



# Wie dein Gehirn dein Leben beeinflussen kann

Einblicke aus dem Buch „Leben mit Hirn“ von Sebastian Purps-Pardigol

Sebastian Purps-Pardigol zeigt in „Leben mit Hirn“, wie bewusstes Denken unser Leben positiv beeinflusst.

Hier die Kernaussagen und meine dazu passenden Tipps für dich.

## **1. Die Macht der Gedanken**

- Positive Gedanken = Entspannung
- Negative Gedanken = Stressreaktion

Tipp: Fokus auf positive Denkmuster

## **2. Fokus auf das Positive**

- Wahrnehmung neigt zu Negativität

Tipp: Dankbarkeit und positive Perspektiven kultivieren

## **3. Die Bedeutung von Beziehungen**

- Gute Beziehungen = Länger und glücklicher leben

Tipp: Soziales Netzwerk pflegen

## **4. Mitgefühl statt Mitleid**

- Mitgefühl befähigt zu helfen, ohne emotional auszubrennen

Tipp: Entwickle Mitgefühl für stabile zwischenmenschliche Beziehungen

## **5. Aktivität und Beteiligung**

- Beteiligung fördert geistiges Wachstum

Tipp: Eigeninitiative zeigen und das Leben aktiv gestalten

## **6. Realistische Ziele setzen**

- Kombination aus Träumen und realistischer Planung erhöht Erfolg

Tipp: Ziele setzen und Hindernisse antizipieren

## **7. Energie und Entscheidungen**

- Erholung ist wichtig für gute Entscheidungen

Tipp: Wichtige Entscheidungen ausgeruht treffen

Als Life Coach nutze ich dieses Wissen, um Sie auf Ihrem Weg zu einem erfüllteren Leben zu begleiten.