

***„Was und wie wir heute etwas tun,  
ist entscheidend für die Welt  
von morgen.“***



***„Ich richte heute meine Gedanken nur auf  
das, was ich erleben möchte“***

## **Widmung**

Dieses Buch ist all denjenigen gewidmet, die auf der Suche nach dem Sinn ihres Lebens sind! Insbesondere widme ich dieses Buch meinen Lebensabschnittsgefährten, Partnern, Freunden und meiner Familie, sowie denjenigen, die ernsthaft ihr Leben in positive Bahnen lenken möchten.

## **Vorwort**

Als ich anfang dieses Buch zu schreiben befand ich mich in der 6ten Woche einer schweren Lebenskrise. Da ich schon sehr viel gelesen habe und mich mit etlichen positiven Büchern sowie mit NLP beschäftigte, kam in mir das Verlangen auf, ein neues bereicherndes, auf meinen Erfahrungen basierendes Buch zu schreiben. Hierbei habe ich die verschiedenen Kapitel absichtlich und bewusst mit Wiederholungen versehen, da dadurch die Themen, einzeln gelesen, besser verständlich sind.

## **Danke**

Mit diesen Zeilen danke ich allen, die mir geholfen haben, dieses Buch in die Realität umzusetzen. Besonders danke ich meiner Hündin Paula und ihrer Freundin Angie für die schönen Motive, meinen Eltern, meinen Freunden sowie meinen Nachbarn für die Motivation und die gute Zusammenarbeit.



***Das Leben ist ein Spiegel, aus diesem Grund lächle in die Welt und die Welt wird dir zurücklächeln.***

**Armin Burkart und PAULA B.**

PAULA-B. – Positive Ausstrahlung und lebe aktiv - bewusst!.....	8
Einleitung.....	8
Aus dem Produkt deiner Gedanken wird dein Leben.....	11
„Nur dein Wille öffnet die Tür zum Erfolg“.....	12
Wer seinen Weg finden will, muss sein Ziel kennen!.....	14
Achte auf den Mensch im Spiegel.....	15
Die Chance, die du dir selbst gibst, wirst du erhalten!.....	16
Die Bausteine zu deinem Schicksal sind deine Gedanken.....	17
Die Verantwortung für dein Leben trägst nur du.....	18
Der höchste Reichtum deines Lebens sind deine Gedanken.....	18
Erwarte stets das Beste vom Leben.....	20
Deine Gedanken sind die Keime für dein Handeln.....	21
Wer mit Unlust lebt oder diese aufkommen lässt, lebt falsch.....	23
Neue Gedanken bestimmen dein neues Leben.....	25
Wirkung = Ursache.....	27
Wenn du in die Welt hinaus lächelst wird sie zu dir zurücklächeln.....	29
Ändere die Einstellung oder deine Situation.....	29
Wer an das Ziel kommen will, muss einen starken Antrieb verspüren!.....	30
Du trägst selbst die Verantwortung für deine Lebensumstände.....	31
Ausflüchte und Ausreden.....	32
Sei dir gewiss, du bist nicht alleine – Ich (das Höhere) werde mit dir sein!.....	32
„Danke!“ sollte der erste Gedanken am Morgen und der letzte am Abend sein.....	34
Folgende drei innere Kraftquellen stehen dir vom Anfang deines Lebens an zur Verfügung.....	34
Sei verantwortlich und tue Recht.....	35
Jeder Mensch ist einzigartig, respektiere dies!.....	36
Du kannst es nicht jedem Recht machen!.....	37
Dein Leben bestimmt deine Gedankenwelt.....	39
Die Selbstverantwortung für dein Leben trägst du selbst.....	39
Schau zuerst auf dich und deine Familie.....	40
Jeder Mensch hat seine eigene Lebensanschauung.....	41
Du wirst immer Gleiches zurückbekommen und Gleichem begegnen.....	42
Glücklichsein ist eine Kunst.....	43
Jeder erlebt nur seine eigene Wirklichkeit.....	44
Jeder hat seine eigene Wirklichkeit.....	45
„Ich habe den Mut und wage es jetzt!“.....	46
Das Gestern ist vorbei.....	47
Dein Wohlbefinden wird durch Grübeln vermindert und vergiftet.....	47
Dein „Morgen“ gibt es noch nicht.....	49
„Morgen und übermorgen gibt es Freibier“.....	50
Sei dir sicher! „Lebe bewusst, heute deinen besten Tag“.....	51
Lebe deine Träume und verträume nicht dein Leben.....	52
Jeden Tag auf das Neue beginnt das Spiel des Lebens.....	54
Du lebst im Moment, das Produkt deiner vergangenen Gedanken.....	55
Tue es jetzt, sonst verschiebst du es auch morgen!.....	56
Sorgen, sind sinnlose Zeitvergeudung.....	57
Stress motiviert oder lähmt dich.....	57
Angst verkrampft dich und macht dich krank.....	59
Blamiere dich jeden Tag.....	60
Die schlechtesten Ratgeber sind deine ängstlichen Gedanken.....	61
Der Zorn zeigt dir deine Grenzen auf.....	62
Der Ärger behindert dein Leben.....	63

Hass ist wie ein Magnet.....	64
Üble Nachreden.....	66
In Freiheit und Unabhängigkeit leben bedeutet loslassen.....	67
Geht oder verschwindet etwas aus deinem Leben, ist es immer das Zeichen, dass etwas Besseres nachkommen wird!.....	68
Neid lässt dich erfolglos werden.....	69
Die fehlende Selbstsicherheit bedeutet Eifersucht.....	70
Befreie dich von Selbstmitleid.....	71
Verwerfe deine Schuldgefühle.....	72
Erfahrung bedeutet: Aus Fehlern gelernt zu haben.....	72
Eile und Hast ist ein Organisationsdefizit.....	73
Unentschlossenheit bringt verpasste Gelegenheiten.....	75
Der sinnloseste Luxus ist die Zeitvergeudung.....	76
Zeit bedeutet Leben.....	76
Alleine die Vorstellung beunruhigt uns.....	77
Die Zeit ist das kostbarste Geschenk.....	78
Für deine Ziele solltest du dir Zeit nehmen.....	79
Positive Suggestionen sind nützlich.....	80
Lachen ist Gesund.....	81
Die Sexualität verstärkt dein Wohlbefinden.....	81
Der glückliche Mensch lebt länger.....	82
Deine kostbarsten Talente und Fähigkeiten sollst du pflegen.....	84
Ziehe heute eine Lebensbilanz.....	84
Aktiv, mutig und entschlossen sollst du deinen Weg gehen.....	85
Erst wenn du die Tiefen des Lebens erlebt hast, wirst du dich an den Höhen erfreuen.....	86
Die Freude ist ein Grundgesetz des Lebens.....	87
Alles hat einen Sinn, du kannst darauf bauen und auch vertrauen.....	88
Ursache und Wirkung.....	89
Habe Ausdauer beim positiven Denken.....	90
Habe immer deine Augen auf die Lösung gerichtet.....	90
Entzünde das Feuer der Begeisterung in dir.....	91
Lebe deinen Erfolg.....	92
Deine klaren Vorstellungen verursachen den Erfolg.....	93
Gewinner haben die richtige Einstellung.....	93
Du kannst deinen Erfolg selbst verursachen.....	94
Gesundheit ist das höchste Gut.....	95
Deine Einstellung ist der Auslöser deiner Heilung.....	97
Ausgeglichenes und angepasstes Leben bedeutet Harmonie.....	97
Inneres Glück ist die Garantie für äußere glückliche Umstände.....	99
Deine Einstellung macht dich glücklich.....	100
Lebe in Zufriedenheit.....	101
Du bist für diese Welt mitverantwortlich!.....	101
Gelassenheit ist erlernbar.....	102
In der Liebe steckt die stärkste Heilkraft.....	103
Erkenne den Wandel und den Fluss des Lebens.....	104
Das Fundament der Liebe besteht aus Ehrlichkeit, Vertrauen und Achtung.....	105
Die Medizin heilt langsamer als die Liebe.....	106
Die unendliche Fülle steckt in dir.....	106
Freudiges Geben wird belohnt.....	107
Wer immer wieder gibt, wird Erfolg haben.....	108
Betrachte deine Arbeit als Aktivurlaub.....	109

Treffe mutig die richtige Entscheidung.....	110
Dein neutrales Unterbewusstsein.....	111
Was wäre das Leben mit mehr Phantasie.....	112
Willst du ein König sein, dann solltest du auch so aussehen.....	113
Führe täglich positive Selbstgespräche.....	113
Suggestionen können gesagt oder gedacht werden, sie sind formelhafte Vorsätze!.....	115
Die wichtigste Minute ist immer der gegenwärtige Moment.....	117
Konzentriere dich auf alles, was du gerade tust.....	117
Entspannt geht alles besser und leichter.....	118
Entfache das innere Feuer in dir.....	119
Die Vergegenwärtigung ist das Denken in Bildern.....	120
Bejahe deine inneren Bilder = die Affirmation.....	121
Visualisiere immer ein Ziel zur gleichen Zeit!.....	122
Die Besessenheit, dein fester Glaube an deinen Wunsch entscheidet.....	123
Richte deinen Blick auf positiv denkende Menschen.....	124
Dein fester Glaube kann Berge versetzen.....	125
Jeden Tag findet das Spiel des Lebens erneut statt.....	126
Nicht die anderen, sondern nur du bestimmst deinen Weg.....	127
Der Verstand ist nützlich für dein Unterbewusstsein.....	129
Suche zuerst den positiven Hintergrund.....	130
Starke positive Gefühle lassen dich wachsen.....	130
Lass deinen Schatten hinter dir.....	131
Verwerfe deine überholten Lebensgewohnheiten.....	132
...doch das Wesentliche kannst du nicht sehen.....	133
Bleib so wie du bist – und ändere dich in jeder Minute.....	134
Wunder gibt es immer wieder.....	134
Rufe deine Stärken auf und benutze sie.....	135
Über den Wolken.....	136
Die vier wichtigsten Eigenschaften für ein positives Leben.....	137
1. Deine Lebensfreude.....	138
2. Das Vertrauen zu dir und zu deinem Höheren.....	138
3. Deine Phantasie ist eine großartige Sache.....	139
4. Die Beharrlichkeit und Ausdauer.....	139
Entscheide dich bewusst und aktiv zu leben, bis du stirbst.....	140
Das Universalgesetz vom Anfang und vom Ende.....	141
Fange an zu leben.....	142
Werde wach und stärke deine Aufmerksamkeit.....	143
Entscheide dich „jetzt“ und nicht morgen!.....	144
Der Tod ist stets bei dir.....	145
Vollende alles, was du anfängst.....	145
Helfe deinen Mitmenschen auf ihrem Weg.....	146
Das Geheimnis der Lebenskunst.....	147
„Nur heute!“ Nicht gestern und nicht morgen!.....	147
Werde dein eigener positiver Unternehmer.....	148
Des Lebens Wunder wartet auf dich.....	149

## **PAULA-B. – Positive Ausstrahlung und lebe aktiv - bewusst!**

Mit der richtigen geistigen Haltung und Motivation wird eine wundervolle Reise in deinen kommenden Lebensabschnitt beginnen.

Die Gelassenheit, Gesundheit, Lebensfreude, Glück und Erfolg durch gesundes, positives Denken lassen sich planen und können auch in deinem Leben einen Platz finden.

**„Du schaffst es“** bzw. **„Ich werde es schaffen“** - denn nichts ist unmöglich!

Sollten sie sich sagen oder denken „Ich kann das nicht“, dann setzen sie sich selbst ihre Grenzen. In der Natur gibt es ein Insekt - die Hummel - die nach aerodynamischen Gesetzen nicht fliegen dürfte. Sie hat für ihr Gewicht, Form und Größe ihres Körpers zu kleine Flügel, bzw. die kleine Spannweite der Flügel müsste das Fliegen unmöglich machen.

Da diese Hummel allerdings von unseren aerodynamischen und wissenschaftlichen Gesetzen nichts weiß, fliegt sie doch unbekümmert umher und sammelt ihren Honig ein. Das sagt uns, dass wir uns unsere Grenzen selbst setzen und diese für uns nur hinderlich sind.

Also sage dir ab heute jeden Tag **„Ich kann es“** oder **„Ich werde es schaffen“** und warte ab was geschieht, wenn du es getan hast.

## **Einleitung**

In verständlicher Form ist dies die Erläuterung einer Lebenseinstellung, die dir für das positive Denken, Planen, Handeln und Umwandeln in deinem Leben als Buch zur Verfügung steht. Es kann sich dadurch dein Leben, deine Gesundheit, deine Gelassenheit, dein Erfolg und deine Lebensfreude durch die beschriebene Form der Denkansätze zum Positiven ändern.

Durch dieses Buch begleitet dich meine Hündin Paula, die mich auf allen Wegen begleitet und die mir immer treu als Freund und Wegbegleiter mit Freude und Spaß zur Seite steht.

