Positives Denken: Optimismus als Erfolgsgarant?

Erfolg in allen Lebenslagen mit AffOrmationen

Das Glas ist halb leer oder es ist halb voll. Nur eine kleine Änderung des Blickwinkels, kann im täglichen Leben von großer Bedeutung sein. Tatsächlich können negative Gedanken den Misserfolg begünstigen. So wundert es nicht, dass gesunde, glückliche und erfolgreiche Menschen fast immer Optimisten sind.

Alles nur Zufall? "Keineswegs", weiß Christine Hofmann, Erfolgs-Expertin aus Hamburg. "Der Glaube an den Erfolg oder Misserfolg ist eine Kraft, welche den Erfolg erleichtert oder erschwert. Vielleicht kennen Sie es schon: Gedanken bewirken positive Gefühle, positive Gefühle bewirken positive Handlungen und positive Handlungen bewirken positive Resultate. Haben Sie täglich mehr als 51% positive Gedanken und Gefühle, produzieren Sie automatisch überwiegend positive Resultate.

Offenbar kommt es auf die richtige innere Einstellung an. Aber wie mache ich das?

Christine Hofmann: "Besuchen Sie Kurse zur Persönlichkeitsentwicklung und lesen Sie Bücher, die sich mit diesem Thema beschäftigen. Eine neue und sehr erfolgreiche Methode sind AffOrmationen. Dabei handelt es sich um positive "Warum-Fragen", die einen gewünschten Zustand hervorrufen sollen. Ganz nach dem Motto: Meine Gedanken kreieren meine Realität."

Was ist der Unterschied zwischen Affirmationen und der noch wenig bekannten AffOrmations-Technik?

Christine Hofmann: "Affirmationen sind positive Glaubenssätze, mit denen man durch stete Wiederholungen versucht, sein Gehirn umzuprogrammieren. Für viele Menschen funktionieren Affirmationen gerade deshalb nicht, weil man sich gewünschte Gedanken ohne Rücksicht auf seine wahren Gefühle einhämmert. Dann meldet sich recht schnell die innere Stimme mit den Worten: "Das stimmt doch nicht." oder "Du machst Dir was vor."

AffOrmationen nach der Methode des Erfolgstrainers St. Noah Johns gehen darüber hinaus. Statt Glaubenssätze herzubeten, werden lösungsorientierte (formende, ermächtigende) Fragen gestellt. Bei Übergewicht kann man sich beispielsweise fragen: "Warum bin ich gesund und schlank?"

Aufgrund der positiven Fragestellung wird ein subtiles Glücksgefühl auslöst und die positiven Gedanken werden sogar noch verstärkt. Die Fragestellung vermeidet stresshaltige Blockaden und Gefühle. Der Verstand ist nun unbewusst permanent damit beschäftigt, nach Antworten und somit Lösungen für das Problem zu suchen. Dadurch erhalten Sie wertvolle Impulse. Sie denken anders und handeln zielorientierter."

Können künstlich hervorgerufene positive Gedanken und Gefühle überhaupt eine Wirkung haben?

Christine Hofmann: "Gedanken und Gefühle sind das, was sie nun mal sind. Dabei spielt es keine Rolle, wie sie hervorgerufen wurden. Fakt ist: Das Gehirn der meisten Menschen hat die Tendenz, sich auf Probleme zu konzentrieren und sie größer zu machen, als sie eigentlich sind. Wir grübeln über negative Dinge, nehmen Sorgen deshalb vordergründig war, finden sie bestätigt und verhalten uns entsprechend. Dabei können wir jeder Zeit bestimmen, was wir denken und was wir uns fragen - der Sache Förderliches oder Hinderliches."

Wie wende ich die AffOrmations-Technik an?

Christine Hofmann: "Schreiben Sie Ihre AffOrmationen auf und wiederholen Sie diese täglich - so oft wie möglich. Mit der "Audio-Afform-Tech" habe ich ein alltagstaugliches Erfolgswerkzeug geschaffen, mit der jeder seinem Leben eine positive Richtung geben kann. Die auf der MP3 enthaltenen Töne und Texte reduzieren unter anderem Stress und lösen emotionale Blockaden auf. AffOrmationen liefern zudem positive Impulse, die das Gehirn auf die Suche nach einer Lösung schicken."

Mehr Informationen zur "Audio-Afform-Tech" auf der Webseite:
http://www.emotionsdesignerin.de/audio-afform-tech/

Wie lange dauert es bis sich Erfolge einstellen?

Christine Hofmann: "Wenn Sie sich entscheiden, Ihr Leben mit AffOmationen zu bereichern, so geht das nicht von Heute auf Morgen. Sie sollten täglich an sich arbeiten und mit bewussten Schritten Ihr Ziel ansteuern. Wenn Sie die gewählten AffOrmationen mindestens 30 Tage konsequent anwenden, werden Sie feststellen, dass sich für Sie etwas verändert - nämlich Ihr Denken, Handeln und Erleben. Ist das der Fall, sind Sie auf dem richtigen Weg."

Meine besten AffOrmationen lauten:

1. Warum will Geld unbedingt zu mir?
2. Warum bin ich fit, schlank und gesund?
3. Warum bin ich erfolgreich?

Praxistipp: "Überlegen Sie sich, was Sie in Ihrem Leben ändern wollen und bilden Sie aus Ihrem Problem eine AffOrmation. Wiederholen Sie diese täglich und bleiben Sie am Ball."

Zur Person: Christine Hofmann ist Expertin für das Lösen von Erfolgsbremsen - finanziell, beruflich und privat. Seit 2008 ist sie als Referentin, Autorin und Coach tätig und hat die Bücher "Geheimcode Erfolgsspirale - Endlich das Prinzip des Erfolgs verstehen!" und "Einen Moment bitte..." Das Taschenbuch für den täglichen Erfolg!" geschrieben. Das von ihr entwickelte QUANTUM-WORK-Coaching© und die Audio-Afform-Tech helfen, Blockaden und Hindernisse der Menschen zu erkennen und direkt aufzulösen mit dem Ziel, schnell, einfach und effektiv die gewünschten Ziele zu erreichen.

Webseite von Christine Hofmann:
http://www.christinehofmann.eu

Pressekontakt

Gruenderplan24 Presse & PR

Frau Sylke Zegenhagen
Alfred-Nobel-Str. 20
97080 Würzburg

gruenderplan24.de/agentur
info@gruenderplan24.de

Firmenkontakt

QUANTUM-WORK

Frau Christine Hofmann
Oesterleystraße 3
22587 Hamburg

christinehofmann.eu
christine.hofmann@email.de

Christine Hofmann ist seit 2008 als Referentin, Autorin und Coach im Bereich Persönlichkeitsenwicklung tätig. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen auf dem Weg zu Glück, Erfolg und Wohlstand zu begleiten. Mit ihren Spezialgebieten, dem Gesetz der Resonanz, "The Law of Attraction", den Erfolgsgesetzen von Napoleon Hill, Bob Proctor, T.Harv Eker und anderen, kombiniert mit den weltweit erfolgreichsten Coaching- und Heilmethoden, entwickelte sie das QUANTUM-WORK-Coaching©. Damit ist sie in der Lage, Blockaden und Hindernisse der Menschen zu erkennen und direkt aufzulösen. Alles unter dem Motto: "Mein Ziel, ist DEIN Erfolg! - Ich bringe Dich vom PRO-blem zur Lösung, vom Wollen zum Haben!"

Anlage: Bild