



**Was wir
denken,
ist nicht
egal!**

7

www.secretsofwellness.org



KIRCHE DER
SIEBENTEN-TAGS-ADVENTISTEN

150
JAHRE

GESUNDHEITSFÖRDERUNG



health
MINISTRIES 
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

Studien belegen, dass positives Denken mehr ist, als einfach nur zufrieden zu sein. Positive Gedanken können einen echten Wert im Leben bilden und uns helfen, Fähigkeiten zu entwickeln, die länger anhalten als ein bloßes Lächeln. Unsere Einstellung wirkt sich langfristig auf unsere Arbeit, unsere Gesundheit und unser ganzes Leben aus. Negative Gedanken engen unseren Verstand ein und verhindern, dass wir Problemlösungen sehen. Positive Gedanken dagegen weiten unseren Sinn für vorhandene Möglichkeiten und helfen uns, Alternativen zu erwägen. Ein Vorteil von positivem Denken besteht in der gesteigerten Fähigkeit, unsere Talente zu entfalten und Ressourcen zu entwickeln. Positives Denken hilft, das Gesamtbild im Leben zu sehen. Wie können wir unsere Fähigkeit, positiv zu denken, ausbauen, um diesen Vorteil zu nutzen?

Hier sind drei Vorschläge:

Andacht: Studien belegen, dass Menschen, die täglich beten, eher positive Gedanken haben.

Ernährung: Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und B-Vitamine heben unsere Stimmung. Sie stabilisieren den Blutzuckerspiegel und verbessern die Funktion der Neurotransmitter und der Nerven.

Bewegung: Durch körperliche Bewegung wird Beta-Endorphin freigesetzt, das in uns ein Wohlgefühl erzeugt und Spannung und Stress vertreibt.

In der Bibel lesen wir: „**Konzentriert euch auf das, was wahr und anständig und gerecht ist. Denkt über das nach, was rein und liebenswert und bewundernswürdig ist, über Dinge, die Auszeichnung und Lob verdienen.**“ Philipper 4,8 (NLB). Der Schöpfer unseres Verstandes rät uns, ihn positiv zu nutzen. **Probiere es aus und fange noch heute an, positiv zu denken.**

Dr. Jan-Harry Cabungcal
Neurowissenschaftler

