

Freebie

IN **1**

MONAT ZU EINEM
BESSEREN
MINDSET



MINDSET
Coaching

www.mindfulmanifest.de

Vorwort



Was genau ist eigentlich ein Mindset?

Nun, es ist deine ganz persönliche Perspektive auf die Welt, geprägt durch die Glaubenssätze, die du im Laufe deines Lebens angesammelt hast. Dein Mindset beeinflusst, wie du Situationen wahrnimmst und wie du darauf reagierst.

Manche Menschen haben ein eher negatives Mindset. Sie zweifeln ständig an sich selbst, glauben, dass sie nichts wert sind, und sehen das Leben als einen Kampf gegen sich selbst. Doch es gibt auch diejenigen, die aktiv an ihrem Mindset arbeiten. Sie glauben an sich selbst, erkennen, dass das Leben für sie ist, und bleiben auch in herausfordernden Situationen realistisch und gelassen.

Auch du kannst dein Mindset ändern, wenn du bereit bist, etwas dafür zu tun. Das geschieht nicht von selbst, und dein innerer Widerstand gegen Veränderung wird dein größter Gegner sein.

Bist du bereit, zu entdecken, was du bereits in nur 1 Monat erreichen kannst? Dann begleite mich auf dieser Reise, und ich werde dir zeigen, was alles möglich ist! Lass uns gemeinsam anfangen und deine Potenziale entfesseln!

Vorwort

Kurze Anleitung zu diesem Freebie

Hier gebe ich dir vier Übungen an die Hand, die jeweils eine Woche lang durchgezogen werden sollen.

Wenn es darum geht, dein Mindset zu ändern, ist Wiederholung der heilige Gral. Warum, fragst du dich vielleicht? Nun, der ganze Mist in deinem Kopf ist nicht über Nacht aufgetaucht, also braucht es auch Zeit und Wiederholung, um Gewohnheiten zu ändern.

Also gib Gas und zieh es durch - eine Woche, eine Übung! Du wirst sehen, es lohnt sich, wenn du den Mut hast, dranzubleiben!



Woche 1

Die Macht der Affirmationen

Besser gesagt: Die Macht der Wiederholung

Jeder kennt sie, jeder hat sie schon mal gehört. Aber jetzt gib't's 'ne Affirmation, die wirklich rockt - und die will ich dir nicht nur einmal, sondern täglich um die Ohren hauen!

Ja, du hast richtig gehört: TÄGLICH!

Wenn wir unser Mindset und unsere Glaubenssätze ändern wollen, braucht's eben dieses Dranbleiben. Die ganze Scheiße in deinem Kopf ist schließlich auch nicht über Nacht entstanden, also wird sie sich auch nicht über Nacht verziehen.

Tägliche Wiederholungen sind ein Muss, wenn du wirklich an dir arbeiten willst.

Aber gut, genug der Vorrede, hier kommt deine erste Mission: Jeden Tag, egal wann, am besten öfter, aber mindestens einmal, 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 dabei tust. Ich hab's immer beim Autofahren im Rückspiegel gemacht. Vielleicht macht's bei dir morgens im Bad mehr Sinn, während du dich für den Tag herrichst. Wie auch immer es für dich am besten passt - Hauptsache, du ziehst es durch!

Woche 1

Die Macht der Affirmationen

Das Einzige, was zählt, ist, dass du es aussprichst, dich dabei ansiehst und dranbleibst, egal wie bescheuert es sich anfangs anfühlen mag.

Und glaub mir, es wird sich bescheuert anfühlen!

Aber warum? Weil du nicht daran gewöhnt bist, positiv mit dir selbst zu sprechen. Es ist viel einfacher zu sagen: "Ich bin dumm, ich schaffe nichts", als sich plötzlich etwas Positives zu sagen.

Aber es lohnt sich! Denn der Mensch ist ein Gewohnheitstier, und nach diesen 7 Tagen wird es dir leichtfallen, positiv mit dir zu sprechen - es wird zur Gewohnheit.

Halte diese 7 Tage durch, auch wenn Gedanken auftauchen wie: "Ach, mache ich morgen", "Das fühlt sich komisch an".

Das ist dein innerer Schweinehund, der sich gegen Veränderungen sträubt. Sei stärker als er!

Ich glaube an dich!



Woche 2

Die Macht der Dankbarkeit

Es gibt nichts Mächtigeres als Dankbarkeit, denn dein Hirn kann nicht gleichzeitig gestresst und dankbar sein - es kann nur eins von beiden.



Also, warum nicht mal den Fokus darauf legen, wofür du alles dankbar sein kannst? Glaub mir, die Liste ist endlos lang!

Für diese Challenge brauchst du ein Notizbuch - ja, richtig gelesen, ein altes Schreibheft oder sogar ein fancy Teil, Hauptsache, du hast Bock, es zu nutzen.

Und warum per Hand? Weil es besser ins Unterbewusstsein sickert, wenn du es auf Papier kritzelst, als wenn du es nur auf dem Handy tippst. Also, mach's ernst mit dir selbst und hol dir das Teil!

Diese Woche gibt's gleich zwei Aufgaben von mir: eine für den Morgen und eine für den Abend.

Morgens, direkt nach dem Aufstehen, schnappst du dir dein Buch und schreibst auf, wofür du dankbar bist. Es muss mindestens eine Sache sein, aber hey, der Himmel ist die Grenze!

Falls du anfangs keine Ideen hast, weil du alles als selbstverständlich ansiehst, hier sind ein paar Beispiele, um dir den Start zu erleichtern:

Woche 2

Die Macht der Dankbarkeit

Ich bin dankbar dafür das ich heute morgen aufgewacht bin und
dases mir gut geht, ich kann auf stehen 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 durch gezogen.
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

Auch hier wird dein innerer Schweinehund sicherlich versuchen, dir Ausreden einzureden, wie zum Beispiel:

"Ich habe morgens/abends keine Zeit."

Aber hey, es sind nur 5 Minuten, die du brauchst. Also leg das Handy zur Seite, steh' einfach etwas früher auf oder gönn' dir eine Folge auf Netflix weniger. Die Zeit ist da, du musst dich nur endlich dazu entschließen, sie auch für dich zu nutzen.

Hör auf, dir Ausreden einzureden! Wenn du es wirklich willst, wenn du wirklich etwas verändern möchtest, dann ist es an der Zeit, Verantwortung für dein Handeln zu übernehmen. Schieb' die Schuld nicht ständig auf andere Menschen oder Dinge, warum du etwas nicht tun könntest oder keine Zeit hättest. Du bist der Architekt deines Lebens. Solange du die Schuld immer auf andere abwälzt, werden auch andere Dinge und Menschen immer Macht über dich haben.

Ich weiß, es ist schwer, und es ist viel einfacher, in den alten Mustern zu verharren. Aber ich glaube fest daran, dass du es schaffen wirst - dass du dich durchkämpfst und deine Ziele erreichen kannst. Du hast das Zeug dazu!



Woche 3

Die Macht der Richtigen Fragen

Schön, dass du noch dabei bist und durchgezogen hast! Ich bin echt stolz auf dich, Mann!

Diese Woche kommen wir zu einer Übung, von der ich lange Zeit dachte, sie sei totaler Quatsch (Weil ich sie nicht verstanden habe) - aber hey, sie hat echt Power!



Deine Aufgabe für diese Woche heißt:
Frage das Universum.



Ja, es ist so simpel, wie es klingt. Stell dir am besten einen Wecker zu einer Zeit, die in deinen Tag passt und wo du 5 bis 10 Minuten Zeit hast. Oder frag einfach zwischendurch immer mal wieder, wenn's 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 rum zu jammern, warum alles schiefgeht und du dein Leben nicht auf die Reihe bekommst - was übrigens nur dazu führt, dass du prompt Situationen oder Gedanken findest, die dein Bullshit-Bingo bestätigen -, frag jetzt mal nach den positiven Sachen. Du wirst sehen, wie dir plötzlich Sachen, Situationen oder Ideen einfallen und dein Fokus sich ändert.

Du musst nur die richtigen Fragen stellen. Klingt komisch, aber probier's mal aus.



Woche 4

Die Macht der Selbstpflege

Du kannst nur so gut für andere da sein, wenn du auch gut zu dir selbst bist. Deshalb ist es wichtig - und ja, das klingt vielleicht erstmal egoistisch -, dass du an erster Stelle stehst!

Wenn es dir nicht gut geht, kannst du weder im Team auf der Arbeit produktiv sein, noch eine Stütze für deine Familie oder Freunde sein.

Deshalb ist es immer wichtig, dass es dir in erster Linie gut geht. Denn du allein bist für dich und deine Gesundheit verantwortlich, und die wird dir auch nicht geschenkt.

Für diese Woche legen wir uns eine Selbstpflege-Routine zu. Das bedeutet: Fang damit an, mindestens 5 Minuten am Tag zu meditieren. Am besten morgens, wenn dein Kopf noch leer ist, aber es geht auch abends, ganz wie es dir passt.

Wichtig: Das Ziel der Meditation ist nicht, dass du an nichts denkst, sondern dass du diese Gedanken ziehen lässt und ihnen keine Beachtung schenkst. Am Anfang wird das schwer sein, weil dein Unterbewusstsein dir plötzlich hundert Impulse gibt, etwas anderes zu tun. Aber hey, du hast schon so viel geschafft, und ich weiß, du schaffst das auch.

Mach gerne davor 20 bis 30 Minuten Yoga oder kleine Übungen. Auf YouTube gibt es genug 10-minütige Workouts und geführte Yoga-Kurse.

Achte diese Woche auch darauf, dich gesund zu ernähren. Lass mal die Süßigkeiten, das Zeug vom Bäcker oder das Fast Food weg. 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 doch mal an die letzte Woche mit den richtigen Fragen.

Frag dich einfach mal, wie du das am besten in deinen Alltag integrieren kannst. Wie du das am besten mit Kindern und Familie vereinbaren kannst.

Wir alle haben genug Zeit, es kommt nur darauf an, wie wir uns entscheiden, sie zu nutzen. Ob wir die nächste Stunde damit verbringen, auf dem Handy herum zu daddeln und anderen beim Leben zuzuschauen, oder ob wir bewusst unsere Zeit für uns nutzen und sinnvoll einsetzen.



Abschluss

Herzlichen Glückwunsch! 🎉

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

Aber weißt du was das Beste ist? Das ist erst der Anfang! Wenn du noch mehr davon möchtest, wenn du tiefer in die Materie 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 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.. Dazu wirst du wachsen, lernen und dich ständig weiterentwickeln

Wenn du bereit bist, den nächsten Schritt zu gehen und wirklich etwas Großartiges aus deinem Leben zu machen, dann klicke einfach auf folgenden Link

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

