

10 BEFREIENDE ERKENNTNISSE

Ich kann mir aussuchen, worüber ich nachdenke und wofür ich meine Energie verwende."

"Mein Ist ein ganzer Satz und ich schulde niemandem eine Erklärung dafür, dass ich etwas nicht tun möchte, oder anderer Meinung bin".

"Kritik darf ich wie ein Geschenk betrachten. Ich alleine entscheide, ob ich sie annehme".

"Die Aussagen einer anderen Person sagen mehr über diese Person und ihr Denkschema, als über mich als Mensch".

"Nicht trennt immer nur eine Entscheidung von einem anderen Leben. Jeder bietet mir die Chance neue Wege zu gehen".

"Dein Glück ist deine Entscheidung".

"Eine Emotion dauert nur 120 Sekunden. Alles, was danach passiert, steuert mit deinen Gedanken. Lässt du das Feuer der Emotionen aus Wut, Enttäuschung, Begeisterung etc. ausbrechen oder legst du heftig Ho Feuer? Du entscheidest".

"Freiheit ist eine innere Haltung".

"Wenn ich mich einmal entschieden habe, zweidele ich diese Entscheidung wieder an. Dann kann die Frage nur noch lauten: 'Wie kann es Wirklichkeit für mich gehen'".

"Ich bin wertvoll und ich verdiene Glück, Respekt und Liebe".

SELBST COACHING ÜBUNG

Selbstcoaching-Intervention "5-4-3-2-1"-Technik:

Wenn du dich überwältigt fühlst, nimm dir einen Moment Zeit:

Sensiere:

- 1.5 Dinge, die du sehen kannst,
- 2.4 Dinge, die du berühren kannst,
- 3.3 Dinge, die du hören kannst,
- 4.2 Dinge, die du riechen kannst, und
- 5.1 Sache, die du schmecken kannst.

Diese Technik hilft, dich zu ordnen und bringt Geist und Körper ins Hier und Jetzt zurück.

BE INSPIRED

Nimm die Zügel in die Hand und steuere dein Leben in eine Richtung von Gesundheit, Freude und Erfüllung geprägt ist. Du hast die Mappe Landschaft deines Lebens zu gestalten. Beginne jetzt!

Buch: "Die Macht Ihres Unterbewusstseins" von Joseph M. Erdenk, wie du dein Unterbewusstsein programmieren kannst gesundheitliche und geistige Ziele zu erreichen.

Film: "Der heilige Garten" – Eine inspirierende Geschichte heilende Kraft der Natur und die Bedeutung der Verbindung mit unserer Wohlbefinden.

TED-Talk: "Glücklich sein ist eine Entscheidung – Der renommierte deutsche Neurobiologe über die Grundlagen des

MEINE GLAUBENSSÄTZE

Alter Glaubenssatz:

Ich kann das nicht

Neuer Glaubenssatz:

Ich bin auf dem besten Wege es zu lernen

SO SETZE ICH DIE NEUEN GLAUBENSSÄTZE UM