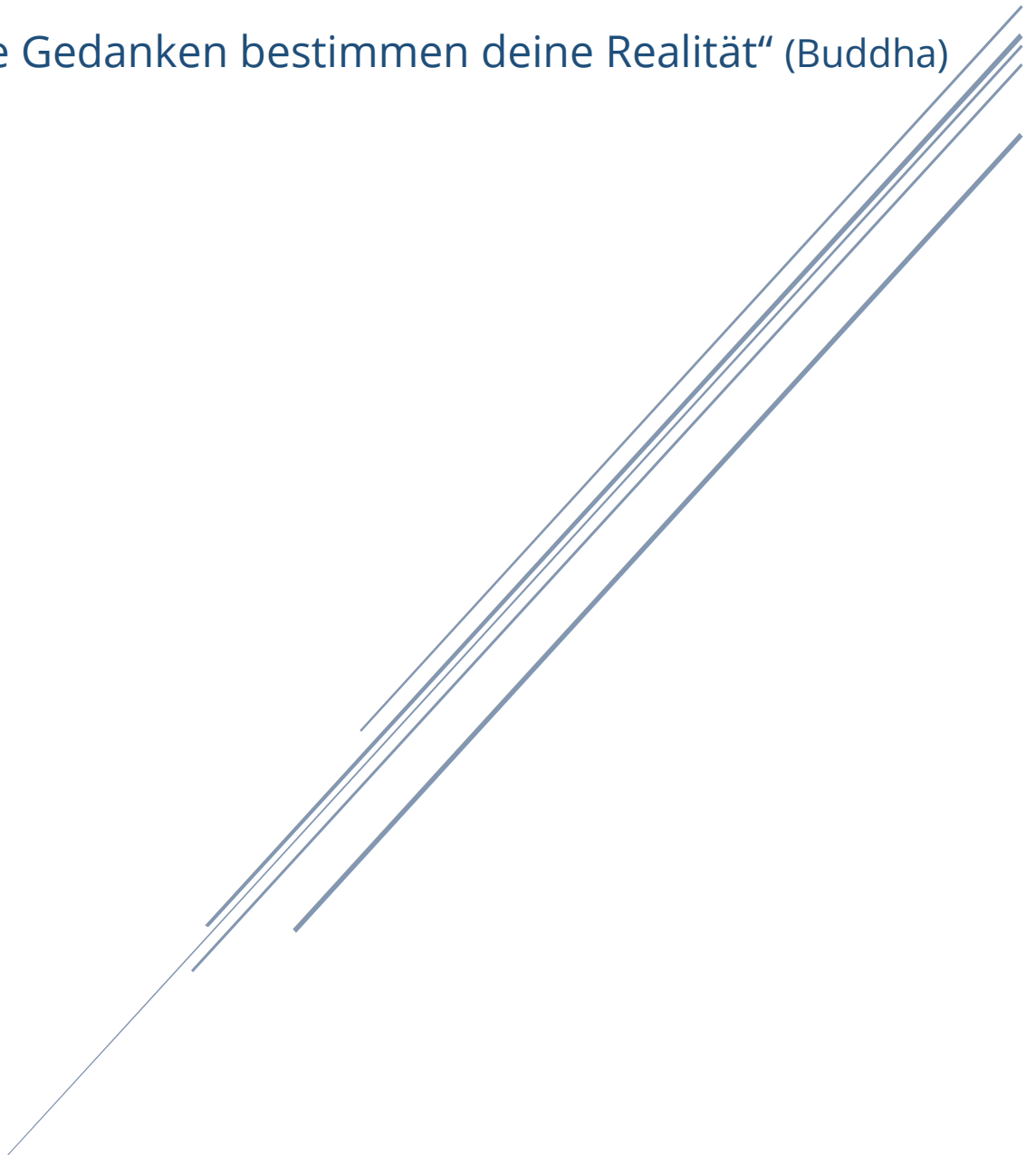


MENTALE STÄRKE

Freiheit beginnt in deinem Kopf

Schritt 3 - Übung zur Stärkung der inneren Kraft

„Deine Gedanken bestimmen deine Realität“ (Buddha)



Eine Praxisanleitung von Manuela Klasen
Persönlichkeitstrainerin und Mentalcoach



Herzlich Willkommen zu deinem Praxis-Training „Mentale Stärke“

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

„Du kannst deine Zukunft verändern, durch das, was du heute denkst.“

Durch mentales Training lernst du deine Gedanken und Emotionen bewusst zu lenken. Bist du dir deiner Gedanken bewusst, bzw. bewegst dich emotional auf einer hohen Schwingung von Freude, Glück und Dankbarkeit, wirst du schneller erreichen, was du dir wünschst.

Außerdem kannst du Herausforderungen leichter und erfolgreicher meistern.

Es gibt viele weitere Vorteile, die dir mentale Stärke einbringt:

Mehr emotionale Stabilität und Gelassenheit

Leichtere Stressbewältigung und Umgang mit Rückschlägen

Mehr Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit

Mehr Erfolg, durch klare Entscheidungen, Handlungen und Kommunikation

Erfülltere Beziehungen aufgrund von Empathie Fähigkeit und Ausgeglichenheit

In diesem kleinen Mentaltraining hast du drei Schritte, über kleine Übungen, an die Hand bekommen, um erste Erfahrungen mit der „Mentalmagie“, der Macht deines Geistes, zu machen.

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

Schritt 3: Manifestation – Bewusstseins- und Mentalübung

Jetzt möchte ich dir noch einen Turbo mitgeben, wie deine neuen Gedanken sich zu neuen Gewohnheiten etablieren.

Im dritten Teil der Bewusstseins- und Mentalübung wollen wir unser Gehirn für unsere Möglichkeiten nutzen. Das Gehirn kennt keine Zeit und es denkt in Bildern. Nun ist es wichtig, Geist und Körper miteinander, also zusammenarbeiten zu lassen, was in einem gestressten Zustand selten der Fall ist. Der Körper, mit seinen negativen abgespeicherten Emotionen, übernimmt die Regie und lässt dich automatisiert und unbewusst reagieren.

Jetzt geht es darum dein Gehirn, Körper und Herz in einen übereinstimmenden Zustand von Denken, Fühlen, und Handeln zu bringen, das dir dienlich ist. Spüre, was all diese negativen Gedanken, die du womöglich identifiziert hast, mit deiner Energie bisher gemacht haben und die Auswirkungen auf dein Leben?

In Schritt 2 der Übung hast du dir bessere, dich stärkende Sätze kreiert.

Wenn du diese immer wieder denkst, aufschreibst und laut aussprichst, mit einer starken positiven Emotion (Freude, Dankbarkeit, Liebe), gibst du deinem Gehirn regelmäßig eine neue Information, wie dein Zustand ist und weiter sein soll.

Dazu ist es wichtig, die Sätze auch noch einmal in der Gegenwartsform zu benennen, falls du es noch nicht so getan hast. Versetze dich in die Vorstellung du hast dein Ziel erreicht. **Ich bin...Ich habe...**

Dabei helfen dir folgende Punkte:

1. Du solltest dir bewusst machen, welche Ziele du hast in deinem Leben. Was willst du haben, wie willst du sein und dich fühlen, was erleben?
2. Warum willst du das? Was ist deine Motivation?
3. Im nächsten Schritt gilt es deine positiven Gedanken in Bezug auf dich selbst, dein Thema oder Leben mit Emotion zu füllen. Du weißt über die Emotion bildet der Gedanken nicht nur neue Netzwerke im Gehirn, sondern speichert das positive Gefühl auch in deinen Zellen.



4. Gehe dafür in den es ist bereits erfüllt Zustand! Erlebe dich und dein Umfeld, wenn du die Dinge, die du haben, sein oder erleben willst erlebst, weil sie jetzt da sind. Spüre Freude, Dankbarkeit, Leichtigkeit, Erfüllung und gib eine klare Intention mit einem starken Gefühl als Gedanken an dein Gehirn und deinen Körper.

Wiederhole Schritt 2 bis 4 immer wieder in Bezug auf deine gewünschten Ziele und emotionalen Zustände.

Bringe dich damit immer wieder in den Flow deines Lebens.

Deine Gedanken bringen Emotion und Handlungen in Einklang!

Frage 1: Welche Ziele du hast in deinem Leben oder in Bezug auf dein Thema/Stress/Belastung, dass was du verändern willst. Was willst du haben, wie willst du sein und dich fühlen, was erleben?

Deine Antworten:

Frage 2: Warum willst du das? Was ist deine Motivation?

Deine Antworten:



3. Schritt: Erlebe dich in dem gewollten Zustand! Nutze alle Sinne und deine Vorstellung, um dich mit starken positiven Gefühlen zu füllen.

Schreibe deine Erfahrungen bei der Übung auf:

Mache die Bewusstseins- und Transformations- Übungen einmal täglich über 21 – 30 Tage und sei gespannt, wie sich dein Leben verändert.

P.S. Wenn dir etwas schwerfällt, mache es immer wieder und löse die Blockaden Stück für Stück auf! Wiederholung und dran bleiben ist das Zauberwort! So kommst du jeden Tag zu mehr innerer Stärke und Selbstbewusstsein!

P.S.S Manchmal braucht es eine professionelle Begleitung, um den unbewussten Hintergründen, „Selbtsabotageprogrammen“ oder den blinden Flecken auf die Spur zu kommen und diese schneller zu transformieren.

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

Nutze die Möglichkeiten deiner dir innewohnenden Kraft, um nicht Opfer, sondern Gestalter deines Lebens zu sein! Das wünsche ich dir!

Aber was wünschst du dir? Gehe jetzt mit mir in Kontakt und bekomme Klarheit.