

# Zusammenfassung

## Kannst Du emotional frei werden?

Hinter allem, was Du tust, und hinter jedem Wunsch von Dir hast Du immer eine bestimmte Motivation.

Wenn wir uns jederzeit innerhalb von nur 3 Minuten so fühlen können, wie wir das wollen, dann wären wir Meister unserer Gefühle. Und wir sind dann auch Meister unserer Energie.

Je besser und je optimistischer Du Dich fühlst, umso mehr Energie hast Du. Das haben Wissenschaftler immer wieder gemessen.

Das Gehirn will negative Emotionen nutzen. Sie führen zu blitzschnellem Handeln. Emotionale Intelligenz bedeutet, dass wir unsere Gefühle steuern können.

Wir können emotional frei sein. Und dafür gibt es eine einfache Erklärung: Nichts Äußeres hat jemals ein Gefühl in uns erschaffen.

Wir geben allem, was passiert, und allem, was wir erfahren, eine Bedeutung. Und diese Bedeutung setzt Emotionen frei.

Nicht die Situationen bestimmen, wie wir uns fühlen, sondern wir bestimmen, wie wir diese Situationen bewerten.

Es gibt zwei Phasen: Du bist emotional in einer Trauer ganz weit im negativen Bereich. Aber auf einmal hast Du plötzlich gelacht. Das heißt, Du warst im positiven Bereich, nur ganz kurz. Aber Du warst da.

Und in dem Moment kannst Du jetzt entscheiden, ob Du ewig im negativen Bereich bleiben willst oder ob Du Dich wieder gut fühlen willst.

Auf Dauer können wir eine Menge verändern. Aber vor allem können wir ganz bewusst ein Gefühl verändern.

Nichts Vergleichbares hat einen so hohen Einfluss auf unser Leben wie unsere Emotionen und Gefühle.