

Selbstbewusst als Frau

Die Kraft des bewussten Denkens



Unser Denken und unsere Gedanken

Wie funktionieren wir wirklich?

Der Mensch besteht aus einem **Körper - dem Sichtbaren** und dem Geist oder auch **Bewusstsein - dem Unsichtbaren**.

Dr. Thurmann Fleet hat die Concept -Therapy entwickelt.

Ein Konzept, welches uns die Zusammenhänge unseres Geistes als Modell näherbringt. Mit Hilfe eines Strichmännchens, welches Du selbst kreieren darfst.

Die Grundannahmen dieses Konzeptes beschreiben die in uns wirkenden Kräfte und unseren freien Willen, über den wir verfügen.

Unser freier Wille hat die Kraft und die Macht, die in uns wirkenden Kräfte und Mächte, unsere Gedanken und Handlungen zu steuern.

Dein Strichmännchen (Anweisung folgt auf den nächsten Seiten)

Unser Bewusstsein

Der obere Teil des Kopfes des Strichmännchens (Teil A) steht für das Bewusstsein.

Über das Bewusstsein sind wir mit der **äußeren Welt** verbunden.

Im Bewusstsein liegt unser freier Wille. Das Bewusstsein kann nachdenken und logische Zusammenhänge verstehen. Es verarbeitet Informationen über unsere fünf Sinnesorgane.

EIGENSCHAFTEN DES BEWUSSTSEINS

beschränkte Verarbeitungskapazität

kann bis zu 3 Ereignisse gleichzeitig verarbeiten

Kurzzeitgedächtnis

kann ca. 2000 Informationseinheiten pro Sekunde verarbeiten

Sehen	Visueller Kanal
Hören	Auditiver Kanal
Fühlen	Kienesthetischer Kanal
Riechen	Olfaktorischer Kanal
Schmecken	Gustatorischer Kanal

In diesem Teil - unserem Bewusstsein - entstehen Entscheidungen, werden Absichten, Ziele und Vorhaben erschaffen.

Dieser Teil kann jeden Gedanken kreieren, akzeptieren oder ablehnen, kann sich Dingen öffnen oder verschließen.

Das Gehirn ist das Organ des bewussten Verstandes.

Über das zentrale Nervensystem werden die Gedanken an jeden Teil des Körpers gesendet.

Immer dann, wenn Teil A beschließt, einen Gedanken anzunehmen und zu befürworten, leitet er diesen an Teil B, an Deine Persönlichkeit weiter.

Bevor wir wissen, was wir tun, müssen wir wissen, was wir denken.

(Joseph Beuys)

Unser Unterbewusstsein

Der untere Teil des Kopfes unseres Strichmännchens (Teil B) steht für das Unterbewusstsein.

Durch das Unterbewusstsein sind wir mit unserer **inneren Welt** verbunden.

Das Organ des Unterbewusstseins ist der Solarplexus. Er agiert über das vegetative Nervensystem.

Unser Unterbewusstsein ist unser Riese in uns.

Es ist der mächtigste Teil unseres Systems.

EIGENSCHAFTEN DES UNTERBEWUSSTSEINS
unbeschränkte Verarbeitungskapazität

Langzeitgedächtnis

hier liegen alle Erfahrungen, Einstellungen, Werte, Glaubenssätze und Überzeugungen abgespeichert

kann viele tausend Vorgänge gleichzeitig verarbeiten

kann durchschn. 4 Milliarden Infos pro Sekunde verarbeiten

Alles was unser Bewusstsein an das Unterbewusstsein gibt, wird ungefiltert als **WAHR** angenommen.

Das Unterbewusstsein übernimmt die vom Bewusstsein zur Verfügung gestellten Informationen, speichert sie ab und holt sie bei Bedarf wieder raus, um sie zu ergänzen und weiter zu verarbeiten.

Es empfängt und bewahrt Gedanken, Sinneseindrücke und Empfindungen, ohne auf deren Inhalt, Wahrheitsgehalt und Beschaffenheit Rücksicht zu nehmen.

Dieser Teil - **das Unterbewusstsein** - hat nicht die Fähigkeit zu bewerten oder zu urteilen.

Alles was im Unterbewusstsein gespeichert ist, verleiht sich immer und immer wieder seinen Ausdruck über Gefühle und den daraus hervorgehenden Handlungen.

Wenn im Bewusstsein gedachte Gedankenmuster, Affirmationen und Konditionierungen in das Unterbewusstsein gegeben werden, so entstehen daraus Gewohnheiten.

Unsere Gewohnheiten zu durchbrechen geht nur über das bewusste Erkennen und Verändern unserer unbewussten Überzeugungen, Sinneseindrücke und Empfindungen.

Unser Unterbewusstsein ist der Teil in uns, der grenzenlose Möglichkeiten hat.

Diese grenzenlosen Möglichkeiten kennen nur die Grenzen, die durch das Bewusstsein, also durch uns selbst, kreierte werden.

Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab. (Marc Aurel)

Unser Körper

Unser Körper - Teil C des Strichmännchens - steht für unseren physischen Körper. Alles was unser Bewusstsein im Unterbewusstsein installiert, findet seinen Ausdruck durch den Körper.

Die Gedanken des Bewusstseins werden durch das Unterbewusstsein umgesetzt, indem der Gedanke, gepaart mit Emotionen, an unser Herz und unser Gehirn geleitet wird. Es entstehen Gefühle.

Diese Gedanken, Emotionen und Gefühle lassen unser Gehirn Millionen von chemischen Coctails gleichzeitig entstehen und werden von dort in alle Zellen des Körpers geschickt.

Die Zellen reagieren und es entsteht Bewegung.

Aus dieser Bewegung entstehen Handlungen des Körpers.

Die Handlungen, die durch diese Vorgänge entstehen, führen zu Ergebnissen in Deinem Leben.

SIE ERSCHAFFEN DEINE REALITÄT!

Unsere Wahrnehmung

Jede Situation in Deinem Leben nimmst Du anders wahr als ein anderer Mensch.

Denn jeder Mensch hat im Unterbewusstsein andere Überzeugungen und Referenzerfahrungen über das Leben abgespeichert.

Was Du als toll empfindest, kann bei einem anderen Menschen Abneigung hervorrufen.

Unterschiedliche Wahrnehmungen führen zu unterschiedlichen Verhaltensweisen, Handlungen und Gefühlen.

denn der durch die jeweilige Wahrnehmung entstandene Gefühlszustand wird die Entscheidungen und die daraus entstehenden Handlungen beeinflussen.

Die Handlungen werden wiederum zu Ergebnissen.

Und idese Ergebnisse bestimmen Deine zukünftige Realität.

Unsere Gedanken führen zu Emotionen.

Unsere Emotionen und Gefühle bestimmen unsere Entscheidungen.

Aus den Entscheidungen ergeben sich Handlungen.

Die Handlungen führen zu Ergebnissen.

Unsere Ergebnisse bestimmen unsere Realität.

Deine Gedanken zu dem Thema: