

NEGATIV DENKEN FÜR ANFÄNGER



GEORGE & STEVEN
MOLE & APPLEBY

EINLEITUNG



„**Nein**“ ist das Schlüsselwort in Ihrem Sprachschatz. Aktivieren Sie es und nutzen Sie stets die Kraft der Negation: Nur so kann sich Ihr wahres Ich entfalten. Wissenschaftliche Untersuchungen haben erwiesen, wie ungeheuer motivierend der Selbsthass ist. Das Leben ist zu kurz, um in allem nur das Positive zu sehen. Sie sollten auch für das Schlechte offen sein. Und wenn manche behaupten, das Leben sei eine Perlenkette – eine lange Aneinanderreihung von Glücksmomenten –, für Sie geht es darum, sich den Schlingen und Knoten zu stellen.

Bereiten Sie sich darauf vor, langsam in die Welt der Negation einzutauchen. Versuchen Sie sich einige Tage dem Glück zu entziehen; verharren Sie dann eine Zeitlang in einem Zustand gleichmütiger Gelassenheit. Nach einer Woche dieser Form der Entspannung und Leere können Sie damit anfangen, in die Welt des Negativen hineinzugleiten.

Betrachten Sie sich mit den Augen der anderen. Schauen auch Sie mit Hohn und Spott auf sich herab! Nehmen Sie sich die Zeit, der Mensch zu werden, der zu sein Sie sich immer gefürchtet haben. Warum das Leben mit falschen Hoffnungen vergeuden, wenn man sich im Hier und Jetzt schon verabscheuen kann? Fragen Sie sich:

**„Bin ich bereit für die Kraft
des Negativen Denkens?“**



ERSTER SCHRITT: GLAUBEN SIE NICHT AN SICH SELBST!



Sprechen Sie jeden Leitsatz laut aus. Wiederholen Sie ihn. Und gleich noch mal. Vergegenwärtigen Sie sich, dass der Sinn der Übung darin liegt, sich jeden Satz einzuhammern, also sagen Sie ihn zehnmals hintereinander. Tausendundeinmal wäre noch besser.

ICH BIN EINE INSEL. GANZ UND GAR ISOLIERT.

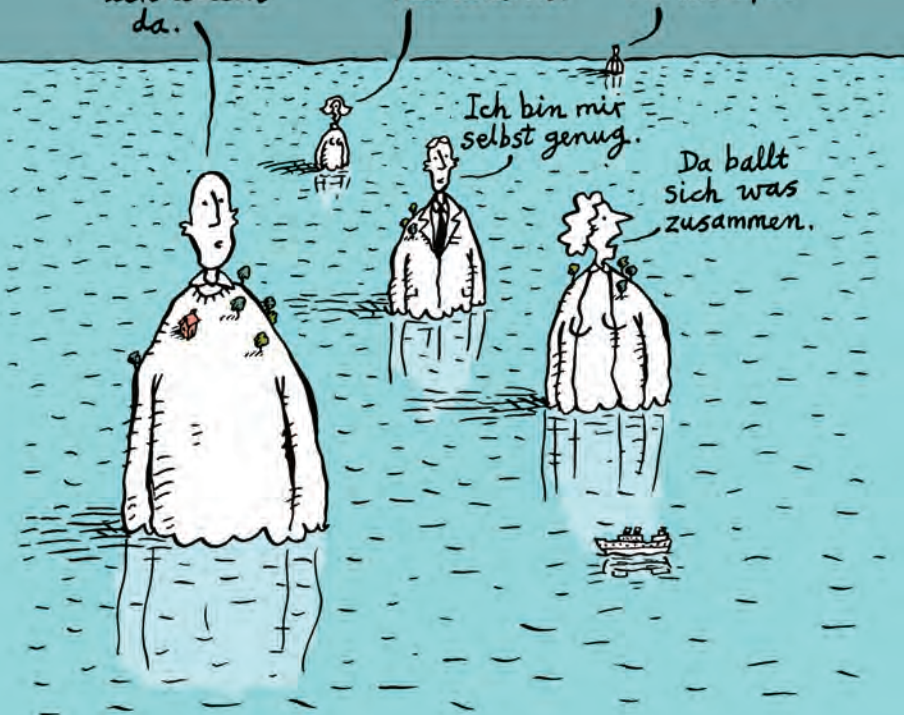
Gott sei Dank steh
ich allein
da.

Ich brauche
niemanden.

Ich wäre gern
ein Archipel.

Ich bin mir
selbst genug.

Da ballt
sich was
zusammen.



DIE GANZE WELT


LASTET AUF MEINEN SCHULTERN



Ich bin ein giftiges
Gewächs im Garten
des Geistes



MEINE SORGEN SIND
KLEIN UND BELANGLOS,
ABER ICH HABE
SIE ZU EINEM
BERGMASSIV
AUFGETÜRMT, DAS
JEDE HOFFNUNG
AUF ERLÖSUNG
ÜBERSCHATTET



HOFFNUNG



DAS LEBEN IST WIE
HEISSER
GRIESSBREI
UND ICH
MUSS DA DURCH



ICH



bin



IN JEDER BEZIEHUNG



DURCH

TRÖPFEL



UND
DURCH



UNFÄHIG

