

Manfred
Rauchensteiner,

geb. 1962 in Linz -
Emotionstrainer,
Glücksforscher,
Autor ...



Bewusst aufwachen

... oder: **„Dem Tag bewusst eine Richtung geben!“**

Ist dir eigentlich klar, wie wir normalerweise täglich erwachen? Irgendetwas öffnet uns wieder die Augen. Bei manchen ist es der Wecker, bei manchen sind es die Kinder, in der Freizeit ist es oft das Sonnenlicht, das uns aufweckt. Aber was passiert dann? Dies ist ein unheimlich spannender Moment – ein neuer Tag beginnt! Das heisst du hast „Glück“ gehabt und die Nacht überlebt, und bekommst nun eine neue Chance, einen neuen Tag, ein neues Leben quasi geschenkt. Und nun heisst es diesen Tag zu gestalten. Alleine dieser Gedanke ist den meisten Menschen schon fremd.

Der „Normalaufsteher“ wird also ebenfalls geweckt, er öffnet die Augen, oder schliesst sie gleich wieder und dann ... Was passiert dann ... auf einmal unterhält sich da jemand mit dir! Meist nicht zu nett! Dieser jemand erzählt dir normalerweise gleich eine Menge und müllt dich so richtig zu. „Sch ..., ich will noch schlafen! Das gibt es doch nicht, ich bin gerade eingeschlafen. Schon wieder Montag. Ab in die Arbeit. Oh, das Wetter ist auch noch katastrophal. Da muss ich auch noch das Auto vom Schnee befreien. Jetzt aber ab ins Bad oh Gott, wie sehe ich denn aus? Heute habe ich noch dazu das blöde Meeting ... einkaufen muss ich auch noch gehen ... heute muss ich aber wirklich die Wäsche bügeln, ich habe nichts mehr zum Anziehen ...

Ich möchte hier nur einen kleinen Überblick geben! Du weißt dann schon was ich meine und was dir „dein Denker“ erzählt! Jedenfalls erzählt er dir viele Geschichten, was heute alles zu tun ist und dass das wieder ziemlich anstrengend wird ... zumindest an Tagen, wenn du zur Arbeit „musst“. Hast du dich jemals gefragt ob du das wirklich denken musst? Ob du dir diese Geschichten anhören musst? Diese Art von Gedanken bringen dich nämlich normalerweise gleich in ein sehr unbehagliches Gefühl, obwohl du gerade einen neuen Tag geschenkt bekommen hast! Du musst diese Gedanken nicht denken! Du könntest dich z.B. stattdessen bewusst mit deinem Verstand unterhalten. Du kannst ihm sagen, dass du dir das jetzt noch nicht anhören willst, sondern dass du jetzt noch 2 Minuten liegen bleibst um dir ein paar Dinge bewusst zu überlegen. Wer will ich heute sein? Wie will ich heute durch die Strassen gehen? Wie werde ich mich sinnvoll beschäftigen, wenn ich im Stau stehe? Wie will ich heute auf Menschen zugehen? Heute kann ich alles anders machen als gestern!

**„GLÜCKLICH LEBEN -
Dein Herz weiß mehr
als dein Verstand“**

Hardcover, ca. 230 Seiten
ISBN 978-3-902903-58-7
Preis D/A € 20,00
ISBN E-Book
978-3-902903-59-4



Manfred
Rauchensteiner,

geb. 1962 in Linz -
Emotionstrainer,
Glücksforscher,
Autor ...



Heute werde ich mehr auf meine Gefühle achten! Und wenn mir etwas Unangenehmes ins Leben rollt, werde ich sehr bewusst auf mein Körpergefühl achten und mich nicht fertig machen. So - und nun bin ich frisch und stehe fröhlich auf! ... und putze dem tollen Kerl (der süßen Maus ...) die Zähne. Das wäre doch gelacht, wenn dies kein genialer Tag wird! Und ich werde heute vielen wunderbaren Menschen begegnen ... die Welt ist wunderbar!

Ja ich weiss, ich habe übertrieben! Das dauert nicht einmal 2 Minuten! Aber weißt du was es bewirkt? Ausprobieren gibt dir die Antwort und die Sicherheit, dass es mächtig etwas verändert!
In diesem Fall bist es nämlich du selbst, sehr bewusst, der die Sender und Empfänger für den heutigen Tag einstellt und du bist der Entscheider, auf was du heute achten willst. Die meisten Menschen haben einfach vergessen, dass wir das tun können und gar keine Ahnung mehr, dass sie derart mächtig sind. Es wird sich dein komplettes Körpergefühl verändern, du wirst etwas anderes ausstrahlen und dadurch auch leistungsfähiger sein. Und dein Körper wird es dir danken, dass du dich nicht wieder durch Sorgen und Ängste „vergiftest“ und dein Immunsystem schwächst. Auch dein Selbstwertgefühl wird dir ein gutes Feedback geben. Gute Gründe es einfach einmal zu tun ... du kannst dich ja, falls es dir nicht gut tut ... wieder „zurück entscheiden“ und es so machen bisher.

„GLÜCKLICH LEBEN -
Dein Herz weiß mehr
als dein Verstand“

Hardcover, ca. 230 Seiten
ISBN 978-3-902903-58-7
Preis D/A € 20,00
ISBN E-Book
978-3-902903-59-4

Die meisten Menschen, die jedoch mit dieser Änderung angefangen haben wollen damit nicht mehr aufhören. Denn die Tage verlaufen einfach um vieles besser!

Ich wünsche dir viel Spass dabei! – und sei kreativ in deinen positiven Vorstellungen!

Alles Liebe
Manfred



MANFRED RAUCHENSTEINER