

# Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst

Glücklich, erfolgreich, gesund und heil sein  
Zum Leben eine Freude aus tiefstem Herzen spüren

Erfolgreiche Hilfe für Dich von ♥ zu ♥



Geschrieben von  
Irmgard Bronder

Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst

[www.diegedankenenergie.de](http://www.diegedankenenergie.de)

### I. Rechtliche Hinweise

Das Copyright zu diesem Ebook liegt bei Mental- und GesundheitsPraxis KraftQuelle Selbst. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Ebook darf, auch nicht auszugsweise, nicht ohne schriftliche Genehmigung durch die Autorin, Irmgard Bronder, kopiert werden. Verstöße werden sofort abgemahnt und rechtlich verfolgt.



### I. Vorwort

Einen wunderschönen guten Tag, liebe Leserin, lieber Leser.

Zunächst einmal herzlichen Dank für Dein Interesse. Eine kleine Anmerkung zu Beginn: Bitte sieh' die persönliche Anrede der „Du“-Form als ganz besonders wertschätzende Anrede an. Ich möchte mit den folgenden Informationen auch Dein Herz und Deine Seele erreichen – ich möchte Dir also ganzheitlich weiterhelfen. Daher habe ich diese Anredeform hier gewählt. Ich denke, Du liest dieses Büchlein weil Du Dich dafür interessierst, wie man in seinem Leben etwas verändern kann.

Damit Du mich auch ein wenig einschätzen kannst, und auch weißt, warum ich dieses Büchlein hier für Dich schreibe, möchte ich Dir zunächst mal ein wenig über mich erzählen:

In meiner Kindheit habe ich mir des öfteren schon die Frage gestellt, warum ich eigentlich hier auf der Erde „gelandet“ bin. Es gab natürlich niemanden in meinem Umfeld, der mir Antworten auf diese Frage geben konnte. Im Sternzeichen des Zwilling geboren, lebten irgendwie immer zwei Herzen in meiner Brust. Ein Herz schrie irgendwie immer wieder nach Veränderung – aber ich wusste nicht wie. So habe ich erstmal das klassische Schulsystem durchlaufen, eine Ausbildung im pharmazeutischen Bereich gemacht und war weiterhin auf der Suche nach dem Sinn des Lebens. Ich wollte wissen, warum ich hier bin und was meine Berufung ist – heute würde ich es als Ruf meiner Seele bezeichnen.

Und so war ich im Außen dann weiter auf der Suche nach meiner Berufung: Habe so einige Aus- und Weiterbildungen gemacht, durfte mich schließlich auch Betriebswirtin nennen und war erst mal karrieremäßig unterwegs, um möglichst viel Geld zu verdienen. Aber dies hat mich langfristig eben auch nicht erfüllt. So fand ich mich Anfang 20 mit tiefen Depressionen in einer neurologischen Praxis wieder. Der liebe Doktor empfahl mir damals eine psychosomatische Kur. Gute 10 Jahre habe ich mich dann mehr oder weniger „über Wasser“ gehalten, um mit Anfang 30 dann in eine Klinik zu gehen. Was ich immer vehement ablehnte trotz eindringlicher und sicherlich auch gut gemeinter Empfehlungen seitens der Ärzte war: Psychopharmaka zu schlucken.

Tief in mir drin war das so eine Stimme, die nicht das Symptom "Depression" bekämpfen wollte. Diese Stimme wollte die Ursache der Depression finden und diese auflösen. Auch während des Klinikaufenthaltes hatte ich immer wieder das Gefühl: "Irgendwie bin ich hier im falschen Film...".

Naja, nach 10 weiteren Jahren, Anfang 40 war ich wieder auf der Suche. Inzwischen hatten zwei wunderbare Kinder den Weg zu mir gefunden. Und alleine aus der Angst heraus, dass der Weg wieder in eine Klinik führt, habe ich dann auf meiner Hilfesuche etwas von Mentaltraining erfahren. Und auch davon, dass wir uns mit unseren Gedanken unsere Realität erschaffen. Und auch, dass in unserem Unterbewusstsein Prägungen und Glaubenssätze abgespeichert sind, die uns daran hindern, den Weg unseres Herzens, unserer Seele zu gehen bzw. diesen überhaupt zu finden.

Auch von einer noch tieferen Stufe habe ich erfahren: Von unserem Unbewussten: Dass auch hier hinderliche Themen begraben sind: z. B. energetische Verstrickungen mit der Ahnenfamilie.

Dies alles war für mich der Start in ein neues, bewusstes Leben und hat mich endlich auch zu meiner Berufung geführt. So ist schließlich eben auch die Mental- und GesundheitPraxis KraftQuelle Selbst entstanden.

Hier darf ich nun Menschen helfen, die auch nach dem Schlüssel zu einem glücklicheren, erfolgreichen und gesünderen Leben suchen, um aus tiefstem Herzen heraus auch eine Freude zu diesem Leben zu spüren.

So, nun genug über mich geschrieben. Jetzt freue ich mich, mit Dir teilen zu dürfen, mit welchen 3 simplen Schritten es möglich ist, dass auch Du Deinem Leben die von Herzen gewünschte Richtung geben kannst.



Bist Du bereit? Los geht's auf der nächsten Seite

## **1. Schritt**

In diesem Schritt geht es erst einmal um eine Bestandsaufnahme.

Dabei geht es darum, sich einmal darüber klar zu werden, in welchen Bereichen man überhaupt etwas verändern möchte: Beruflich, privat, gesundheitlich, körperlich im Hinblick auf vielleicht ständige Krankheitssymptome. Übrigens: Krankheitssymptome sind oft nichts anderes als ein großer Hilfeschrei der Seele, des Herzens nach Aufmerksamkeit.

Dazu möchte ich Dich nun bitten, Dir ein Blatt Papier und einen Stift zu nehmen, um folgende Fragen zu beantworten. Damit möchte ich erreichen, dass Du Dir einmal alle Deine blockierende Glaubenssätze bewusst machst. Die Fragen lauten:

Was glaube ich über

- das Leben
- mich selbst
- meine Beziehungen
- meine Arbeit
- meine Fähigkeiten
- meine Familie
- meine Vergangenheit
- meine Gesundheit
- meinen Körper
- Geld
- meine Zukunft

*Bitte nimm' Dir hierzu auch ein wenig Zeit und Muße. Sei es Dir bitte wert, mal hier zu "graben". Denn der allererste Schritt ist, dies alles mal aufzudecken und so zu erkennen. Nur an dem, was man erkannt hat, was einem also mal bewusst wird, kann man auch etwas verändern.*

## 2. Schritt

Nun geht es darum, diesen ganzen Kram an blockierenden Glaubenssätzen (sorry, wenn ich dies jetzt so nenne – aber ist es nicht so?) zu lösen.

Dazu kannst Du Dir jeden der notierten Glaubenssätze vornehmen und wie folgt vorgehen:

Lies' Dir den notierten Satz vor und stelle Dir die Frage:

„Ist das wirklich wahr? Was gibt mir die Sicherheit, dass dies wirklich der Wahrheit entspricht?“

Mit diesen Fragen darfst Du Dir nochmals bewusst machen, dass es wirklich lediglich Glaubenssätze sind ;-)). Stelle Dir dann während dieses Bewusstseinswerdens die Frage:

„Was will ich selbst denn eigentlich wirklich? Bin ich jetzt aus ganzem Herzen bereit, diesen Glaubenssatz loszuwerden?“

Und die nächste Frage:

„Wie kann ich diesen bisher blockierenden Glaubenssatz in einen förderlichen Glaubenssatz wandeln?“

Und nun ist es wiederum ganz wichtig, dass Du dies schriftlich notierst:

Wandele so jeden Deiner blockierenden Glaubenssätze um, in für Dich förderliche Glaubenssätze! Bitte, nimm' Dir die Zeit und die Muße dazu, es wirklich zu tun. Setz' Dich dazu an Deinen Lieblingsplatz in Deiner Wohnung oder noch besser: Wenn das Wetter und die Temperatur es zulassen, dann gehe raus in die Natur und suche Dir da ein inspirierendes Plätzchen, an dem Du ungestört bist.

## **Drei simple Schritte Dein Leben zu verändern**

---

Meine Empfehlung: Diese nun neu definierten Glaubenssätze solltest Du Dir jeden Tag vor Augen halten. Am besten 3 x täglich mit dem Herzen lesen, damit sie sich besser festigen können.



## 3. Schritt

### Verschaffe Dir Klarheit!

Nun geht es darum, Dir glasklar darüber zu werden, wie Dein Leben, Dein Umfeld, Dein Job, Deine Gesundheit usw. zukünftig ausschauen sollen. Wo also ab sofort Dein Weg hinführen soll.

Auch dazu solltest Du es Dir wert sein, Dir Zeit zu nehmen und Dich mit einem Blatt Papier und einem Stift zu bewappnen. Denn oft ist es ja so: Wir wissen zwar, was wir alles nicht wollen und richten die Aufmerksamkeit darauf. Und allem was wir Aufmerksamkeit schenken, bekommt Energie und wächst. *Ab sofort solltest Du Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Herzensweg richten, damit dieser Energie bekommt und sich Dir so offenbaren kann.*

Die entscheidende Frage ist also:

„Was will ich selbst eigentlich wirklich?“

Also: Verschaffe Dir Klarheit darüber, was Du selbst eigentlich wirklich willst!

Wie soll Dein Leben zukünftig ausschauen?  
Beruflich – privat – gesundheitlich?

Wenn Du dies alles schriftlich notiert hast, dann fange an, zu träumen. Begib' Dich mit all' Deinen Sinnen – vor allem gefühlsmäßig in dieses neue Leben hinein, so, als wenn es schon Realität wäre. Wenn Du magst, kannst Du Dir unterstützend hierzu auch noch eine Collage aus Bildern fertigen und diese dann irgendwo in Deiner Wohnung aufhängen, *damit Du Deine wundervolle Zukunft immer vor Augen hast.*

Ja und dann darfst Du beobachten, wie das Universum, das Leben, deine persönliche Schutzenergie, Dein Überbewusstsein (ganz gleich welchen Namen bzw. Bezug Du hierfür hast) Dir weitere Aspekte, Informationen, Botschaften, Kraft und Energie schickt, damit das alles zu Deiner Realität auch im Außen werden kann.

### *Sei Dir sicher:*

Wenn Du diese Schritte wirklich aus ganzem Herzen gehst, kommt das Universum auch in Bewegung, um Deine Bestellung zu liefern.

Noch ein kleines Beispiel gefällig, damit wir Deinen Denker jetzt auch mit im Boot haben? Wenn Du bei einem Versandhaus bestellst:

Bestellst Du dann irgendetwas?

Oder bestellst Du dann ganz klar definierte Produkte?

Und? Was wird geliefert?

Deine klare Bestellung, mit klar definierten Produkten!

Noch eine Frage:

Wenn Du die Bestellung aufgegeben hast – denkst Du dann ständig daran, ob wohl geliefert wird?

Oder hast Du das Vertrauen, dass Deine Bestellung geliefert wird?

Ich denke doch mal, dass Du dieses Vertrauen hast, dass Deine Bestellung bei Dir ankommt – oder?

Und genau dazu darf ich Dich jetzt abschließend noch ermutigen:

Du darfst auch Vertrauen haben, dass Deine glasklare Bestellung an das Leben geliefert wird.

Mach' Dich auf den Weg. Gib' Deine glasklare Bestellung auf. Und achte auf die weiteren Informationen die zu Dir fließen. Dies können sein: Gewohnheiten verändern, weiteres Wissen aneignen, achtsamer werden usw.

## *Der Weg ist das Ziel*

Schau' mal, wenn Du von A nach B fährst, dann siehst Du auch nicht den ganzen Weg vor Dir. Du siehst immer einige hundert Meter weit und fährst einfach weiter. Und Du siehst Abzweigungen. Ob Du nun von der Straße abbiegst und eine Abzweigung nimmst, ist immer Deine Entscheidung. Du weißt jedoch, um nach B zu gelangen musst Du auf diesem Weg bleiben.

Also bleib' dran. Ich wünsche es Dir aus ganzem Herzen

*In herzlicher Verbundenheit*



*Deine  
Irmgard Bronder*

Besuche mich gerne auch hier und verbinde Dich mit mir:



**Klicke** dazu einfach auf den entsprechenden Button