

**„Vergessen“ ist angeboren. Das Teflon-System verhindert Lebensfreude!
Entmache dieses Programm!**



<https://youtu.be/5NjZDeXuSfQ>

Auch dein Hirn lässt „ganz automatisch“ schöne oder erfreuliche Ereignisse „links liegen“. Ein Programm im Hirn bewirkt, dass erfreuliche Situationen nicht beachtet und gemerkt werden. Diese Gehirnfunktion nennt man auch das „Teflon-System“ d.h. alles „Unwesentliche“ „rutscht weg“; das ist bei Intelligenen und bei dummen Menschen grundsätzlich gleich. Zum Überleben im Urwald der Steinzeit war die Blume am Wegrand **nicht wichtig** und der Sonnenuntergang auch nicht.

Für DEIN Lebensglück und DEINE Lebenszufriedenheit sind die schönen Dinge, die schönen Erlebnisse, die schönen Begegnungen aber ganz, ganz besonders wichtig!

Überlebt hat die Menschheit mit Hilfe des Klett-Systems. D.h.: Alles, was uns und das Leben gefährdet oder gefährden könnte, wird „ganz automatisch“ gemerkt und gespeichert. So ist unser Hirn zuerst einmal programmiert. Das Klett-System in unserem Hirn ist der Inhalt des anderen Videos *Angeborene Angst und Vorsicht stören Freude und Glück! Entmache das Klett-System in deinem Kopf!*

Das Teflon-System, dieses „weg rutschen“ der schönen und erfreulichen Situationen, **stört** jedoch **ganz wesentlich** Lebensfreude und Lebensfülle. Korrekt ist es also kein Vergessen, sondern ein „Nicht-beachten“ und „Übergehen“. Zur Lebenskunst, für dich als Lebenskünstler, ist es notwendig, dieses Prinzip, dieses alte Programm zu „entmachten“ und immer mehr und ganz bewusst die schönen Dinge des Lebens zu speichern, zu merken.

Hier nun die Tipps, wie du dein Hirn verändern kannst = umprogrammieren kannst, um die Lebensfreude und Lebenszufriedenheit immer mehr zu erhöhen.

1. Tipp: Sei dir der Tatsache bewusst, dass dein Hirn **NICHT automatisch** die Schönheiten, die Freuden, das Wohltuende speichert. Ja umgekehrt: Dein Hirn mit seinen alten angeborenen Strukturen aus der Steinzeit legt diese schönen, jedoch „unwichtigen“ Erfahrungen und Erlebnisse mit Absicht beiseite.
2. Richte ganz bewusst deine Aufmerksamkeit, deine Achtsamkeit auf die kleinen und großen Freuden und Schönheiten des Alltags und des Lebens. Dazu nun nächsten Tipps.

3. Mach es zu einer festen Gewohnheit, täglich ganz oft „Danke“ zu sagen. Mit jedem „Danke“, das du leise zu dir selber sagst, wertest du eine aktuelle Erfahrung auf und entmachtest du das Teflon-System in dir. (Das schöne Video über „Dankbarkeit“ verlinke ich dir.)
4. Wenn du jeden Morgen mit schönen Gedanken und Powerfragen in den Tag startest, dann hast du Formulierungen wie in meinem Morgenritual dabei: *„Ich bin schon neugierig: Was werde ich heute alles erleben? Was werde ich alles erleben, wofür ich danke sagen kann?“* Mit solchen Formulierung entmachtest du das Teflon-System und sammelst Freude und Energie. (Das Video ist hier verlinkt: *„Morgenritual: Wirkungsvolle Affirmationen – Kraft und Energie für einen guten, schönen Tag.“*)
5. Du kannst zur Einübung dieser Gewohnheit auch ein Freude-Tagebuch anlegen. Jeden Abend schreibst du mindestens drei Dinge auf, die dir heute Freude und Wohlbefinden geschenkt haben.
6. Hast du ein Abend-Ritual, um gut und tief zu schlafen, dann ist da sicher ein Rückblick auf den Tag dabei. Bei mir heißt der Satz: *„Was hat heute mein Herz zum Singen gebracht? Für diese besonderen Ereignisse und Erlebnisse danke ich ganz besonders.“*
(Ich habe auch dieses Video verlinkt: *„Besser schlafen. Mit schönen Gedanken und Affirmationen in eine geruhsame Nacht“*)
7. Nutze deine Beziehungen, um euch gegenseitig auf schöne Dinge aufmerksam zu machen. Es soll im Alltag recht oft heißen: „Schau...!“ Beim Wiedersehen in der Familie oder mit Freunden heißt eine „Standard“-Formulierung dann: „Das war schön/beglückend/lustig... Das will ich dir erzählen:“

Schlusssatz:

Entmache als Lebenskünstler das alte Programm, das Teflon-System in deinem Hirn und sammle bewusst und aktiv die erfreulichen Erlebnisse dieses Tages für dein erfülltes, zufriedenes und glückliches Leben.