**Dream Builder CD Eins**



**Übung Eins**

Gedanken werden Dinge. Wenn wir uns auf Positives oder Negatives konzentrieren, ist es das was wir in unser Leben ziehen. Nimm dir einen Moment und denke darüber nach wie dein Ideales Leben aussehen würde. Erlaube deiner Vorstellungskraft deine Gedanken zu führen und schreibe auf was auch immer dir einfällt egal wie seltsam oder unmöglich es scheint.

**Übung Zwei**

Wir alle kennen Menschen die tag täglich physisch unter krankmachenden Gedanken leiden. Wir alle kennen jemanden der ständig krank ist oder sich immer darüber beschwert, dass er müde und ausgelaugt ist. Wir können ihre Symptome auf ihre Art des Denkens zurückführen. Schreibe 3 Schritte auf, die eine Person die in solch einer Situation feststeckt, machen kann um ihr Denken zu transformieren um dadurch ein fröhlicheres und gesünderes Leben zu erschaffen (z.B. Ein Mittel, das eine Person nutzen kann um ihre Gedanken an einen Ort der Dankbarkeit zu führen)

**Übung Drei**

Mary spricht über darüber wie ihre Lebenserfahrungen sie zu ihrem Bewusstsein über die Verbindung zwischen ihren Gedanken und ihres körperlichen Zustands geführt haben. Kannst du dich an Zeiten erinnern an denen deine Gedanken dein körperliches Wohlbefinden beeinflusst haben?

**Übung Vier**

Wir haben alle einige erstaunliche Leistungen in den letzten vergangenen 100 Jahren beobachtet. Die Wright Brüder sind wider der Einschätzung der Allgemeinheit geflogen. Mutter Theresa hat in nur einer Lebzeit Wohltätigkeitsorganisationen in 123 Ländern aufgebaut. Der erste Afro- Amerikanische Präsident wurde 2009 zum Amt ernannt. Menschen aus den unterschiedlichsten sozioökonomischen Bereichen haben erreicht, was andere für unmöglich hielten. Sie haben die Messlatte weiter erhöht. Es gibt keine Grenzen wie groß eine Idee werden kann. Was bringt uns dazu unsere Träume auf dem Regal abzustellen und unsere Umstände und Situationen als ausschlaggebende Faktoren in unserem Leben zu akzeptieren? Mary hat über die Stimme des „Inneren Urteils“ gesprochen, die der limitierende und entscheidenden Faktor unseres Lebens darstellt. Identifiziere 3 limitierende Gedanken an denen du zurzeit festhältst die dich daran hindern dein gesamtes Potential zu manifestieren (z.B. Ich habe keine Ausbildung und deshalb kann ich nicht erfolgreich sein) Dann identifiziere was das Gegenteil davon wäre, das deinen Traum unterstützen würde (z.B. Weil ich nicht 4 Jahre an der Uni war habe ich mehr Lebenserfahrung gesammelt, die mir das Wissen geben um Erfolgreich zu sein).

|  |  |
| --- | --- |
| Limitierender Gedanke | Unterstützender Gedanken |
|   |  |
|  |  |
|   |  |

**Übung Fünf**

Beende diese Lektion heute in dem du 5 Dinge auflistest, die du tun würdest wenn dein Alter, dein Geschlecht, deine Zeit, dein Geld, deine Ausbildung und deine Erfahrungen keine Rolle spielen würden.

 5.