

Freebie

IN **1**

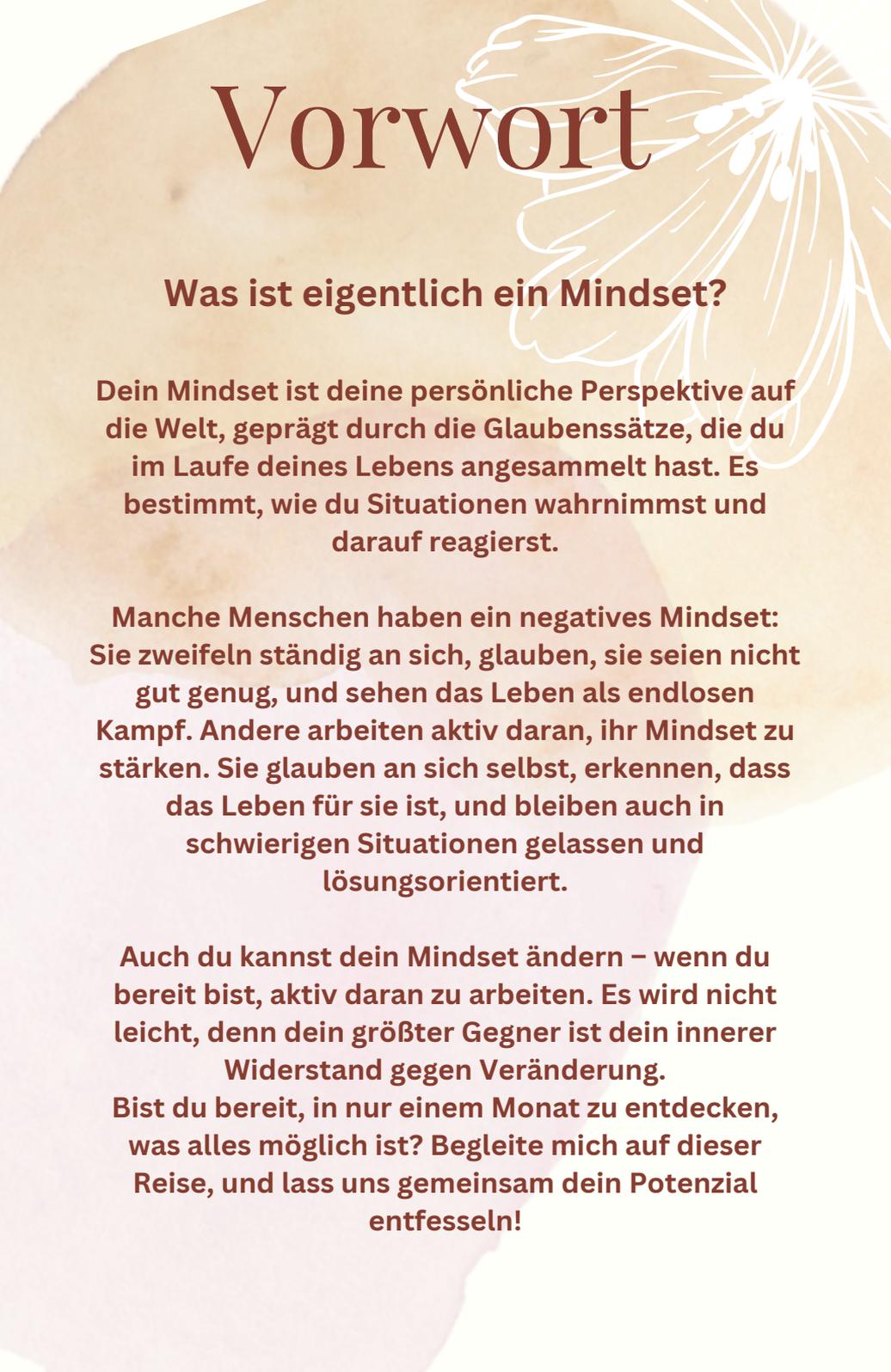
MONAT ZU EINEM  
BESSEREN  
MINDSET



MINDSET  
**Coaching**

[www.mindfulmanifest.de](http://www.mindfulmanifest.de)

# Vorwort



## **Was ist eigentlich ein Mindset?**

**Dein Mindset ist deine persönliche Perspektive auf die Welt, geprägt durch die Glaubenssätze, die du im Laufe deines Lebens angesammelt hast. Es bestimmt, wie du Situationen wahrnimmst und darauf reagierst.**

**Manche Menschen haben ein negatives Mindset: Sie zweifeln ständig an sich, glauben, sie seien nicht gut genug, und sehen das Leben als endlosen Kampf. Andere arbeiten aktiv daran, ihr Mindset zu stärken. Sie glauben an sich selbst, erkennen, dass das Leben für sie ist, und bleiben auch in schwierigen Situationen gelassen und lösungsorientiert.**

**Auch du kannst dein Mindset ändern – wenn du bereit bist, aktiv daran zu arbeiten. Es wird nicht leicht, denn dein größter Gegner ist dein innerer Widerstand gegen Veränderung.**

**Bist du bereit, in nur einem Monat zu entdecken, was alles möglich ist? Begleite mich auf dieser Reise, und lass uns gemeinsam dein Potenzial entfesseln!**

# Vorwort

**Anleitung für dein Freebie:  
Vier Wochen, vier Übungen**

**Hier bekommst du vier effektive Übungen an die Hand, die dein Mindset nachhaltig verändern können. Jede Übung wird eine Woche lang durchgezogen – ganz nach dem Motto: Eine Woche, eine Aufgabe!**

**Warum Wiederholung? Ganz einfach: Die negativen Glaubenssätze in deinem Kopf haben sich auch nicht über Nacht eingeschlichen. Um sie loszuwerden, braucht es Zeit, Geduld und vor allem... Wiederholung. Es ist wie beim Muskelaufbau: Ohne Training keine Veränderung. Also, schnapp dir das Freebie, fang an und zieh es durch! Eine Woche konzentrierte Arbeit pro Übung – und du wirst sehen, dass es sich lohnt. Du bist stärker als dein innerer Schweinehund! 🐷**

**Los geht's!**



# Woche 1

## Die Macht der Affirmationen

Besser gesagt: Die Macht der Wiederholung

Jeder kennt sie, jeder hat sie gehört – diese Standard-Affirmationen, die sich anhören wie ein abgedroschener Motivationsposter-Spruch. Aber diese hier wird anders. Diese Affirmation will ich dir nicht nur einmal präsentieren, sondern dir direkt täglich um die Ohren hauen!

Ja, du hast richtig gehört: TÄGLICH.

Warum? Weil Veränderung Wiederholung braucht. Die negativen Glaubenssätze in deinem Kopf haben sich schließlich auch nicht über Nacht eingestriet. Also wird es auch ein bisschen Arbeit brauchen, sie loszuwerden. Denk dran: Dranbleiben ist der Schlüssel.

Hier also deine erste Mission, wenn du bereit bist, richtig durchzustarten:

Jeden Tag, egal wann, und gerne öfter, stellst du dich vor einen Spiegel und sagst dir mindestens 3x:



„Ich bin gut genug.  
Ich schaffe das.  
Ich hab's drauf.“



Egal, welcher Spiegel, egal, was du gerade tust – Hauptsache, du machst es. Ich hab's früher im Rückspiegel beim Autofahren gemacht. Klingt verrückt? Vielleicht. Aber es hat funktioniert! Vielleicht passt es bei dir morgens im Bad besser, während du dich fertig machst. Wie auch immer – wichtig ist nur, dass du dranbleibst. Also los: Spiegel schnappen und loslegen! 

# Woche 1

## Die Macht der Affirmationen

Das Einzige, was zählt, ist, dass du es tust: Sprich die Affirmation aus, sieh dich dabei an und bleib dran. Ja, es wird sich anfangs bescheuert anfühlen!

Warum? Weil du es nicht gewohnt bist, positiv mit dir selbst zu reden. Negativ denken wie „Ich bin dumm, ich kann das nicht“? Einfach. Aber etwas Positives über dich zu sagen? Das braucht Übung.

Nach diesen 7 Tagen wirst du merken: Es wird leichter. Dein Gehirn gewöhnt sich daran, und plötzlich fühlt es sich ganz normal an, nett zu dir zu sein.

Also, halte durch, auch wenn dein innerer Schweinehund dich überreden will: „Ach, morgen reicht doch auch.“ Nein, reicht es nicht! Zeig ihm, dass du stärker bist.

Ich glaube an dich! 💛



# Woche 2

## Die Macht der Dankbarkeit

Wusstest du, dass dein Gehirn nicht gleichzeitig gestresst und dankbar sein kann? Es geht einfach nicht. Also, warum nicht den Fokus darauf legen, wofür du alles dankbar bist? Glaub mir, die Liste ist endlos!



Für diese Challenge brauchst du ein Notizbuch. Ob ein altes Schreibheft oder ein fancy Teil – völlig egal, solange du Lust hast, es zu nutzen. Und ja, per Hand! Warum? Weil das Aufschreiben auf Papier viel intensiver wirkt als Tippen auf dem Handy.

Diese Woche gibt's zwei Aufgaben:

- **Morgens:** Nach dem Aufstehen schreibst du mindestens eine Sache auf, für die du dankbar bist. Es darf auch mehr sein – der Himmel ist die Grenze!
- **Abends:** Vor dem Schlafengehen reflektierst du deinen Tag und notierst, was heute schön war.

Wenn dir anfangs nichts einfällt, weil vieles selbstverständlich erscheint, keine Sorge. Hier ein paar Anregungen, um dir den Einstieg zu erleichtern:

# Woche 2

## Die Macht der Dankbarkeit

Ich bin dankbar dafür das ich heute Morgen aufgewacht bin und das es mir gut geht, ich kann aufstehen und mich bewegen.

Ich bin dankbar dafür das ich fließend Wasser habe, das einfach aus dem Wasserhahn kommt.

Ich bin dankbar dafür das ich den schönen Sonnenaufgang sehen konnte.

Ich bin dankbar für meine Familie.

Wichtig ist, dass du mit dieser Übung anfängst, deinen Fokus darauf zu richten, wofür du dankbar bist - auf das, was nicht selbstverständlich ist. Konzentriere dich darauf, das Positive zu sehen, anstatt ständig zu jammern, wie beschissen alles ist. Letztendlich kommt es darauf an, was wir aus einer Situation machen.

Abends ist dann Zeit für eine kleine Rückschau: Schreib deine Erfolge des Tages auf. Egal wie winzig oder unscheinbar sie auch sein mögen. Zum Beispiel:

Ich habe heute meine Übung durchgezogen.  
Ich habe heute erfolgreich Sport gemacht.  
Ich habe einer Person xy Weiter geholfen.  
Ich habe mir heute Zeit für mich genommen.

Das alles dient dazu das du in einen positiven Kreislauf kommst und nicht ständig in den negativen hängen bleibst.

# DANKE

# Woche 2

## Die Macht der Dankbarkeit

Dein innerer Schweinehund wird sicherlich wieder kommen und dir Ausreden einreden, wie:

„Ich habe morgens/abends keine Zeit.“

Aber ehrlich? Es sind nur 5 Minuten, die du brauchst. Also leg das Handy beiseite, steh' ein paar Minuten früher auf oder verzichte auf eine Netflix-Folge. Die Zeit ist da – du musst sie nur nutzen.

Hör auf, dir Ausreden zu suchen! Wenn du wirklich etwas verändern willst, musst du Verantwortung für dein Handeln übernehmen. Schieb' die Schuld nicht auf andere Menschen oder äußere Umstände. Du bist der Architekt deines Lebens. Solange du anderen die Verantwortung zuschreibst, haben auch sie die Macht über dich.

Ich weiß, es ist nicht leicht. Es ist viel einfacher, in alten Gewohnheiten zu verharren. Aber ich glaube an dich! Du kannst das! Du hast das Zeug dazu, deine Ziele zu erreichen. 🍊



# Woche 3

## Die Macht der Richtigen Fragen

Schön, dass du noch dabei bist – du rockst das! 🙌

Ich bin echt stolz auf dich, dass du durchgezogen hast! Diese Woche geht's weiter mit einer Übung, die ich früher für totalen Quatsch hielt (weil ich sie einfach nicht verstanden habe). Aber glaub mir, sie hat richtig Power!



Deine Aufgabe für diese Woche:  
Frag das Universum.



Ja, du hast richtig gehört – es ist wirklich so einfach, wie es klingt. Stell dir einen Wecker zu einer Zeit, die gut in deinen Tag passt und wo du 5 bis 10 Minuten Zeit hast. Oder frag einfach zwischendurch, wann immer es dir einfällt.

Dann stellst du dem Universum eine Frage, zum Beispiel:

“Warum bin ich so verdammt gut in dem, was ich tue?“

“Warum werde ich erfolgreich mit meiner Idee XY?“

“Warum ist heute einfach ein verdammt großartiger Tag?“

Anstatt den ganzen Tag unbewusst zu jammern, warum alles schiefgeht und du dein Leben nicht auf die Reihe bekommst (was übrigens nur dafür sorgt, dass du auch noch jede Menge Situationen und Gedanken findest, die dein „Bullshit-Bingo“ bestätigen), frag jetzt einfach mal nach den positiven Dingen.

Du wirst erstaunt sein, wie dir plötzlich Dinge, Situationen oder Ideen einfallen, die dir vorher nicht bewusst waren. Dein Fokus wird sich ändern – und das, ohne dass du es groß planen musst. Klingt komisch? Ja. Aber probier's einfach mal aus – du wirst sehen, wie schnell sich dein Blickwinkel verändert! 👁️👁️



# Woche 4

## Die Macht der Selbstpflege

Du kannst nur so gut für andere da sein, wenn du auch gut zu dir selbst bist. Klingt erstmal vielleicht egoistisch, aber hey – du musst an erster Stelle stehen!

Wenn es dir nicht gut geht, wirst du weder im Job richtig produktiv sein noch eine Stütze für deine Familie oder Freunde. Du bist für deine Gesundheit verantwortlich, und die wird dir nicht geschenkt. Also, Zeit für Selbstpflege!

Diese Woche legen wir eine einfache, aber effektive Selbstpflege-Routine fest: 5 Minuten Meditation pro Tag.

Am besten morgens, wenn dein Kopf noch relativ leer ist, aber auch abends ist okay – ganz wie du willst.

**Wichtig:** Ziel der Meditation ist nicht, an nichts zu denken, sondern die Gedanken einfach ziehen zu lassen, ohne ihnen Aufmerksamkeit zu schenken.

Am Anfang wird das schwer sein – dein Unterbewusstsein wird dir tausend andere Sachen vorschlagen. Aber du hast schon so viel erreicht, du kannst auch das! 💪

Bevor du mit der Meditation startest, gönn dir 20–30 Minuten Yoga oder kleine Übungen. Es gibt tonnenweise 10-Minuten-Workouts und geführte Yoga-Videos auf YouTube.

Und hey, diese Woche achten wir auch auf gesunde Ernährung: Verzichte mal auf Süßigkeiten, Bäcker-Kram oder Fast Food. Dein Körper wird es dir danken! 🙏

# Woche 4

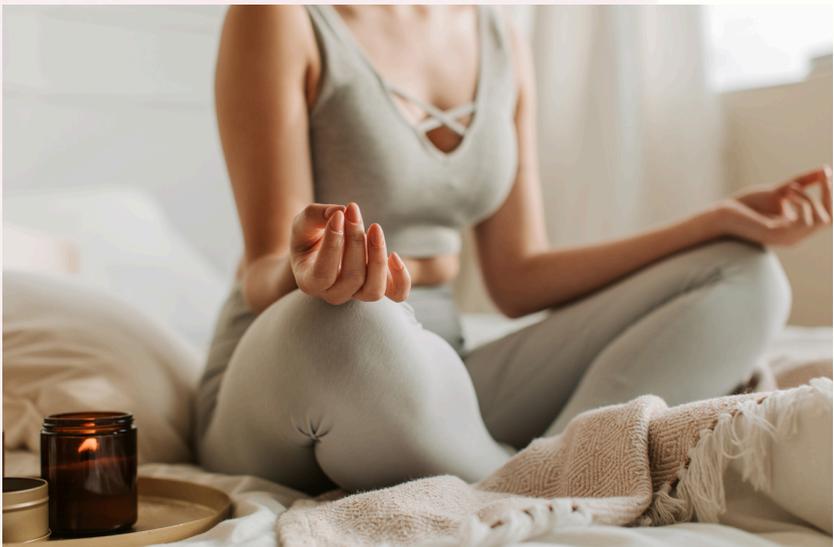
## Die Macht der Selbstpflege

Bevor dein ganzer Körper anfängt zu meckern und du denkst, dass du keine Zeit hast und das alles nicht machbar ist, erinnere dich an die letzte Woche und die richtigen Fragen:

Wie kannst du das in deinen Alltag integrieren?

Frag dich einfach mal, wie du das Ganze mit Kindern und Familie vereinbaren kannst. Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern darum, kleine, bewusste Schritte zu machen.

Wir alle haben genug Zeit – es kommt nur darauf an, wie wir sie nutzen. Du kannst die nächste Stunde damit verbringen, auf deinem Handy rum zu daddeln und anderen beim Leben zuzuschauen – oder du entscheidest dich, diese Zeit sinnvoll zu nutzen und etwas für dich zu tun.



# Abschluss

**Du hast es geschafft! Vier Wochen lang hast du konsequent an dir gearbeitet und dein Mindset auf ein neues Level gebracht. Dafür gebührt dir echt Respekt und Anerkennung!**

**Aber weißt du, was das Beste ist? Das ist erst der Anfang! Wenn du noch mehr von diesem Fortschritt willst, wenn du tiefer eintauchen und deine Fähigkeiten weiter ausbauen möchtest, dann lade ich dich herzlich ein, an dem Coaching teilzunehmen, das ich selbst auch absolviert habe.**

**Dieses einjährige Coaching bietet dir jede Woche eine neue Herausforderung und wird dein Leben in vielerlei Hinsicht verbessern. Du wirst lernen, wie du erfolgreich mit Finanzen umgehst, deine Beziehungen stärkst und dein Mindset samt Glaubenssätzen optimierst. Du wirst wachsen, lernen und dich ständig weiterentwickeln!**

**Bist du bereit, den nächsten Schritt zu gehen und wirklich Großartiges aus deinem Leben zu machen? Dann klicke einfach auf den folgenden Link und starte deine Reise. ✨**

## Das Matrix Prinzip

**von Coach Cecil, um mehr darüber zu erfahren und dich anzumelden.**

**Nochmals herzlichen Glückwunsch zu deinem Erfolg! Ich freue mich darauf, dich auf der nächsten Stufe deiner Reise zu begleiten!  
Mit besten Grüßen deine Kim.**

