

INHALT

Über den Autor.....	5
70.000 Gedanken jeden Tag	13
Einflussreiche Gedanken	17
Alles nur negativ?.....	20
Gedanken und Heilung.....	25
Gedanken, Glaube, Heilung	29
Was sind Gedanken?.....	33
Gedanken und die volle Konzentration darauf	34
Gedanken verändern Realität	36
Der Wert der eigenen Gedanken.....	41
Die Macht unserer Gedanken	44
Gedanken genau betrachtet	49
Gedanken kommen und gehen	51
Wo entstehen Gedanken eigentlich?	53
3 verschiedene Denkweisen unseres Gehirns	54
Sind Gedanken Materie?	55
Metakognition nutzen	56
Was gab es zuerst, Sprache oder Gedanken?.....	58
Hatten unsere Vorfahren ein höheres Bewusstsein?.....	59
Die Geschichte des Denkens	61
Wie Gedanken Gefühle beeinflussen	63
Gedanken sind Waffen	67

Der Nachteil, wenn man mit seinen Gedanken falsch liegt.....	69
Dieses Denken geht auf Dauer nicht gut	71
Energie folgt den Gedanken.....	72
Gesundheitserhaltung, Gesundheitswiederherstellung und Energie	74
Gedanken und Manipulation.....	78
MK-ULTRA – hochgeheimes Programm zur Bewusstseinskontrolle	83
Das Buch „Projekt Mind Control“ von Stephen Kinzer.....	86
Unsere Gedanken sind nicht das Limit.....	87
Die Herren Einstein und Jobs haben es gezeigt	90
Ihr denkt nicht nach, ihr seid nur logisch.....	93
Gedanken, Medizin und die Zukunft	96
Gedanken funktionieren mit Strom	100
Strom im Kopf?	101
Wellen über Wellen:	109
Studien zu Gedanken	114
Das Geschenk des Glaubens.....	116
Wie funktioniert Glaube?	116
Meine Erfahrung mit Glauben und Gedanken.....	118
In jedem von uns liegt ein tiefes Wissen	120
Energie und Zeit fließen dorthin, wo Ihre Aufmerksamkeit ist.....	124
Gedanken erzeugen Flow	127
Warum ist der Flow-Zustand für uns Menschen so wichtig?.....	130
Was ist das Gegenteil von Flow?.....	133
Werden Sie zum FlowFinder!.....	133
Gedanken und das Hier und Jetzt	134
Resilienz durch Gedanken	138
Denken Sie sich doch jung	144

Können Sie Ihren Gedanken vertrauen?	149
Intuition nutzen	152
Wofür brauchen wir die Intuition?	156
Gedanken und die eigene Gesundheit.....	157
Der Lebenscode.....	162
Placebo und die Macht der Gedanken.....	163
Kennen Sie Ihre Werte?	168
Personalisierte Werte sind wichtig	169
Sie haben die Wahl!	170
Wie Musik unsere Gedanken verändert	175
Aktuelle Studie zeigt, wie Musik sich mit Gedanken verbindet.....	175
Musiktherapie in der Schulmedizin	178
Wie können Sie Musik sofort zu Ihrem Vorteil nutzen?.....	181
Solfeggio-Frequenzen und Gedanken	183
Sechs bzw. neun klassische Solfeggio-Frequenzen.....	187
Welche Wirkung haben Solfeggio-Frequenzen auf den Menschen?.....	188
Der Kraftstoff unserer Gedanken	190
Wie kann ich mein Gehirn unterstützen?	195
Schlaf ist überlebensnotwendig.....	200
Was genau passiert im Schlaf?	203
Die unglaubliche Gedankenkraft.....	206
Übermenschliche Fähigkeiten	209
Ein Wort zur Telepathie.....	210
Quantenphysik und die Macht der Gedanken	212
Wie gelingt bewusste Gedankensteuerung?.....	214
Geist und Körper im Team.....	220
Wie genau funktioniert die Psychoneuroimmunologie?.....	223
Die Vorstellungskraft.....	225

Affirmationen – Wenn ein Satz das Leben verändert	230
Warum wirken Affirmationen so gut?	232
Was genau sind Affirmationen?	233
Wir haben alles und meinen noch immer, dass etwas fehlt	236
Telepathie und Telekinese	240
Gedankenlesen mit KI	245
Gedankenauswertung mit dem EEG & MRT.....	246
Denken Sie doch mal an nichts!	249
Kennen Sie Mind-Wandering?	251
Stille im Kopf.....	252
Warum denken die meisten Menschen so viel?	253
Grübelfasten – Wie Sie es schaffen, das Gedankenkarussell anzuhalten	256
Die ViKo-Methode – Eine emotionsfokussierte Anwendung	256
Gute Gedanken – Schlechte Gedanken.....	258
Mit den eigenen Gedanken auf ein höheres Bewusstsein	262
Verhaltenshinweise, um das eigene Bewusstsein zu erweitern.....	265
Der letzte Gedanke.....	268
Anhang: Stressorenliste	272
Anhang: Werteliste	275
Anleitung zur Ermittlung Ihrer persönlichen Werte	276
Anhang: Quellen von Energie und Kraft	279