

- ✓ Wenn Du positive Aussagen über Dich selbst triffst (**Affirmationen**), verbesserst Du dein Selbstbild und damit Dein Selbstvertrauen und Lebensgefühl.
- ✓ Siehst Du die Dinge besser als sie sind, gibst Du deinem Unterbewusstsein einen Anreiz diese Lücke zur Realität (**kognitive Dissonanz**) zu schließen. Das gilt selbst für haarsträubende Behauptungen wie *Ich lebe in meiner eigenen Burg in Schottland.*
- ✓ Für das Erreichen Deiner Zielvorstellungen musst Du dich auf wenige Dinge **konzentrieren**. Du solltest klar vor Augen haben was jetzt *am wichtigsten* ist und von allem loslassen was nur *wichtig* ist.
- ✓ Die (unbewusste) Überzeugung dass etwas (z.Bsp. Du) unveränderlich ist würde es Dir unmöglich machen genau das zu ändern. Wachstum braucht einen Geist der **auf Wachstum eingestellt** ist und sich auf die Dinge konzentriert die er beeinflussen kann.