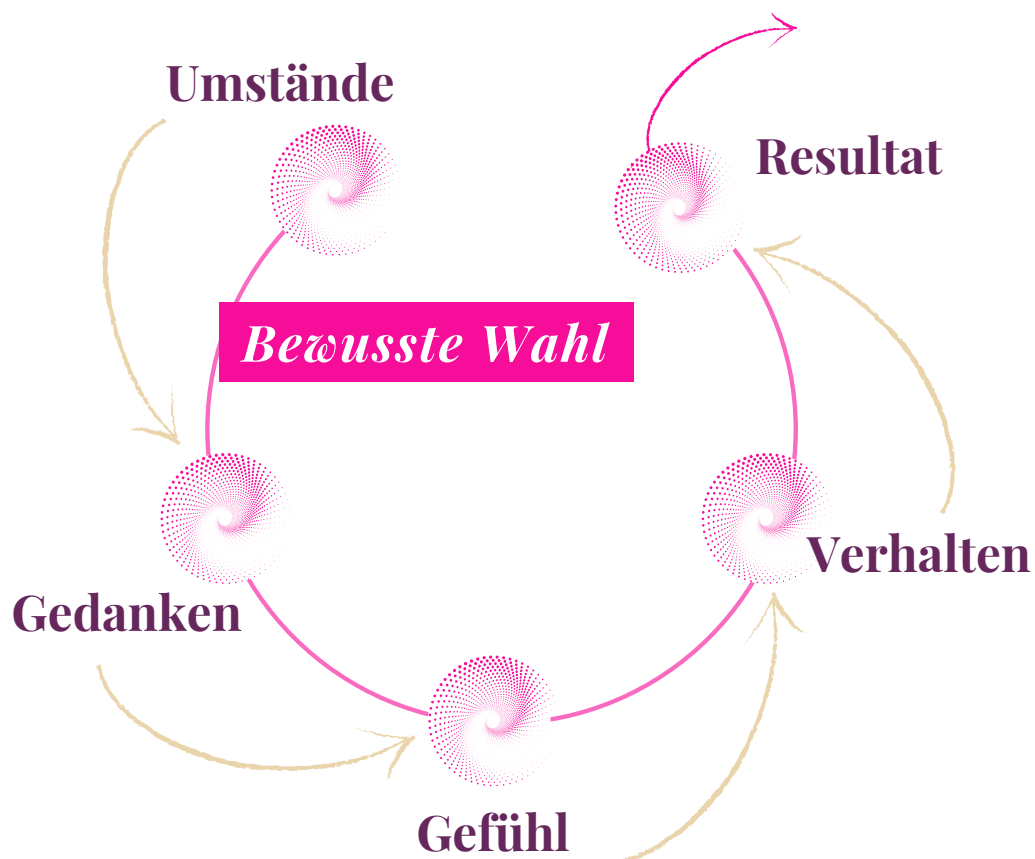
### #3 Deine Freiheit, deine Wahl - der bewusste Circle

Trag zunächst wieder die neutralen Umstände ein.

- Beginne dann beim gewünschten Resultat, beim gewünschten Verhalten oder Gefühl.
- Vervollständige nun den Circle. Was müsstest du denken, um die gewünschten Verhaltensweisen und Gefühle hervorzurufen, und die angestrebten Resultate zu ermöglichen?

## CIRCLE OF CREATION

### Bewusste Wahl



## #4 Eine tägliche Praxis für deinen Mind 2.0

Unser Gehirn produziert im Durchschnitt rund 70.000 Gedanken pro Tag. 95 % davon sind unbewusst.

Der Großteil dieser unbewussten Gedanken sind negativ oder neutral – so ist unser Gehirn programmiert! Diese Programmierung stammt aus dem "Survival Mode" unserer Vorfahren, aus unserer "negativity bias", und aus alten Konditionierungen.

Diese unbewussten Gedanken und Gefühle steuern deine Gefühle und dein Verhalten - also im Grunde alles, was du kreierst und manifestierst!

Genau deshalb fühlst du dich manchmal hilflos in Mustern gefangen, blockiert und fremdbestimmt.

Wir putzen jeden Tag mindestens zweimal unsere Zähne, wir duschen, wir gehen zur Vorsorgeuntersuchung, wir achten auf Bewegung und gesunde Ernährung.

Aber wie viel Zeit nehmen wir uns für Gedankenhygiene? Wie viel Zeit investieren wir in die Neuprogrammierung unseres Gehirns?

Der Circle of Creation hilft dir, systematisch deinen Mind zu managen und dein Mindset zu transformieren.

Das ist ein unendlich machtvoller Hebel!

Statt deine Gefühle oder dein Verhalten ändern zu wollen, setzt du bei der Ursache an: bei deinen Gedanken.

**Mach den "Circle" zu einer regelmäßigen Praxis; mit jedem inneren Shift verändert sich auch dein Leben im Außen - mit etwas zeitlichem Abstand zwar, dafür aber mit Sicherheit.**

**Lass dich überraschen!**

## # 5 Bereit für eine Challenge?

### So funktioniert's:

- Committe dich 30 Tage lang zu 15 Minuten täglicher PREMIUM-ME-TIME. In diesen 15 Minuten machst du einen Gedanken-Download, einen unbewussten und einen bewussten Circle, wie in diesem Worksheet beschrieben.
- Leg dir ein spezielles „Circle of Creation“ Journal an, das du immer bei dir trägst. Wann immer du zwischendurch Zeit hast, im Zug sitzt oder auf etwas warten musst, kannst du einen Circle kreieren.
- Immer, wenn du bemerkst, dass deine Stimmung in den Keller rutscht, oder dass du dich klein oder inkompetent, energielos, zaghaft oder unsicher fühlst, kannst du dich fragen: Was habe ich gerade gedacht? Finde mithilfe des Circle heraus, was du stattdessen denken kannst, um dich wieder sicher, vital, begeistert oder ruhig zu fühlen – je nachdem, welches Gefühl gerade hilfreich für dich ist.
- Nutze den Circle of Creation, wenn du ein bestimmtes Resultat erzielen willst, zum Beispiel um neue Menschen kennenzulernen, mehr Umsatz zu erzielen, oder fitter zu werden. Trage den aktuellen neutralen Zustand und das gewünschte Resultat in den Circle ein. Von dort aus arbeitest du dich über deine Handlungen und deine Gefühle zu deinen Gedanken vor. Die Gedanken, die zum gewünschten Resultat führen, praktizierst du so lange, bis du dein Ziel erreicht hast, z.B. indem du eine POETIC EMPOWERMENT daraus kreierst und es täglich in dein Journal schreibst.

**Finde heraus, was für DICH funktioniert, und entwickle dein eigenes „Circle of Creation“ Ritual!**