



# **Silent Subliminals:**

## **Die Macht der unterschwelligten Affirmationen**

von  
Michael Iatroudakis

Copyright © 2017 (1. Auflage) Michael Iatroudakis  
Cover-Gestaltung: Michael Iatroudakis  
Fotoquelle: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com) (lassedesignen)

## **Hinweis:**

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt. Verlag und Autor können jedoch keinerlei Haftung für Ideen, Konzepte, Empfehlungen und Sachverhalte übernehmen.

Die publizierten Tipps & Ratschläge sind als Hilfen zu verstehen, um jeweils zu eigenen Lösungen zu kommen. Bei offenen Fragen kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt.

**Das Buch / eBook / MP3-Datei** ersetzt nicht eine medizinische Behandlung / Therapie oder eine krankheitsbedingte Ernährungstherapie/Beratung.

Der Autor wie auch der Verleger können keine absolute Garantie für Ihr persönliches Ergebnis übernehmen. Sie handeln in allen Fällen eigenverantwortlich.

Als Leserin und Leser dieses Buches möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden können. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch / eBook **resultierenden Ideen und Aktionen selbst verantwortlich.**

**Reproduktionen, Übersetzungen, Verbreitung, Weiterverarbeitung** oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen oder nichtkommerziellen Zwecken sowie Wiederverkäufe sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

## **Inhalt:**

**Einleitung**

**Wir sind mehr als nur unser Körper**

**Die Macht unserer Gedanken und die unseres Bewusstseins**

**Die Macht der Gedanken**

**Kleiner Exkurs: Der Fokus**

**Die positive Kraft der Gedanken**

**Was sind Affirmationen?**

**Der Unterschied zwischen Affirmationen & Suggestionen**

**6 Regeln für positive Affirmationen**

**25 Beispiele für Affirmationen (Persönlichkeit, Beruf & Beziehung)**

**Fassen wir zusammen**

**TEIL 2**

**Was sind Silent Subliminals?**

**Woher kommen Silent Subliminals?**

**Silent Subliminals: Wundermittel oder Lüge?**

**So können Silent Subliminals Ihr Leben auf den Kopf stellen**

**Silent Subliminals verändert Ihre Wahrnehmung**

**Silent Subliminals motiviert Sie zum Handeln**

**Was hat das Ganze mit Silent Subliminals zu tun?**

**„Emotionen“ sind der Turbo für Silent Subliminals (+ TIPP)**

**Erst Chaos, dann Ordnung**

**Silent Subliminals, the next Level**

**Quellen für Silent Subliminals**

**Fakten über Silent Subliminals, die Sie kennen sollten**

**Bonus-Kapitel: Die 72-Stunden Regel**

**Nachwort**

**Quellen**

**Wer ist Michael Iatroudakis**

**Mein persönlicher Lifestyle-Tipp**

**Rechtliches**

**Haftungsausschluss / Disclaimer**

# Einleitung

---

Als ich das erste Mal von den Silent Subliminals hörte, war ich zunächst skeptisch. Aber ich war neugierig und wollte den unterschwellig Affirmationen eine Chance geben. Ich las alles zu diesem Thema was ich im Netz finden konnte. Daraufhin kam mir spontan die Idee, die Wirksamkeit von Silent Subliminals mit einem Test an mir selbst zu überprüfen.

Ich wählte dazu das Thema: „**Luzides träumen**“. Kurz: Was ist Luzides träumen? Luzides träumen (auch Wachtraum genannt) bedeutet, dass du dir bewusst darüber bist, dass Du gerade träumst.

Mit diesem Thema hatte ich mich schon längere Zeit befasst und auch einige Bücher dazu gelesen. Leider hatte ich es nie geschafft (auch nicht mit Hilfe der Techniken in diversen Büchern), Luzides träumen bei mir herbeizuführen.

Ich fand auch sehr schnell die dazu passende Datei (Nämlich das Thema: Luzides träumen), die mit Silent Subliminals angereichert war. Ich hörte mir diese exakt zweimal an; Zeitfaktor eine Stunde. Ich beschloss daraufhin, diese in meinem Unterbewusstsein sacken zu lassen und hörte mir diese Datei auch nicht mehr an.

Genau fünf Tage später hatte ich meinen ersten Wachtraum.

Wow! Ich war begeistert!

Diese positive Erfahrung hat mich für ein weiteres Experiment geöffnet. Eine sehr gute Bekannte von mir unterrichtet ihren Sohn von zuhause aus. Sie beklagte sich darüber, dass es ihr manchmal sehr schwer fiele, mit ihrem Sohn Unterricht zu machen, da er hin und wieder sehr unkonzentriert sei und ständig den Fokus verliere.

Mit Absprache der Mutter setzen wir hier die geeigneten Subliminals ein und ließen diese unhörbaren Affirmationen jeden Morgen für 20 Minuten laufen, während sie ihren Sohn unterrichtete.

Eine Woche später rief mich meine Bekannte voller Begeisterung an und berichtete mir, dass das Lernen mit ihrem Sohn jetzt viel leichter und er viel konzentrierter sei als vorher.

Mir ist natürlich bewusst, dass diese zwei genannten (privaten) Experimente keine repräsentative Studie ersetzen können. Aber diese Erfahrung hat mir gezeigt, dass das Thema: „Silent Subliminals“ **nicht einfach als Humbug abgetan werden sollte**. Mittlerweile gibt es im Internet viele Erfahrungsberichte zu diesem Thema.

Ich habe alle relevanten Informationen zu diesem Thema zusammengetragen und das Ergebnis können Sie hier in diesem E-Book / Buch nachlesen. Teil 1 bildet das Grundfundament, um Silent Subliminals zu verstehen. Hier werden wir uns über die Kraft unserer Gedanken wie auch unserer Glaubenssätze und wie Sie unser Leben bestimmen, ausführlich unterhalten.

Teil 2 befasst sich dann ausschließlich mit der Methode der „Silent Subliminals“.

Zwei Dinge sollten Sie vorher wissen. Jedes Kapitel beinhaltet ein wichtiges Thema, das ich jeweils ziemlich komprimiert habe. Insbesondere im 1. Teil dieses E-Book / Buches wäre es möglich, mit jedem einzelnen Kapitel ein ganzes Buch füllen.

Damit Sie aber keinen dicken Wälzer lesen müssen (was Sie aber auch gerne tun können), sind die Kapitel mit den wichtigsten Informationen auf einen Nenner zusammengefasst.

Zum anderen bewegen wir uns mit diesem Thema auf einer Ebene, die wir mit dem Verstand nicht immer fassen oder mit irgendwelchen Geräten haargenau messen können.

**Das soll heißen:** Öffnen Sie sich für Neues – für neue Erkenntnisse, für neue Erfahrungen und Wissen, welches außerhalb unseres Schulsystems liegt.

Bilden Sie sich Ihre eigene Meinung und ignorieren Sie Menschen, die ständig nur Negatives zu berichten haben. Wenn Sie das können und dazu in der Lage sind, „um die Ecke“ zu denken und mit der Seele zu kommunizieren, dann ist in Ihrem Leben sehr viel mehr möglich, als Sie ahnen.

**Stürzen wir uns hinein ins Abenteuer ...**

# Wir sind mehr als unser Körper

---

Oft wird (nur) zwischen Körper und Geist unterschieden. In vielen spirituellen Traditionen ist aber auch die Rede von **Körper, Geist und Seele**. Die Dreiteilung Körper, Geist und Seele ist eine uralte und elementare Ganzheitsbetrachtung und macht den Menschen als Ganzes aus.

Dennoch bleibt es oft ein vergessenes und verkanntes Wissen und das vor allem in unserer heutigen sehr schnelllebigen, rational, materialistischen denkenden Zeit. Sei es in unserer Gesellschaft, in den Schulen, Universitäten oder in der heutigen modernen Wissenschaft.

Der Körper des Menschen ist von diesen dreien noch am besten erforscht. Gerade die Hirnforschung konnte in den letzten Jahren enorme Fortschritte verzeichnen, auch wenn sie, (mal) vorsichtig ausgedrückt, noch an der Oberfläche kratzt. Medizinisches Wissen auf körperliche Ebene ist weit verbreitet und mittlerweile sehr gut zugänglich.

Was mit dem Körper gemeint ist, bedarf eigentlich keiner weiteren Erläuterung. Wir nehmen unseren Körper jeden Tag vielfältig wahr und bewegen uns mit seiner Hilfe durch unser gesamtes Leben. Wir können unseren Körper im Spiegel betrachten, ihn anfassen, spüren und wir identifizieren uns sehr stark mit ihm.

Der Geist ist eher der Philosophie, aber mittlerweile zumindest teilweise auch der Medizin zuzuordnen. Innerhalb von Körper, Seele und Geist steht der Geist für Verstand und Denken, ist also dem mentalen Part zugeordnet.

Aber was ist nun der Geist? Ist der Geist ein immaterieller Teil des Körpers oder der Seele - oder vielleicht doch von beidem? Ist der Geist Lebenskraft, der reine Verstand, die Vernunft oder ein Teil des Egos? Auch in dieser Betrachtung sicherlich von allem etwas.

Das Wort, also Schrift und Sprache wie auch das Bild sind Kanäle, mit denen sich der menschliche Geist nach außen hin mitteilt und ausdrückt. Durch seine kreativen Ader (Bücher, Kunst, Bauwerke, Bilder usw.) lebt der Geist eines Menschen weiter, auch weit über seinen Tod hinaus.

Die Interpretation der Seele erlaubt uns hier einen weit größeren Spielraum. Warum? Weil er sowohl der medizinisch-psychologischen, der religiösen als auch der spirituellen Ecke angehört. Die Medizin wie auch die Psychologie verstehen unter der Seele die Psyche mit all ihren Wünschen, Gefühlen, Bedürfnissen und individuellen Ängsten.



Die Religion, bzw. die Esoterik wie auch die Spiritualität dagegen verstehen unsere Seele als ein körperloses Wesen, das dem Körper erst Leben gibt: **unser Seelenwesen.**

### **Die Ganzheit unseres Wesens**

Stellen Sie sich ein gleichseitiges Dreieck vor. Dessen drei gleich lange Seiten stellen jeweils Körper, Seele und Geist dar. Dieses simple Bild soll Ihnen verdeutlichen, dass alle drei wechselseitig miteinander verbunden sind, jeder mit jedem. Körper, Geist und Seele sind alle miteinander verknüpft, jeder Teil beeinflusst die beiden anderen und wird umgekehrt ebenso von diesem beeinflusst.

Ob Sie das wollen oder nicht.

### **Abschließende Worte**

Nicht alles können wir mit unseren fünf Sinnen erfassen. Nicht alles liegt offen ausgebreitet vor uns, so dass wir danach greifen können. Vieles liegt außerhalb unseres Verstandes und kann mit herkömmlichem Formelwerk nicht erfasst werden.

Als Albert Einstein vor einem Publikum seine Relativitätstheorie vorstellte, sprach ein Wissenschaftler in der Menge so laut, dass es alle mithören konnten:

*„Wissen Sie, Herr Einstein, ich traue nur meinem gesunden Menschenverstand und glaube nur das, was ich sehe“.*

*Einstein erwiderte: „Dann kommen Sie bitte nach vorne und legen Sie Ihren gesunden Menschenverstand auf den Tisch, damit ich ihn sehen kann.“*

### **Warum dieses Kapitel?**

Dieses Kapitel dient als Einleitung in einen Bereich, **in dem sich Erkenntnis, Wissen und Glaube gegenseitig die Hand geben, sich aufheben oder gar widersprechen.** Wir Menschen meinen in unsere Arroganz zu wissen, wie die Welt funktioniert, wie der Mensch tickt und wie das Universum aufgebaut ist.

Ich denke, dass wir aktuell nur an der Oberfläche kratzen und ich zitiere hierzu passend Sokrates: **„Ich weiß, dass ich nichts weiß.“**

Mir ist es wichtig, dass Sie sich für die kommenden Kapitel(n) öffnen, Ihr volles Glas „Wissen“ ausschütten und neutral und unvoreingenommen an die Sache herangehen.

Denn wie bereits Shakespeare schrieb:

*Es zwischen Himmel und Erde mehr Dinge gibt, die unsere Schulweisheiten  
nicht einmal erahnen.*

***Hinweis:***

*Leseprobe unterliegt einem Copyright (by Michael Iatrouidakis)*

---