

Kurt Tepperwein

mental
TRAINING

für Fortgeschrittene

Ein neuer Weg zur Persönlichkeitsentfaltung

////////// SILBERSCHNUR //////////

VORWORT

Unser ganzes Leben ist eine Reise durch ein unbekanntes Land. Als Orientierungshilfen dienen uns Theorien, Weltbilder, Philosophien und Verhaltensmuster. Von Zeit zu Zeit zwingen uns aber Unwegsamkeiten innezuhalten: Krankheit, Unglück, Trennung oder Tod fordern uns auf, die "Wirklichkeit hinter dem Schein" zu erkennen: Ich erkenne und nutze die schöpferische Kraft in mir, erlebe mich als Schöpfer und gestalte mein Leben und mein Schicksal. Ich erkenne mein eigentliches "Sein" und meine Fähigkeit, alles zu erreichen, zu verwirklichen, was mir wichtig ist.

Irgendwann erfüllt es mich nicht mehr, nur mein "Ich" zu vergrößern, und ich spüre immer deutlicher meine Verantwortung für das Ganze. Je höher die Energie ist, die ich bewege, desto größer ist meine Verantwortung, und ich bin bereit, mich ihr zu stellen. Ich frage nicht länger: "Was will ich vom Leben", sondern: "Was will das Leben von mir?" Ich lebe nicht mehr aus meiner Vorstellung, sondern aus der Vorsehung.

Als Fortgeschrittener habe ich nicht **mein Selbst** gefunden, sondern das **eine Selbst**, dessen Teil ich bin. Als "ICH BIN" habe ich die Fülle im Hier und Jetzt, und alles, was ich wirklich brauche, verwirklicht sich durch mich. Es gibt nichts mehr zu tun, alles geschieht.

Sobald ich mich auf den Weg gemacht habe, beginnt das eigentliche Leben. Ich habe die Wahl, noch viele Jahre oder sogar Inkarnationen zu warten, aber ich kann dieses "wahre Leben" auch JETZT beginnen, in diesem Augenblick. Denn die beste Zeit ist immer JETZT! Auf diesem Weg entdecke ich ungeahnte Kräfte und Fähigkeiten in mir. Das Leben bietet mir Möglichkeiten, von denen ich bislang nicht einmal zu träumen gewagt hätte. Das alles ist mein geistiges Erbe, das seit ewigen Zeiten darauf wartet, von mir in Besitz genommen zu werden.

Darum ist Mentaltraining so wichtig:

Die besten Spitzensportler der Welt wenden Mentaltraining an, und es ist zum zentralen Begriff geworden, der aus der Sportwelt nicht mehr wegzudenken ist. Aber auch immer mehr Manager in der Wirtschaft wenden Mentaltraining an, um ihre Ziele effizienter zu erreichen und ihren Erfolg zu optimieren.

Mentaltraining umfasst nicht nur das Training des Geistes, des Unterbewusstseins oder der rechten Hirnhälfte, sondern alles, was möglicherweise eine Prägung in unserem Unterbewusstsein mitverursacht hat.

Wenn Sie die Mechanismen des Mentaltrainings kennen gelernt und erkannt haben, wie stark Sie den Einflüssen aus der unterbe-

wussten Ebene ausgeliefert sind, dann erkennen Sie, dass es bei Ihnen selbst ungeheure Auswirkungen haben muss, wenn Sie sich aktiv mit den unterbewussten Beeinflussungsmechanismen auseinandersetzen und dadurch Herr über Ihr Leben werden.

Wer sich nicht mit dem Mentaltraining befasst, wird leicht fremdgesteuert, ist also seiner Umgebung ausgeliefert. Darum sollten wir das Mentaltraining für ein harmonisches und erfolgreiches Leben praktizieren.

- Werden Sie ein selbstbewusster, erfolgreicher Mensch!
- Schaffen Sie eine neue Ordnung in Ihrem Leben, denn Mentaltraining ist die Lehre der (geistigen) Ordnung!
- Verankern Sie Ihre Ziele und Wünsche, die Sie schneller erreichen wollen, in Ihrem Unterbewusstsein, und Sie erreichen sie dadurch tatsächlich schneller!
- Ändern Sie Ihre Aufgaben in lösbare Situation!
- Beginnen Sie ein neues Leben - ***JETZT!***

*Herzlichst
Ihr Prof. Kurt Tepperwein*