



Dein verblüffend einfaches

MINDSET MAKEOVER

Fühl dich blitzschnell besser,
ersetze sofort negative Denkmuster durch
positive, und programmiere dein Gehirn
auf Glück und Erfolg!

MAG. LAYA COMMENDA MAS MSC



Willkommen!

Ich bin Laya Commenda, Expertin für Positive Psychologie und Entwicklerin der Deep Journaling Methode.

In diesem Guide zeige ich dir, wie du mit Stift und Papier

- Selbstkritik und Perfektionismus hinter dir lassen und durch Selbstachtung, Freude und Leichtigkeit ersetzen kannst
- sofort aus der Problem-Trance aussteigst und deine Perspektive auf Potenziale, Möglichkeiten und Chancen lenkst
- Opferhaltung und Hilflosigkeit in Selbstwirksamkeit und Schöpferkraft verwandelst

Wenn du schon vieles ausprobiert hast, aber die negativen Denkmuster noch immer in deinem Kopf herumschwirren, sind diese 3 Deep Journaling Techniken genau das Richtige für dich!

Diese Techniken sind einfach und brauchen wenig Zeit. Schon beim ersten Mal wirst du dich unmittelbar nach dem Schreiben besser fühlen.

Wenn du diese Tools regelmäßig nutzt, verändern sie dein Denken grundlegend. Du interpretierst die Ereignisse deines Lebens anders und entwickelst ein positives Mindset.

Nun bist du dran - nutze die 3 Tools für dein verblüffend einfaches Mindset-Makeover!

Bist du bereit?



TOOL 1:

Schluss mit Selbstkritik und Perfektionismus

Programmiere deine Gedanken auf Dankbarkeit,
Selbstachtung, Selbstliebe und Freude.

Das erste Tool heißt "BIG 4", und du trainierst damit dein Denken auf Dankbarkeit, Selbstachtung, Selbstliebe und Freude. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass diese vier Grundhaltungen maßgeblich zu deinem Lebensglück, deiner Zufriedenheit und deinem Erfolg beitragen.

Im ersten Schritt schreibst du drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Statt deinen Fokus darauf zu richten, was in deinem Leben nicht passt, lenkst du ihn auf die guten und positiven Aspekte.

Im zweiten Schritt schreibst du drei Dinge auf, auf die du stolz bist, und die dir gelungen sind. So hörst du auf, dich ständig zu kritisieren oder zu verurteilen, weil du nicht alles perfekt machst. Stattdessen gibst du dir selbst die Anerkennung und Wertschätzung, die du verdienst.

Im dritten Schritt schreibst du drei Dinge auf, die du an dir magst. Das können äußere Dinge sein - zum Beispiel deine Augen, oder wie weich deine Haut sich anfühlt - , oder auch innere Dinge, wie dein Ideenreichtum, deine Offenheit, dein Humor oder deine Großzügigkeit. Damit steigst du aus der ewigen Selbstkritik aus, und trainierst dein Gehirn auf Selbstakzeptanz und Selbstliebe.

Im vierten und letzten Schritt schreibst du drei Dinge auf, auf die du dich freust. Dadurch erkennst du erstens, was dir wirklich Freude bereitet, und wirst dadurch immer mehr davon in dein Leben bringen. Zweitens rufst du positive Gefühle hervor, und das führt dazu, dass du langfristig kreativer, lösungsorientierter und erfolgreicher wirst.

Du kannst sofort mit den "BIG 4" loslegen - auf der nächsten Seite ist Platz dafür!



Deine BIG 4

DAFÜR BIN ICH DANKBAR:

1. _____
2. _____
3. _____

DARAUF BIN ICH STOLZ / DAS IST MIR GELUNGEN:

1. _____
2. _____
3. _____

DAS MAG ICH AN MIR:

1. _____
2. _____
3. _____

DARAUF FREUE ICH MICH:

1. _____
2. _____
3. _____

Golden Tipps:



Es dürfen auch ganz kleine und unscheinbare Dinge sein, die du notierst - sie werden dennoch deine Wahrnehmung und deinen Fokus verändern! Mit der Zeit werden dir immer mehr Dinge auffallen, für die du dankbar sein kannst, die dir gelungen sind, die du an dir magst und auf die du dich freust.

Es ist völlig in Ordnung, wenn manches sich wiederholt. Auf diese Weise sammelst du Hinweise darauf, was dich glücklich macht, wo deine Stärken liegen, und wovon du mehr in dein Leben einladen möchtest.

Kreiere dein eigenes "BIG 4" Ritual!

Zum Beispiel kannst du dir ein eigenes Notizbuch oder Journal zulegen und einmal pro Woche ein fixes Date mit dir selbst vereinbaren, bei dem du deine "BIG 4" notierst.

Manche meiner Klientinnen genießen diese Übung bei einem sonntäglichen Besuch im Lieblings-Café; andere lieben es, dieses Schreibritual vor dem Schlafengehen im Bett durchzuführen, um mit guten Gedanken und Gefühlen einzuschlafen.

Ich persönlich nutze die "BIG 4" zum Beispiel dann, wenn ich mich schon am Morgen beim Aufwachen ängstlich oder überfordert fühle - dann wirken sie wahre Wunder! Schon nach wenigen Minuten fühle ich mich gut gelaunt, selbstbewusst und voller Tatendrang.

You do you!



TOOL 2:

Schluss mit Pessimismus und Problem-Fixierung!

Programmiere dein Gehirn auf Lösungen und neue Möglichkeiten.

Das zweite Tool heißt "SILVER LINING ZEVENAAR". Damit lässt du Grübel-Spiralen hinter dir und hörst auf, um deine Probleme zu kreisen. Stattdessen programmierst du dein Gehirn darauf, Herausforderungen als Chance für dein Wachstum zu erkennen. Diese Übung wird von führenden Glücksforscherinnen empfohlen.

Zuerst schreibst du drei Dinge auf, die dir Freude machen oder dein Leben bereichern. Damit versetzt du dich in eine positive Grundstimmung.

Dann beschreibst du in wenigen Sätzen eine aktuelle Herausforderung - etwas, das dich belastet, oder um das deine Gedanken ständig kreisen.

Danach schreibst du drei Dinge auf, die an dieser Sache positiv sind. Welche Chancen bietet dir diese Situation? Wofür ist sie eine Gelegenheit? Was kann sich dadurch zum Besseren wenden? Was kannst du daraus lernen?

Dieser Schritt mag dir vielleicht zunächst künstlich oder anstrengend erscheinen - aber das ist ganz normal. Dein Gehirn braucht enorm viel Energie dafür, neu zu denken statt immer wieder die alten Problem-Gedanken abzuspuhlen. Mit der Zeit verändert sich das aber, und deine neuen, bewusst gewählten positiven Gedanken werden zur Gewohnheit und sparen deinem Gehirn Energie.

Als Bonus erhältst du ein Tool aus der Schreibtherapie. Mit deinem Zevenaar holst du dein Unbewusstes mit ins Boot, damit es dich nicht länger sabotieren kann.

Probier das "SILVER LINING ZEVENAAR" gleich aus - auf der nächsten Seite ist Platz dafür!



Dein SILVER LINING

DREI GUTE DINGE IN MEINEM LEBEN:

1. _____
2. _____
3. _____

MEINE AKTUELLE HERAUSFORDERUNG:

DREI DINGE, DIE DARAN POSITIV SIND:

1. _____
2. _____
3. _____



Bonus:

SILVER LINING ZEVENAAR

Ein Zevenaar ist ein Gedicht mit sieben Zeilen (zeven = Niederländisch für „sieben“):

Erste Zeile: Ein Ort im Innen oder im Außen

Zweite Zeile: Dein "Ich" und eine Handlung

Dritte Zeile: Eine Frage oder ein Vergleich

Vierte Zeile: Ein Detail

Fünfte Zeile: Beschreib das Detail genauer

Sechste Zeile: Wiederholung der ersten Zeile

Siebte Zeile: Wiederholung der zweiten Zeile

Verwende deine Erkenntnisse und Worte aus dem "SILVER LINING", um dein ganz persönliches Zevenaar zu kreieren.

Übrigens: Du musst dich nicht strikt an die angegebene Struktur halten. Sei kreativ und lass dich überraschen, was daraus entsteht!

Hier ist Platz für den Zevenaar:

Golden Tipps:



Du kannst dein "SILVER LINING" immer dann schreiben, wenn deine Gedanken um ein bestimmtes Thema kreisen und du nicht aus dem Grübeln herausfindest. Du wirst dich sofort besser fühlen, und dein Gehirn wird allein durch die Frage, was an der Situation positiv ist, **die alten, lähmenden Denkpfade verlassen**.

Nutze dieses Tool auch in Gesprächen mit Menschen, die an allem nur das Negative sehen und dir mit ihrer Haltung Energie rauben!

Es geht nicht darum, uns alles schönzureden oder Herausforderungen zu ignorieren.

Aber erwiesenermaßen führen Grübeln und Problem-Fixierung nicht zu Lösungen. Wenn wir uns schlecht fühlen, Angst haben oder gestresst sind, werden genau die Gehirn-Areale lahmgelegt, die wir für kreative Lösungen und neue Ideen brauchen.

Je mehr gute Gefühle wir haben, desto kreativer und lösungsorientierter sind wir. Wir sind auch motivierter und selbstbewusster. "SILVER LINING" bewirkt nicht, dass wir eine rosarote Brille aufsetzen - sondern dass wir unsere alte, negative Zerrbrille absetzen und das größere Bild erkennen!



TOOL 3:

Schluss mit Opferhaltung und mangelndem Selbstbewusstsein!

Programmiere deine Gedanken auf deine Ziele und deine Schöpferkraft.

Das dritte Tool heißt "Ich will, ich kann, ich werde". Du erkennst, was du wirklich willst, aktivierst deine Selbstwirksamkeit und übersetzt deine Ziele in konkrete Schritte.

Du schreibst drei Sprints - je 2 Minuten lang:

Den ersten Sprint beginnst du mit "Ich will ..."

Schreib ohne innere Zensur, ohne Limitierung. Sei ehrlich: Was willst du *wirklich*?

Den zweiten Sprint beginnst du mit "Ich kann ..."

Schreib dich in deine Selbstermächtigung, lass jeden Selbstzweifel hinter dir.

Den dritten Sprint beginnst du mit "Ich werde ..."

Schreib nun darüber, was du konkret tun wirst. Je spezifischer, desto besser!

“Ich will, ich kann, ich werde”

Sprint 1: Ich will ...

Sprint 2: Ich kann ...

Sprint 3: Ich werde ...



Poetic Empowerment

Kreiere nun ein "Poetic Empowerment" aus vier Zeilen:

1. Zeile: Ich will ...
2. Zeile: Ich kann ...
3. Zeile: ich werde ...
4. Zeile: intuitiv ergänzt

Golden Tipps:



Falls während deiner Sprints der innere Zensor anspringt und Gedanken wie *"Das ist ja alles unrealistisch"* oder *"Das wird nie etwas!"* auftauchen, dann sag dir einfach innerlich: **"Danke, ich hab's gehört, aber ich habe jetzt etwas Wichtigeres zu tun!"** und schreib schnell und spontan weiter.

Lass nicht zu, dass der innere Kritiker dir deine Träume und Wünsche ausredet!

Dein erster Schritt in Richtung deiner Träume darf auch ein ganz kleiner sein - zum Beispiel ein Telefonat, oder du kaufst ein bestimmtes Buch, legst ein Journal für deine Wünsche an oder erzählst einem Menschen deines Vertrauens von deinem größten Traum.

Wichtig ist nur, dass du es auch wirklich tust, und zwar innerhalb der nächsten 24 Stunden! Denn so lernt dein Gehirn, dass du jemand bist, der sich auf sich selbst verlassen kann, der seine eigenen Wünsche ernst nimmt und ihnen Priorität gibt.

Menschen, die ihren Träumen folgen und sich Tag für Tag auf sie zubewegen, sind die glücklichsten Menschen überhaupt. Auf unsere Sehnsüchte zu hören ist der Schlüssel zu Lebendigkeit und Lebensglück.

Ob wir unsere Träume genau so verwirklichen wie wir ursprünglich dachten, ist dabei gar nicht so wichtig. **Was zählt ist, wer wir auf dem Weg dorthin werden!**



Herzlichen Glückwunsch!

Du gehörst zu den wenigen Menschen, die nicht nur verstehen, worum es geht, sondern es auch wirklich tun. Hut ab!

Es ist einfach. Der Schlüssel zur Veränderung sind die vielen kleinen täglichen Gewohnheiten. Und jeder kleine Gedanke, der neue Verbindungen in unserem Gehirn ermöglicht, verändert etwas.

Zu Beginn wirst du vielleicht nicht viel davon bemerken. Aber **1 Prozent Veränderung jeden Tag führt zu großen Veränderungen nach einem Monat, und zu wirklich tiefgreifenden Veränderungen innerhalb eines Jahres.**

Also bleib dran, geh es locker an - und sei dir selbst dankbar für jeden kleinen Schritt!

Wir leben in einer besonderen Zeit. Moderne Neurowissenschaften bestätigen, was alte Weisheitstraditionen seit jeher lehren: Den Schlüssel zu unserem Glück haben wir selbst in der Hand. Was wir denken, wird zu unserer neuen Realität.

Das Schöne ist: Wir müssen nicht jeden Tag stundenlang meditieren, um Veränderungen herbeizuführen. Es gibt heute enorm effektive Tools - Deep Journaling ist eines davon.