

### Hier für dich alle praktischen Tipps und Übungen des 5. Kapitels noch einmal im Überblick:

- Es kann all deine Vorhaben unterstützen, dein Trinkwasser zu programmieren. Zum Beispiel mit Symbolen, Worten, Farben, Fotos oder mit Hilfe von Kartensets (Engel, Bachblüten, etc.).
- Dass Wasser jede Form von Information aufnehmen kann, bedeutet für dich, dass deine Zellen auf alles reagieren was du denkst.
- Wann immer du in einer unangenehmen Situation bist, nimm es dir als erstes Ziel, dass die Situation genauso ist wie sie ist, du aber nicht mehr darunter leidest, sondern wunderbar damit umgehen kannst. Das ist die Ausgangssituation, die eine Veränderung in Richtung einer Idealvorstellung erst möglich macht. Eines deiner Ziele sollte also sein, völlig entspannt mit deinen Symptomen umgehen zu können.
- Fang immer da an wo du stehst und mach dir erst einmal deine Ausgangssituation schmackhaft. Dann kannst du weitergehen und wirst aus jeder Lebenslage profitieren, auch wenn sie zunächst Widerstand auslöst.
- Mach dir ein Spiel daraus, selbst die unangenehmsten Dinge positiv zu interpretieren. Finde nicht nur ein Argument, warum es genau so das Allerbeste sein könnte, sondern so viele wie möglich, auch dann wenn sie ein wenig absurd anmuten. Das bringt dich in gute Stimmung.
- Du kannst dich wie ein Sportreporter in die positive Interpretation hineinsteigern. Gerade wenn Hineinsteigern bei dir ein Thema ist, kannst du das wunderbar für dich nützen, du musst es nur auf konstruktive Art tun.
- Blick noch einmal zurück auf Ziele deines Lebens, die du nicht erreicht hast. Kann es sein, dass du entweder Zweifel hattest, das erreichen zu können, was du damals wolltest oder warst du zu verbissen?
- Versuch bei allem was du unternimmst das Tun zu genießen und dich unabhängig davon zu machen, was das Ergebnis sein wird.
- Wenn du davon ausgehst, es wäre wahr, dass du mit deinen Gedanken deine Realität erschaffst, was solltest du dann in Zukunft wirklich anders machen?
- Was immer auch passiert, erinnere ich, dass nur du mit deiner Interpretation den Dingen ihre Bedeutung für dich gibst. Du bestimmst, in welchem Maße du dich davon beeinflussen lässt und in welche Richtung.
- Was hast du früher völlig anders gesehen, als du es heute tust? Finde so viele Beispiele als möglich.
- Versuche, jedes „hoffentlich“ oder „ich hoffe“ durch „ich Sorge dafür“ zu ersetzen.
- Achte generell stets auf deine Formulierungen und deinen Tonfall und wähle beides bewusst.

## Gesundheit ist Kopfsache V, Auf Gesundheit programmieren

- Denk dir in jeder Situation, die du dir anders gewünscht hättest: „Ach, so ist es richtig!“ Halte dich nicht für schlauer als das Leben selbst.
- Schaff dir positive Fixpunkte am Tag. Beginne z.B. nach dem Aufwachen damit, dir ins Bewusstsein zu rufen, worauf du dich heute freust oder denke dir dein ganz persönliches Morgengebet aus.  
Schaffe dir auch zu anderen festgelegten Tageszeiten kleine Rituale, mit denen du dich immer wieder positiv einstimmst.
- Kopple bestimmte Gedanken an bestimmte Handlungen, die du oft ausführst.  
Denk dir z.B. bei jedem Glas Wasser das du trinkst: „Ich liebe meinen Körper und vertraue ihm ganz“ und bei jedem Mal aufs Klo gehen: „Ich genieße es, rundum gesund und kraftvoll zu sein.“
- Dichte dir deinen ganz persönlichen Happy-Song, versieh ihn mit einer einfachen Melodie und singe ihn so oft als möglich.