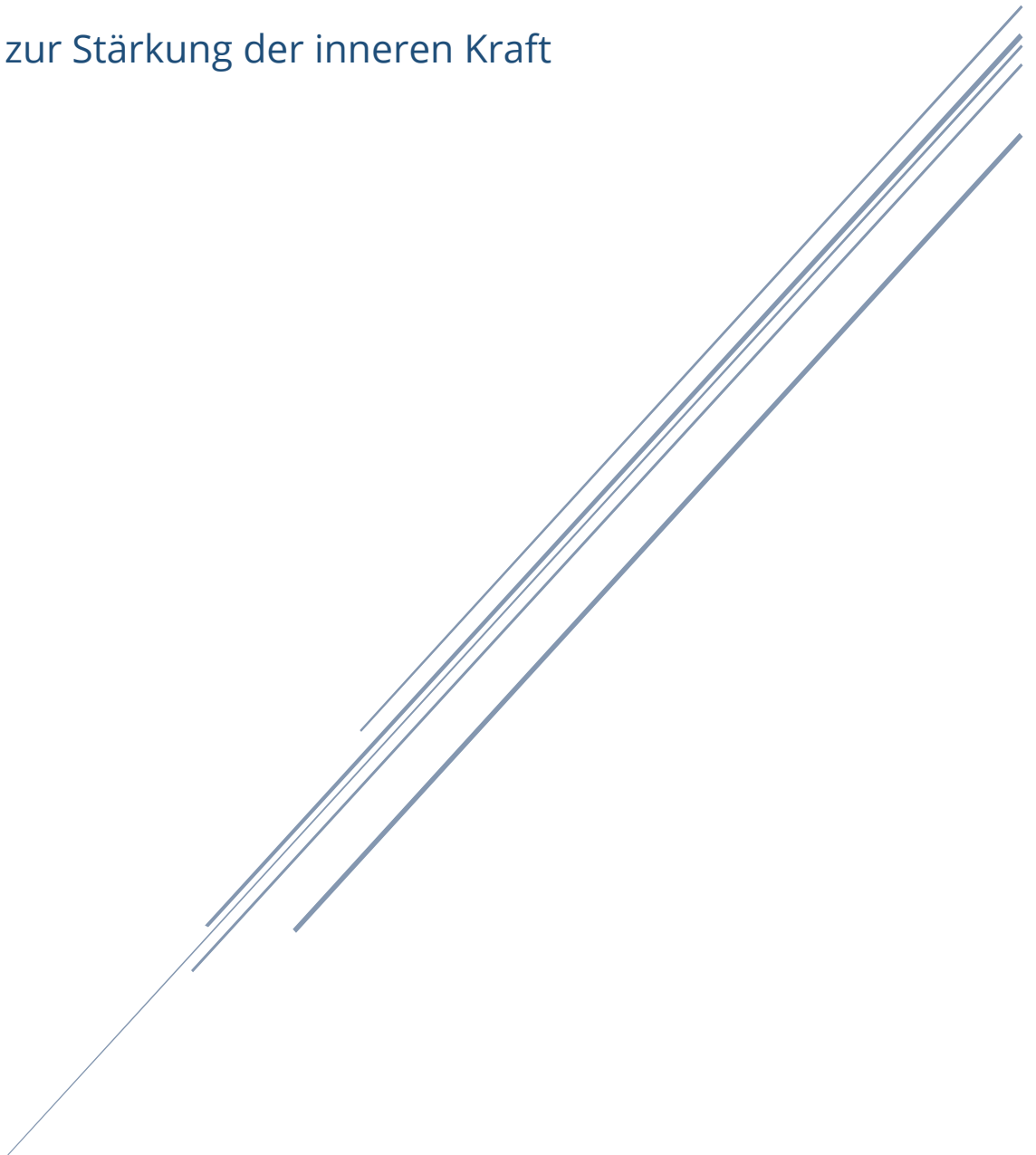


MENTALE STÄRKE

„Du bist das, was du denkst“ - (Buddha)

Schritt 2

Übung zur Stärkung der inneren Kraft



Eine Praxisanleitung von Manuela Klasen
Persönlichkeitstrainerin und Mentalcoach



Herzlich Willkommen zu deinem Praxis-Training „Mentale Stärke“ Schritt 2

Ich freue mich, dass du dabei bist und deinen Geist und dein Unterbewusstsein für ein glückliches, erfolgreiches und erfülltes Leben nutzen willst.

Mache dir bewusst, dass wenn du dir deiner Gedanken und Gefühle nicht bewusst bist, du dir das Leben vielleicht oft unnötig schwer machst.

Du leidest vielleicht unter einem schwachen Selbstbewusstsein oder Selbstvertrauen, das dich im Alltag einschränkt.

Es fällt dir schwerer Entscheidungen zu treffen oder für dich einzustehen, was zu Problemen im Beruf oder zwischenmenschlichen Beziehungen führen kann.

Menschen mit geringer mentaler und emotionaler Stärke neigen zu mangelnder Resilienz. Sie erholen sich langsamer von Rückschlägen, geben schneller auf und werden schneller krank.

Beginne jetzt mit dem zweiten Schritt.

Nur wenn du die Übungen auch wirklich machst, dir etwas Raum und Zeit dafür nimmst ca. 20-30 Minuten, wirst du AHA Momente und die Magie durch Erhöhung deiner Energie und mehr Wohlbefinden erleben.

Ich wünsche dir viel Spaß und freue mich über ein Feedback deiner Erkenntnisse und Erfahrungen!

Deine Manuela

Mentorin für mehr Lebensglück
Wege zu Erfolg - Freiheit- Selbstbewusstsein

Möchtest du mehr erfahren und mit mir in Kontakt gehen, schreibe mir unter:
info@manuelaklasen.de dein Anliegen oder Thema oder gehe auf

www.manuelaklasen.de/kontakt und nenne mir einen Wunschtermin.

Dann vereinbaren wir ein kostenfreies 20–30-minütiges Impuls Gespräch und klären alle deine Fragen.



Schritt 2 – Bewusstseinsübung - Gedanken wandeln!

Der erste Schritt zur Veränderung ist immer, sich seiner Selbst bewusst zu sein! Die meisten Menschen glauben sie wären es, aber das ist oft ein Trugschluss, wenn das Leben nicht so läuft, wie man es sich eigentlich vorstellt.

Dies zeigt, man agiert eher unbewusst und das Unterbewusstsein hat die Macht übernommen. Deshalb werde dir im ersten Schritt deiner Gedanken und Gefühle bewusster.

Gedanken und Gefühle identifizieren und wandeln!

Nimm dir ein Blatt Papier und unterteile es mit einem senkrechten Strich in zwei Spalten. Schreibe auf die linke Seite zu dem Lebensfeld, Thema oder Stress, der dich gerade beschäftigt, deine Gedanken untereinander auf. Prüfe auch, welche Gefühle die Gedanken auslösen, denn diese steuern deine weiteren Handlungen.

Da könnte dann beispielsweise Sätze stehen wie:

- Wer weiß, ob ich das schaffe
- Womöglich finden die Leute mich/oder das Projekt blöd
- Ich verdiene es nicht glücklich zu sein
- Ich kann kein Geld verdienen
- Ich bin nicht gut genug um...
- Ich habe Angst vor Ablehnung /wie andere über mich denken
- Ich mache mir Sorgen das...
- Das Leben ist ungerecht, anstrengend...
- Ich werde nie einen Partner/Partnerin finden
- Ich werde immer übervorteilt
- Meine Angst das...passiert
- Ich werde nicht erfolgreich sein
- Ich habe Angst zu versagen
- Ich habe Angst ausgelacht zu werden
- Geld verlangen/ verkaufen ist etwas Schlechtes

Spüre danach was all diese negativen Gedanken, die du womöglich identifiziert hast mit deiner Energie, deinen Gefühlen machen?



In der Regel mindern sie deine Energie, halten dich unter Druck oder Spannung oder in einem angestregten, sorgenvollen, ängstlichen oder genervten Zustand. In diesem Fall ist es wichtig, eine dich stärkende Kommunikation im Inneren und im Außen zu entwickeln.

Schreibe dann auf die andere Seite des Zettels, die stärkenden Gedanken zu deinen Themen/Problem. Schreibe Sätze, die dir und deiner Energie zuträglicher wären, auf. Die Gedanken sind frei und wie alles, nur Energie und Schwingung.

Das könnten dann Sätze sein wie:

- Ich schaffe das (was du vorhast)
- Die Menschen werden mich/meine Vorschläge/Vortrag richtig gut finden
- Ich vertraue mir und dem Leben
- Ich bin unabhängig von der Meinung anderer über mich
- Die Menschen mögen mich
- Das Leben ist voller Möglichkeiten
- Ich treffe die Frau/Mann, die zu mir passt
- Ich kann mit jeder Situation gut umgehen
- Ich bin erfolgreich
- Ich bin liebenswert
- Ich liebe es Geld zu verdienen
- Geld zu verdienen, fällt mir leicht
- Ich habe eine super Dienstleistung, die meinen Kunden dient/hilft/Freude bereitet...usw. Ich bin frei...zu entscheiden, was ich denke...

Mache jetzt diese Übung zu deinem speziellen Problem/Thema!

Spüre, was es mit deiner Energie macht, wenn du bewusst umformulierst und jetzt deine neuen positiven Sätze liest. Besser noch, sprich die neuen Sätze einmal laut selbstbewusst und mit Freude aus, auch wenn es ungewohnt ist.

Nimmst du Widerstände gegen die positiven Sätze wahr, „das stimmt ja alles nicht“, dann prüfe, ob du noch etwas umformulieren kannst, so dass der Widerstand kleiner wird. Grundsätzlich ist es wichtig etwas an deinem Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu tun oder alte Prägungen und Belastungen, die dich noch im Griff haben, aufzulösen. Die gute Nachricht. Es ist möglich. 😊