

Christina Wetter

RE-CONNECT  
*your Life*

**Wissenschaft:**  
Gedanken, Gefühle,  
Gehirn, Unterbewusstsein

Christina Welter

WE LOVE TO SEE YOU GROW

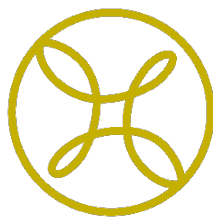


RE-CONNECT

*your Life*

mit Christina Welter

*Willkommen!*



*Christina Welter*



## MODUL 3 | WISSENSCHAFT: GEDANKEN; GEFÜHLE, GEHIRN, UNTERBEWUSSTSEIN

Willkommen **liebe Re-Connect your Life Members**.

Und wie immer – Du kennst das jetzt ja schon – bekommst Du zu Beginn einen kurzen Überblick über das nächste Modul, damit Du Dich orientieren kannst, was Du diese Woche zusätzlich in Deinem Leben integrieren darfst.

In diesem Modul geht es nochmal um etwas Wissensaufbau. Weil alles, was Du kennst und alles was Du weißt, Dir bewusst ist und alles, was Dir bewusst ist, Du leichter verändern kannst.

Wir machen also weiter damit, Dich immer tiefer in die beste Verbindung zu und mit Dir selbst zu bringen, damit Du dann Dich und andere dabei unterstützen kannst, Eure Lebensqualität einfach und magisch zu verbessern.

Falls Dich das Thema Wissenschaft etwas zurückschrecken lassen sollte, kann ich Dich beruhigen. Das ist hoch spannend, ganz einfach in kurze Einheiten verpackt.

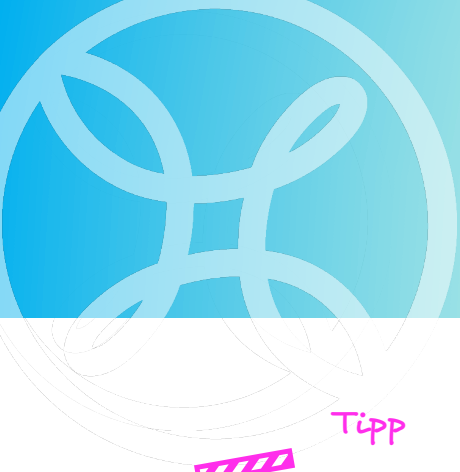
Schon ein paar Mal angedeutet, an dieser Stelle kommt es offiziell: Das legendäre Gedanken-Modell. Wie ein Gedanke Dein Leben bestimmt.

Gefolgt von ein paar Facts & Figures von dem Ort, an dem Deine Gedanken entstehen und verarbeitet werden: Dein Gehirn ist ein faszinierendes Gebilde mit überraschenden Charakter-Eigenschaften. Die für uns wichtigsten stelle ich Dir hier vor.

Wir machen einen kleinen Ausflug ins Unterbewusstsein, um auch seine Funktionsweise besser zu verstehen.

Wir werfen einen kurzen Blick in die Epi-Genetik, in das Feld der Wissenschaft, die behauptet, Gene haben ein Gedächtnis und das ist sogar vererbbar.

Wir klären die unterschiedlichen Ansätze in der Physik – nach Newton und die Quantenphysik. Wir werden später viel mit dem Quantenfeld arbeiten, daher ist es gut, die Grundlage einmal gehört zu haben. Wirklich verstehen musst Du es nicht, das tun die Wissenschaftler auch nicht ;-).



RE-CONNECT

*your Life*

mit Christina Welter

Tipp



Am besten machst Du gleich von Anfang an jeden Tag die Meditation zur Kohärenz für Herz und Kopf. Viel Freude.

Ich wünsche Dir viel Spaß in diesem Modul.

Ich freue mich auf Deine neuen Erfahrungen im nächsten Call.

Und damit legen wir jetzt los!

*Schön, dass Du da bist*



Bis zum nächsten Video.



**MODUL 3 | 1 GEDANKEN MODELL**

Suche Dir 1 Gedanken aus Deinen 70 tausenden aus – nur einen. Es kann der erste Gedanke nach dem Aufwachen sein, es kann der letzte Gedanke vor dem Schlafengehen sein oder es kann ein Gedanke zwischendurch sein, den Dein neutraler Beobachter herauspickt.

Schreib ihn hier auf – mein einer Gedanke

Und jetzt nimmst Du diesen einen Gedanken ganz bewusst mit in deinen Alltag und untersuchst detektivisch, was passiert.

Welches Gefühl löst dieser Gedanke in mir aus?

---

---

---

Zu welcher Reaktion oder Handlung führt das (die Kombination aus Deinem einen Gedanken und Deinen Emotionen dazu)?

---

---

---



Welche Gewohnheit steckt hinter meinem Muster?

---

---

---

Wie würde ich mein Muster benennen (Du kannst einen fiktiven Namen vergeben)?

---

---

---

Wie nenne ich die Charaktereigenschaft in mir dazu?

---

---

---

Mag ich diese Eigenschaft an mir? Ist sie mir dienlich? Oder behindert sie mich?

---

---

---



*Jetzt gibt es 2 Möglichkeiten:*

Ja, Du magst sie und sie ist Dir dienlich!

Super, dann fördere diesen Gedanken und mache mehr davon!

Nein, Du magst sie nicht und sie behindert Dich auch!

Dann verändere sie. Jetzt.

Schreibe hier Deinen neuen Gedanken auf (basierend auf dem alten Gedanken, aber positiv, motivierend, kraftvoll formuliert)

---

---

---

---

Beginne von vorne:

Welches Gefühl löst dieser Gedanke in mir aus?

---

---

---

---

Zu welcher Reaktion oder Handlung führt das?

---

---

---

---



Welche neue Gewohnheit und welches Muster bilden sich jetzt gerade daraus?

---

---

---

Welcher Charakter-Anteil entsteht jetzt in Dir?

---

---

---

Wie verändert sich dadurch Deine Realität?

---

---

---

Hier ein ‚rein fiktives‘ Beispiel zur Verdeutlichung der technischen Abfolge ;-):

Ich **denke** mir beim Autofahren über den Fahrer vor mir:

„Kann der denn nicht schneller fahren“

Das **Gefühl** dazu: Stress, Hetze, Aufregen, Unwohlsein, Schwitzen

Die **Reaktion**: Ich fange an zu schimpfen, zu fluchen – sie/ihn zu beschimpfen, Obwohl ich gar nichts dafür kann, komme ich jetzt zu spät

Mache ich das **öfter** – wird aus meinem Verhalten eine **Gewohnheit**

Sobald jemand ein bisschen langsam fährt (und auch wenn ich mehr Zeit habe) rauscht mein Denken und mein Fühlen in diesen Zustand ab.





Schwups, haben wir ein **Muster**.

Was macht das mit meinem **Charakter**?

Ich bin ungeduldig, unentspannt, unfrei und eine Meckerziege beim Autofahren.

Meine Persönlichkeit?

Ich habe einen Persönlichkeits-Anteil, der unentspannt, eingeeignet und schuldabweisend ist.

Meine Realität?

Ich bin umgeben von Trödlern, die lieber nur Sonntags und nicht mal dann auf die Straße gelassen werden sollten

Meine 3 wertvollsten Erfahrungen zum Thema ‚Meine Gedanken – Meine Realität‘



1

.....



2

.....



3

.....

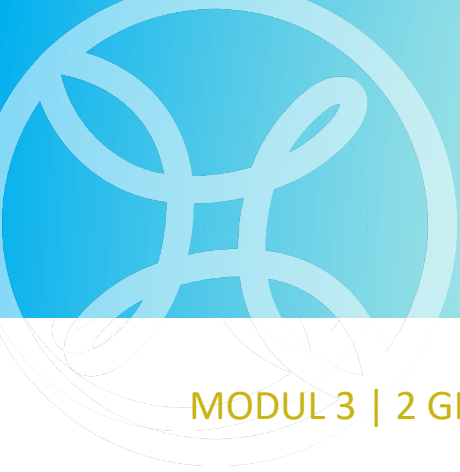
Alles, was wir jetzt sind, ist das Resultat unserer Gedanken.

*Buddha*

*Schön, dass Du da bist*



Bis zum nächsten Video.



MODUL 3 | 2 GEHIRN

### Wunderwerkstätte Gehirn



- ca. 1.5 Kg
- 2% vom Körpergewicht
- 20% Energie
- 100 Milliarden Gehirnzellen
- ca. 100 Billionen Verbindungen
- 5.8 Mio Km Nervenstrang
- 4 TB Speicher
- 40% Herzenergie

In diesem Modul gibt es ausnahmsweise mal keine Challenge ;-)

Notiere aber bitte in Deinem Workbook Deine 3 wertvollsten Erkenntnisse aus dem heutigen Video.



1

.....



2

.....



3

.....

*Schön, dass Du da bist*



Bis zum nächsten Video.

### MODUL 3 | 3 WAHRNEHMUNG

Wie kann es Dir gelingen, Deine eigene Wahrnehmung zu trainieren?

Die Antwort für Dich lautet immer gleich – über die Achtsamkeit. Über die Fähigkeit, Deine Aufmerksamkeit im jetzigen Moment zu haben. Und diejenigen, die das schon mal versucht haben, wissen, wie herausfordernd das ist.

Denn da kommen immer welche von diesen 70 tausend Gedanken in die Quere. Ein untrainierter Geist hüpfert spätestens alle 3 Sekunden gedanklich zum nächsten Thema. Klar, sonst bekommst Du ja auch die Schlagzahl von 70 tausend pro Tag gar nicht hin.

Es gibt einen tollen Einsteiger-Trick (auch für Fortgeschrittene): Sobald Du Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem lenkst, kann Dein Gehirn keine Gedanken produzieren.

Jede Form von bewusster Atemtechnik ist also der perfekte Gedankenstopper.

Und das machen wir jetzt mal zusammen:

Während Du das liest, kannst du gleich mitmachen!

Atme 4 Sekunden lang ein, eins ... zwei ... drei .... vier ....

halte den Atem 4 Sekunden lang an, eins ... zwei ... drei .... vier ....

und atme 8 Sekunden lang aus, eins ... zwei ... drei .... vier ....fünf .... sechs....  
sieben .... und acht

und wieder von vorne

4 Sekunden lang einatmen

4 Sekunden lang halten

und 8 Sekunden lang ausatmen

und eine dritte Runde

Atme 4 Sekunden lang ein, eins ... zwei ... drei .... vier ....



halte den Atem 4 Sekunden lang an, eins ... zwei ... drei .... vier ....

und atme 8 Sekunden lang aus, eins ... zwei ... drei .... vier ....fünf .... sechs....  
sieben ..... und acht

und eine letzte vierte Runde

Atme 4 Sekunden lang ein, eins ... zwei ... drei .... vier ....

halte den Atem 4 Sekunden lang an, eins ... zwei ... drei .... vier ....

und atme 8 Sekunden lang aus, eins ... zwei ... drei .... vier ....fünf .... sechs....  
sieben ..... und acht

Wenn Du aufmerksam mitgemacht hast, ist es Dir gelungen, 1 ganze Minute aufmerksam bei Deinem Atem zu sein, deine Energie war nur dort und nirgendwo anders.

Hast Du Dir die letzten 60 Sekunden Gedanken gemacht, über Deine täglichen Sorgen?

Übe diesen leichten Atemkreis täglich 3 bis 5 Mal, verlängere den Atemkreis mit der Zeit und verdopple immer die Schlagzahl bei der Ausatmung. Übrigens auch eine sehr gute Möglichkeit, um ruhiger zu werden. Lange Ausatmung macht Dich ruhiger.



Notiere Deine 3 wertvollsten Erkenntnisse aus dem heutigen Video.



1

---



2

---



3

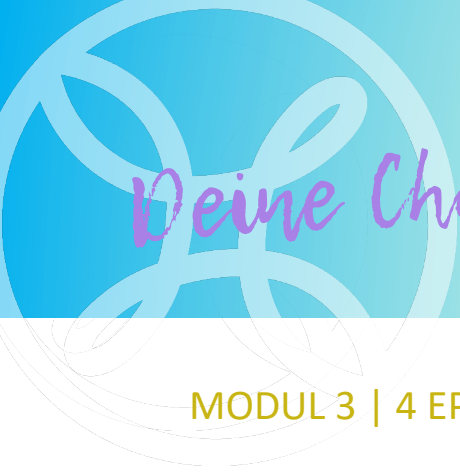
---

Ich lasse mir doch von der Realität nicht vorschreiben, was ich wahrnehme.

*Schön, dass Du da bist.*



Bis zum nächsten Video.



**MODUL 3 | 4 EPIGENETIK**

Wo berufst Du Dich gerne auf Deine unveränderliche Erbmasse?

(ich bin halt so, mein Vater ist auch so ...)

---

---

---

---

Gibt es eine Sache, von der Du denkst, Du kannst sie beim besten Willen nicht verändern?

Ja

Nein

Was wäre das?

---

---

---

---

Wie stark ist Dein Wille, Deine Motivation, Dein Antrieb, das zu verändern?

(auf einer Skala von 1 bis 10, wenn 10 das Höchste ist)



Bitte schreibe Dir diese eine Sache dick und fett auf!

Notiere Deine 3 wertvollsten Erkenntnisse aus dem heutigen Video.



1

---



2

---



3

---

Ich lasse mir doch von der Realität nicht vorschreiben, was ich wahrnehme.

*Schön, dass Du da bist*



Bis zum nächsten Video.



# Deine Challenge!

RE-CONNECT

*your Life*

mit Christina Welter

## MODUL 3 | 5 QUANTUM

Bitte schau Dir auf YouTube das kurze Video von Dr. Quantum an. Ohne Erwartung, alles bis ins letzte Detail verstehen zu müssen:

<https://youtu.be/ip8cmyitHss>

Wir haben gehört, dass der Weg ins Quantenfeld über das autonome Nervensystem führt. Und der Zugang dorthin gelingt über die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.

Mediation ist und bleibt eines der stärksten Werkzeuge, Wege und Möglichkeiten wenn es darum geht, genau das zu tun.

Um die Aufmerksamkeit von der Aussenwelt abzuziehen und in Dein Inneres wandern zu lassen, versetzt Du Deine Gehirnwellen aus dem Beta Frequenzbereich (normales Wachbewusstsein, zwischen 38 und 15 Hertz, Schwingungen pro Sekunde) in einen Alphawellen Bereich (zwischen 14 bis 8 Hertz).

Ausserdem tun wir das, um die Kohärenz, also die Gleichschwingung in Dir unter den verschiedenen Energiezentren (Chakren | behandeln wir später) im Frequenzbereich zu erreichen.

Die Schwingungen zwischen Herz und Gehirn zu harmonisieren, in Kohärenz zu bringen ist eine sehr kraftvolle Vorbereitung, um gut mit dem Quantenfeld agieren zu können.

Lade Dir bitte beiliegende Meditation zur Herz Kopf Kohärenz runter und mache sie 3 – 4 pro Woche.

<https://youtu.be/oEofcSoqQG4>





Notiere Deine 3 wertvollsten Erkenntnisse aus dem heutigen Video.



1

.....



2

.....



3

.....

Quantenphysik ist dasselbe, wie wenn Du eine Frau nach ihrer Laune fragst: Die Ermittlung ändert bereits das Ergebnis ;-)

*Schön, dass Du da bist*



Bis zum nächsten Video.

### MODUL 3 | 6 WRAP UP DIAMONDS

In diesem Modul ging es um einige Grundlagen aus der Neuro-Wissenschaft und der Quantenphysik.

Diese Grundlagen sind wichtig als Basis für die Brightbraining Methode.

- ✓ Die Neuro-Wissenschaft mit dem Gedanken-Modell und den Erkenntnissen rund ums Gehirn und Unterbewusstsein
- ✓ Du hast bis zu 70 tausend Gedanken pro Tag, von denen sich 90% am nächsten Tag wiederholen
- ✓ Jeder Gedanke transportiert elektromagnetische Schwingung
- ✓ Die Neuro-Wissenschaft kann diese Gehirnfrequenzen sichtbar machen (ob Du im Beta-, Alpha oder Theta Bereich schwingst)
- ✓ Dein Gehirn ist vermutlich eines der komplexesten Gebilde im Universum mit magischen Fähigkeiten
- ✓ Dein Unterbewusstsein ist Dein Lebensspeicher, auf dem alles an Erlebnissen, Erfahrungen, Glaubenssätzen, Antreiber, Ängste, Blockaden abgelegt ist
- ✓ Der Zugang zum Unterbewusstsein ist erlernbar und kann trainiert werden
- ✓ Deine Gedanken von heute bestimmen Deine Zukunft
- ✓ Die Summe Deiner Gedanken aus der Vergangenheit haben Deine Gegenwart gestaltet
- ✓ Deine Wahrnehmung der Realität ist niemals so realistisch wie Du denkst
- ✓ Dein Gehirn, also Dein Bewusstsein, kann nur 0.004% aller 11 Mio. Sinneseindrücke wahrnehmen und verarbeiten



- ✓ Und die Epigenetik, die behauptet, dass Gene nicht unveränderbare Erbmasse sind, sondern durch die innere Einstellung umprogrammiert werden können
- ✓ Die neu programmierten Gene sind samt ihrer Information vererbbar
- ✓ Die Quantenphysik geht davon aus, dass wir nicht den Gesetzen von Zeit und Raum unterliegen
- ✓ Wir sind reine Energie, Lichtwesen und deshalb herrschen auch andere Gesetzmäßigkeiten
- ✓ Wir sind also nicht als Materie zu sehen und einzuordnen
- ✓ Außerdem verändert sich Energie z.B. in Wellenform zu Materie wenn sie beobachtet wird wie das Doppelspalt-Experiment aus der Quantenphysik zeigt

Und wenn das in diesem Modul zum Schluss etwas verwirrend für Dich war, keine Sorge; die Quantenphysiker selbst sagen, dass ihnen nicht alles bekannt ist und auch nicht alles bis ins Letzte erklärbar ist. Das ist die magische Mystik des Quantenfeldes.



Was sind Deine 10 Diamanten aus dem ersten Modul?



1

---



2

---



3

---



4

---



5

---



6

---



7

---



8

---



9

---



10

---

Herzlichen Glückwunsch, Du hast Modul 3 erfolgreich abgeschlossen.

Bringe bitte all Deine Arbeitsergebnisse, Deine Erfahrungen, Deine Erkenntnisse festgehalten in Deinem Workbook oder in Deinem Akademie Notizbüchlein zum nächsten Call mit!

*Ich bin begeistert, dass Du da bist!*



Bis zum nächsten Call