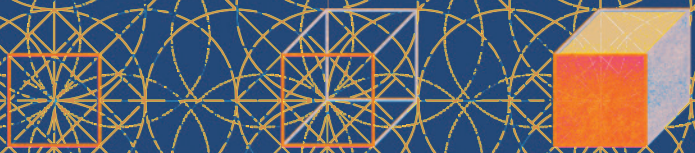
Thought Rules

Gedanken erschaffen alles



New York Times Bestseller-Autorin von
The Secret und *The Greatest Secret*

Rhonda Byrne

unum

Inhalt

Einleitung 8
Zur Anwendung dieses Buches 18

Denkregel 1:
Denken Sie über Ihre Wünsche nach, und sprechen Sie darüber 24

Denkregel 2:
Schenken Sie dem, was Sie nicht möchten, nicht länger Aufmerksamkeit 42

Denkregel 3:
Denken Sie mehr positive als negative Gedanken 56

Denkregel 4:
Sie manifestieren das, was Sie glauben 68

Denkregel 5:
Denken Sie, bevor Sie handeln 82

Denkregel 6:
Visualisieren, um zu Materialisieren 94

Denkregel 7
Konzentrieren Sie sich stets auf das Endergebnis 106

Denkregel 8
Seien Sie dankbar 120

Denkregel 9
Was Sie über andere denken, kehrt zu Ihnen zurück 134

Denkregel 10
Denken Sie so, als seien Sie bereits reich 146

Denkregel 11
Denken Sie sich gesund 162

Denkregel 12
Glückliche Gedanken für ein glückliches Leben 176

Zusammenfassung 190

Thought Rules 196

Danksagung 201

Quellenanagaben und Nutzungsrechte 207

Über die Autorin 221

Online_Inhalt.indd 6-7 04.11.26 10:41

Dass sich Ihr komplettes Leben aus Ihren Gedanken manifestiert, bedeutet, dass Ihr jetziges Leben die Gedanken reflektiert, die Sie in der Vergangenheit hatten. Dazu gehören alle großartigen Dinge ebenso wie alles, was Sie nicht so wunderbar finden. Das bedeutet nicht, dass sich jemand bewusst Leid ausgesucht hat – es bedeutet lediglich, dass kaum jemandem von uns gesagt wurde, welchen immens großen Einfluss unsere Gedanken haben.

Jeder Ihrer Gedanken ist eine reale Sache – eine Kraft …
Jeder Ihrer Gedanken baut Ihnen buchstäblich etwas für die Zukunft auf – im Guten wie im Schlechten.
– Prentice Mulford, Philosoph und Autor

Den meisten ist die Verbindung zwischen Ihren Gedanken und dem, was Ihnen im Alltag und im Leben widerfährt, nicht bewusst. Wenn Sie morgens schlecht gelaunt aufgewacht sind, dann mag Ihnen die Verbindung zwischen diesen negativen Gedanken und all dem, was an diesem Tag ungut gelaufen ist, nicht bewusst sein. Doch es war die Auswirkung Ihrer Gedanken, welche die Abwärtsspirale an diesem Tag verursachte. Wenn Sie dagegen gut gelaunt aufgewacht sind, dann haben Sie vielleicht nicht bemerkt, dass Ihr Tag dank Ihrer morgendlichen, positiven Gedanken so fantastisch war.

Das, was Sie *jetzt in diesem Moment* denken, manifestiert Ihre Zukunft. Das heißt, jetzt in diesem Moment können Sie Ihre Zukunft *verändern*.



Online_Inhalt.indd 30-31 04.11.26 10:41

Vielleicht ist Ihnen nicht bewusst, was Sie im Alltag denken. Sie können dies leicht herausfinden, indem Sie bei jedem Thema prüfen, was sich davon in Ihrem Leben manifestiert hat. Wenn Sie wissen möchten, wie Ihre Gedanken in der Vergangenheit zum Thema Geld waren, dann betrachten Sie Ihre finanzielle Lage. Ist sie schlecht, dann ist klar, dass die meisten Ihrer Gedanken zum Thema Geld sich um den Mangel daran drehten. Ihre Gedanken und Ihr Leben stimmen immer überein. Gedanken, die sich auf den Mangel an Geld konzentrieren, führen so lange zu finanziellen Problemen, bis sich das Denken verändert.

Die gute Nachricht: Wenn Sie etwas in Ihrem Leben verändern möchten, wie Ihre Finanzen, Ihre Gesundheit oder eine Beziehung, dann gilt: Was einmal getan wurde kann verändert werden! Was einmal geschaffen wurde kann verändert werden! Die Methode zum richtigen Denken ist einfach: Denken und sprechen Sie bewusst darüber, was Sie *möchten*.

Ihre Gedanken [haben] aus Ihnen das gemacht …, was Sie sind, und … Ihre Gedanken von heute [machen] den Menschen von morgen aus Ihnen.
– Catherine Ponder, Geistliche und Autorin

Sie können Ihr Wunschleben selbst gestalten, indem Sie sich konsequent auf das konzentrieren, was Sie möchten.

Das, mit dem Sie sich im Geist beschäftigen, wird in Ihrem Leben erscheinen.

Wenn Sie Ihre Gedanken vorrangig darauf lenken, was Sie sich wünschen, dann werden Sie sich ein Leben schaffen, gefüllt mit dem, was Sie möchten!

Sie können dieses Wissen anwenden und Ihr Leben verbessern, ohne unnötiges Leid, Opfer und Kämpfe. Um ein reiches und erfülltes Leben zu leben ist alles, was Sie tun müssen, nach dem Grundsatz der wichtigsten Worte zu leben, die Sie jemals hören werden:

Sie müssen positive über das denken, was Sie sich wünschen!

Online_Inhalt.indd 32-33 04.11.26 10:41

Ihre Worte sind auch Gedanken, das bedeutet, jedes Mal, wenn Sie sprechen, sind Sie auch am Erschaffen. Manifestationen geschehen permanent durch unsere Gedanken und Worte, nicht nur, wenn Sie sich einen Moment Zeit nehmen und versuchen, etwas zu manifestieren.

Jeder einzelne Gedanke materialisiert sich in der physischen Welt. Es ist unmöglich einen Gedanken zu haben, der sich nicht materialisiert.

– Lester Levenson

Nehmen Sie einmal einen Tag und beobachten Sie, ob Sie mehr positive Worte äußern über Dinge, die Ihnen viel bedeuten, oder die Sie sich wünschen, oder mehr Worte über Dinge, die Sie nicht mögen und sich nicht wünschen. Wenn die meisten unserer Worte und Gedanken negativ sind und sich darauf konzentrieren, was wir *nicht* wollen, dann reflektiert sich das in unserem Leben. Und wenn wir ein reiches Leben führen wollen – ein Leben, das reich ist an Gesundheit, Geld, tollen Beziehungen, Erfolg, Erfüllung, Frieden und Glück – dann ist alles, was wir tun müssen, sicherzustellen, dass die meisten unserer Gedanken und Worte positiv sind und sich tatsächlich auf das konzentrieren, was wir uns wünschen. Egal, wie ein reiches Leben genau für Sie aussieht,



Online_Inhalt.indd 34-35 04.11.26 10:41

ich bin hier, um Ihnen zu sagen, dass Sie es allein durch die Kraft Ihrer Gedanken erschaffen können. Wenden Sie Ihre Aufmerksamkeit den Dingen zu, die Sie sich wünschen.

Üben Sie das »Ich-möchte-Denken«

Unabhängig davon, wie Ihr Leben momentan ist, Sie können es in Bezug auf jedes Thema viel stärker verändern als Ihnen bewusst ist. Allerdings erfordert dies ein wenig Übung! Jede der zwölf einfachen Regeln in diesem Buch restrukturiert Ihr Denken, und mit täglicher Übung wird daraus eine lebensverändernde Gewohnheit.

Es ist so einfach, sich anzugewöhnen, über das zu denken und zu sprechen, was Sie möchten, und gleichzeitig kann es Ihr Leben grundlegend verändern. Viele finden es zunächst einfacher, Ihre Worte zu beobachten, anstatt Ihre Gedanken zu kontrollieren. Achten Sie genau auf das, was Sie sagen und ob womöglich auch negative Worte dabei sind, die etwas manifestieren, was Sie nicht möchten. Dann können Sie unmittelbar sagen, was Sie *stattdessen* möchten. Damit können Sie den ungewollten Gedanken auslöschen, bevor er sich

manifestiert und bevor er die Manifestation verändert, die Sie sich eigentlich wünschen!

Jede Unterhaltung kann in eine positive Richtung verändert werden. Wenn zum Beispiel jemand sagt: »Ich kann mir das nicht kaufen – ich kann es mir absolut nicht leisten.«

Diese Aussage schafft, was derjenige nicht möchte – einen Geldmangel. Verändern Sie es zu: »Ich freue mich unglaublich darauf, wenn ich in einen Laden gehen und kaufen kann, was ich möchte. Stelle dir das nur einmal vor. Ich kann das jetzt schon fast sehen!«

Oder jemand könnte sagen: »Ich möchte nicht in das Restaurant auf der Hauptstraße gehen, die Bedienungen dort waren so unhöflich, und ich habe mich sehr unwohl gefühlt. Hör mal, was mir da alles passiert ist …«

Diese Aussage schafft weitere negative Erfahrungen. Verändern Sie ihn hin zu: »Was hältst du davon, wenn wir zu dem neuen indischen Restaurant gehen. Ich habe gehört, es soll fantastisch sein. Ich würde es wirklich gern einmal ausprobieren.«

Online_Inhalt.indd 36-37 04.11.26 10:41

Die Gedanken, die Sie denken, werden zu dem Leben, das Sie leben.

Alles, was Sie sehen – von der Tasse in Ihrer Hand bis hin zu den Sternen am Himmel – besteht aus Verstand. Ihre bisherigen Gedanken haben alles geprägt, was Sie heute erleben, und Ihre Gedanken in diesem Moment prägen Ihre Zukunft.
Thought rules your life.

In »Thought Rules« lernen Sie die zwölf einfachen Regeln kennen, mit denen Sie das bestmögliche Leben gestalten können – durch die unglaubliche Kraft Ihrer Gedanken.
Wenn Sie lernen, Ihre Gedanken auf das auszurichten, was Sie sich wirklich wünschen, können Sie jeden Bereich Ihres Lebens verändern.



Rhonda Byrne ist die Schöpferin und Autorin des weltweiten Phänomens *The Secret*, einem Dokumentarfilm sowie einem Buch, das in über 50 Sprachen in einer Auflage von 34 Millionen Exemplaren erschienen ist. Sie ist außerdem New-York-Times-Bestsellerautorin mehrerer weiterer Bücher, darunter *The Greatest Secret*.

Covergestaltung: Creative Director Nic George und Graphic Artist Josh Hedlund für Making Good LLC.
Copyright © 2026 Making Good LLC. THE SECRET Wortmarke und Logo sind Trademarks von Prime Time US LLC. Alle Rechte vorbehalten.

WWW.THESECRET.TV

www.gu.de
€ 18,00 [D]
ISBN 978-3-7589-0153-9