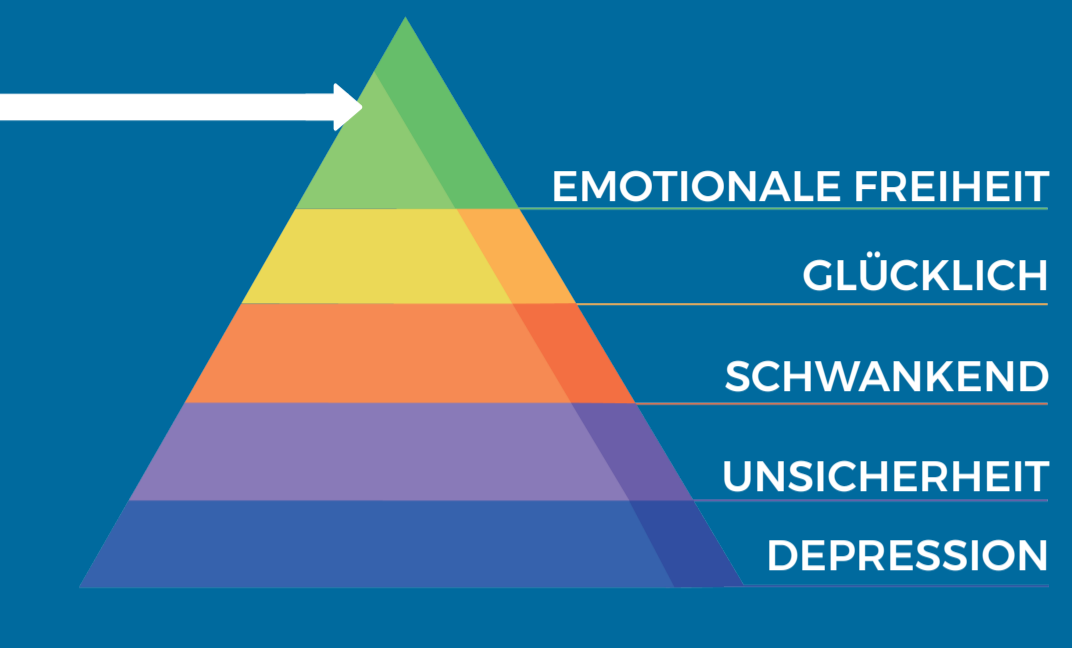


DIE GEHEIMEN STRATEGIEN DER MENSCHEN, DIE IMMER LÄCHELN.

1. DIE WAHRE MEISTERSCHAFT IM LEBEN: EMOTIONALE FREIHEIT



Alle Meister wissen: „Die wahre Meisterschaft im Leben: MEISTERE-DEINE-EMOTION.“

Mit diesem Umsetzungsposter zeigen wir Dir, wie Du Dich jederzeit so fühlen kannst, wie Du das willst.



Bodo Schäfer

© POSTER VON BODO SCHÄFER UND CHRISTIAN BAUM

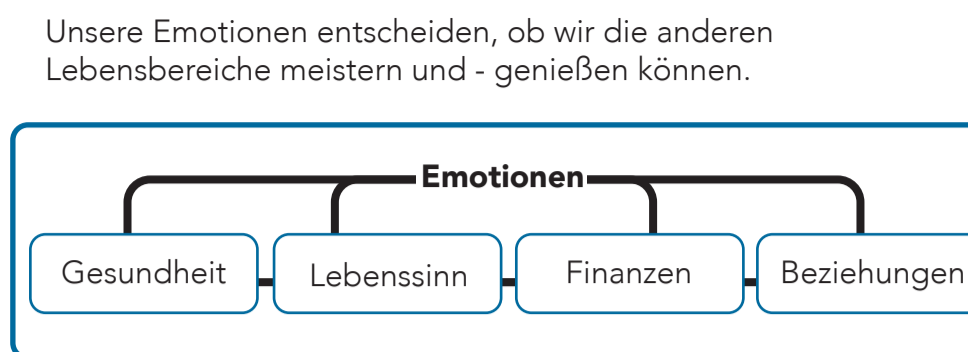
DIESES POSTER ZEIGT DIR, WIE DU DICH JEDERZEIT SO FÜHLEN KANNST, WIE DU DAS WILLST - IN NUR 3 MINUTEN.

Mit diesem System lernst Du Schritt für Schritt:

- ✓ ... jederzeit motiviert und voller Energie zu sein.
✓ ... emotional frei zu sein; Du erlebst das Paradies auf Erden.
✓ ... tiefe Erfüllung zu spüren und ein wahrer Meister Deines Lebens zu sein.
✓ ... entscheidungsfreudig zu sein; Du traust Dir mehr zu und setzt Wichtiges sofort um.
✓ ... Du bist erleuchtet; das heißt Du kontrollierst wie Du Dich fühlst

WERDE ZUM MEISTER DEINES LEBENS

Nichts hat einen so hohen Einfluss auf unser Leben, wie unsere Emotionen:



»OB ERFOLGE UNS WIRKLICH GLÜCKLICH MACHEN.«

OHNE KONTROLLE ÜBER DEINE EMOTIONEN:

- > Fühlst Du Dich oft schlapp und ohne Energie; Deine Gesundheit nimmt zunehmend ab.
-> Betreibst Du Aufschiebertis und lebst nicht Deinen Traum; Dein Lebenssinn spürt keine Erfüllung.
-> Kannst Du nicht finanzielle frei werden; Du verdienst nicht das Geld für Deinen wahren Wohlstand.
-> Hast Du oft Stimmungsschwankungen; Du kannst nicht die Beziehungen führen, die Dein Leben bereichern.
-> Bist Du unsicher und eventuell sogar depressiv.

»WARUM DENKEN SO VIELE MENSCHEN, DASS SIE IHRE EMOTIONEN NICHT KONTROLLIEREN KÖNNEN?«

KAUM JEMAND KENNT DIE WAHRE BEDEUTUNG DES BEGRIFFS EMOTIONALE INTELLIGENZ. & MEIST SIND WIR UNS NICHT ÜBER DIE UNENDLICHE KRAFT UNSERE SCHÖPFERMACHT BEWUSST.

Es ist die Fähigkeit unsere Gefühle steuern zu können. Es gibt eine Instanz in uns, die kann unsere Gedanken und Gefühle frei wählen. Und diese Instanz: Das bist Du! Dein wahres Ich!

Wir haben alle Emotionen erschaffen, die wir spüren. Wenn wir der Schöpfer unserer Emotionen sind - können wir diese Emotionen auch verändern.

§ DIE GESETZE JEDER VERÄNDERUNG:

- ✓ Jede Veränderung passiert in einem einzigen Moment.
✓ Wir können uns entscheiden etwas zu verändern - in einem einzigen Moment.
✓ Wir können eine Veränderung dauerhaft konditionieren.

DU HAST SCHÖPFERMACHT.

ES IST MÖGLICH SICH JEDERZEIT SO ZU FÜHLEN, WIE DU DAS WILLST!

Du hast es selbst erlebt: Du kannst das! Du weißt nur noch nicht genau wie, weil dieser Prozess bislang unterbewusst abgelaufen ist.

DAS IST DER WEG ZU EINEM LEBEN VOLLER GLÜCK UND ERFÜLLUNG

Werde Dir Deiner Schöpfermacht bewusst: Lebe Deinen Traum

OHNE DIE KONTROLLE ÜBER DEINE EMOTIONEN LEBST DU EIN LEBEN, DASS ...

...UNTER DEINEN MÖGLICHKEITEN, ...UNTER DEINEM POTENTIAL UND ...UNTER DEINER WÜRDE LIEGT.

4.

DIE BIG TEN - UM DEINE GEFÜHLE ZU MEISTERN

BIG #1: VERGLEICHE Nutze die Strategie des Vergleichs. Stell Dir eine deutlich schlechtere Situation vor und beobachte, was das mit Dir macht.

BIG #2: FRAGEN Durch nichts führst Du Dich selbst so sehr wie Durch Deine eigenen Fragen. Nutze Gedanken und Fragen dazu aus dem Chancen Planer: In welche Richtung möchte ich mein Leben heute lenken?

BIG #3: FOKUS Das, worauf Du Dich fokussierst, wird in Deinem Leben stärker. Damit Du Deinen Fokus festlegen kannst musst Du zuvor klären: Was ist Deine Identität? Was sind deine wichtigen Werte, Rollen und Glaubenssätze?

BIG #4: WORTWAHL Verändere Du Deine Worte, dann verändere Du Deinen Zustand. Bei Worten ist es wichtig, dass wir lernen, transformierendes Vokabular zu benutzen. Jedes Wort, das Du benutzt, setzt bestimmte Emotionen frei oder verstärkt sie noch.

BIG #5: IDENTITÄT Du musst nur 2 Fragen beantworten: Was kann ich? Und was mag ich? Daraus ergibt sich: Wer Du bist. Und dann etwas finden, womit Du genau das tun kannst.

BIG #6: LABEL Was wir abspeichern, sind die Gefühle, die wir damit verbinden. Du kannst Deine Vergangenheit „verändern“ das heißt du kannst die Emotionen verändern, die Du damit verbindest, indem Du ganz bewusst ein neues Label dafür wählst. Die Frage ist, welches Label packen wir darauf? Wie speichern wir es emotional ab?

BIG #7: WERTE Werte sind Deine persönliche Überzeugung (Glaubenssätze), also das, was für Dich besonders wichtig ist. Werte sind also Deine Glaubenssätze in Bezug auf das, was richtig oder falsch, gut beziehungsweise schlecht ist. Glaubenssätze kannst Du ändern!

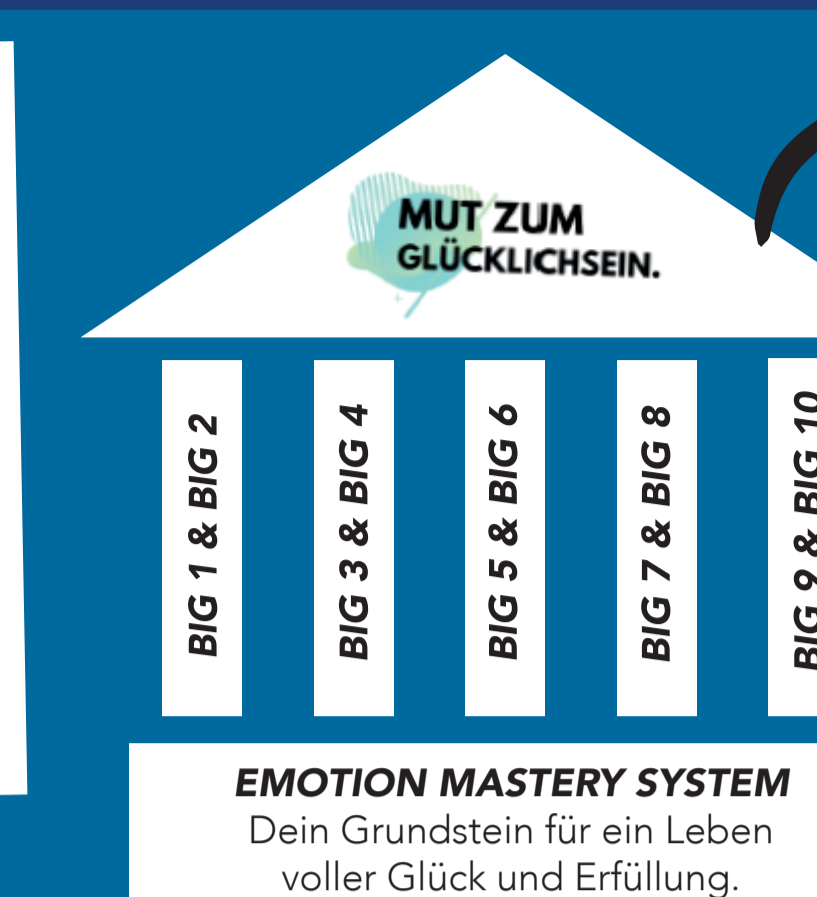
BIG #8: REGELN Ohne Regeln wissen wir nicht, ob wir unsere Werte leben. Jeder Ärger, den Du empfindest, begründet sich auf Deine Regeln beziehungsweise er entsteht, wenn Deine Regeln von Dir selbst oder irgendjemandem verletzt wurden.

BIG #9: AFFIRMATIONEN Du kannst immer nur einen Gedanken gleichzeitig denken: Affirmationen sind praktische Aufforderungen an das Universum, dass das Eintritt, was Du für gut, richtig und wahr hältst in Deinem Leben und was sich für Dich gut anfühlt.

BIG #10: MENTALE TECHNIKEN Alles, was in unser Leben tritt, schaffen wir selbst. Wir schaffen es durch mentale Techniken, ob sie uns bewusst sind oder unbewusst. Wir schaffen es durch Meditieren plus Visualisieren!

MUT ZUM GLÜCKLICHSEIN Du lernst Schritt-für-Schritt:

- ✓ Dir Deiner Einzigartigkeit bewusst zu werden und somit Deiner inneren Berufung zu folgen.
✓ Menschen zu inspirieren und aus dieser Erde einen besseren Planeten zu machen.
✓ Deine tiefen Lebensträume zu realisieren und Erfüllung zu spüren.
✓ In kürzester Zeit das Geld zu verdienen, das Du verdienst.
✓ Sofort mehr Wohlbefinden zu spüren und die Menschen in Dein Leben zu ziehen, die Dein Leben bereichern.



EMOTION MASTERY SYSTEM Dein Grundstein für ein Leben voller Glück und Erfüllung.

JEDER MUSS SEINEN LEBENSWEG FINDEN: DEN MUT, UM WIRKLICH GLÜCKLICH ZU SEIN. ALLES, WAS DU GERNE WÄRST, DASS BIST DU BEREITS.

WILLST DU VOLLKOMMENE ERFÜLLUNG SPÜREN?

BUCKET-LIST: WAS SIND DIE FÜNF DINGE, DIE DICH ERFÜLLEN UND DIE DU IN DEINEM LEBEN ERREICHEN WILLST:

Bucket list template with 5 numbered lines.

5. ENTSCHEIDUNG JEDE VERÄNDERUNG BEGINNT MIT EINER ENTSCHEIDUNG. DEIN GESAMMTES LEBEN KANN SICH INNERHALB EINES AUGENBLICKS VERÄNDERN. WENN DU DEN MUT HAST GLÜCKLICH ZU SEIN.

Wir verdanken Stress jeden persönlichen Fortschritt. Die vollständige Formel für Stress Mastery heißt: Nutze Deinen Körper mit moderater Bewegung. Vergrößere Deine mentale Stärke, indem Du Deine Lieblingstätigkeit machst und Lockerheit übst. Organisiere Dein Leben mit einem Chancenplaner. Wirf unnötigen Ballast ab: Mache Dir klar, was Dir wirklich gut tut.

Die Macht der Vergebung Mentale Stärke ist hierfür der Schlüssel zum Erfolg. Möchtest Du mehr über dieses Thema erfahren? In dem 8-Wochen-Coaching-System gehen wir den Weg zu Deiner mentalen Stärke gemeinsam.

ICH MÖCHTE DICH AUF EINE REISE EINLADEN, DIE DEIN LEBEN FÜR IMMER POSITIV VERÄNDERN WIRD.

6. ERKENNE WER DU WIRKLICH BIST. FINDE DIE GROBE VISION DEINES LEBENS.

#1 SEI, WER DU WIRKLICH BIST. ERKENNE DEINE STÄRKEN, DEINE SCHWÄCHEN UND DEN SINN DEINES LEBENS

- Kennst Du die Antwort auf die Frage: Wer bin ich?
□ Verstehst Du die elementaren sechs menschlichen Bedürfnisse für Dich zu nutzen?
□ Kennst Du das Werte-System, nachdem Du Dein Leben ausrichtest?
□ Siehst Du einen klaren roten Faden in Deinem Leben?

#2 FINDE HERAUS, WAS DU WIRKLICH LIEBST. VERSTEHE DU DEINE EINZIGARTIGE BEGABUNG. KANNST DU DIESE NUTZEN, UM AUCH ANDEREN DEN MUT ZUM GLÜCKLICHSEIN ZU SCHENKEN.

- Hast Du Deinen Sinn des Lebens schon gefunden? - Warum bist Du hier?
□ Siehst Du Deinen Beruf als Berufung an?
□ Willst Du Deinen Lebenstraum unbedingt erfüllen?
□ Kennst Du Deine einzigartige Fähigkeit?
□ Was kannst Du, das kein anderer kann?

#3 DADURCH WIRST DU: IMMER SEIN UND HABEN, WAS DU DIR WÜNSCHT.

- Kennst Du Dein Selbstbewusstsein sofort steigern?
□ Erkenne und lebe Deinen Traum.
□ Mache etwas Herrliches aus Deinem Leben.
□ Du findest den Mut, das zu tun, was Dir entspricht.
□ Du bekommst Deinen ultimativen Kompass für Dein Leben.

Wir gehen den Weg zu Deinem Leben voller Glück und Erfüllung gemeinsam: Es ist das Seminar, was bereits hunderte dazu verholfen hat den wirklichen Sinn des Lebens zu verstehen.

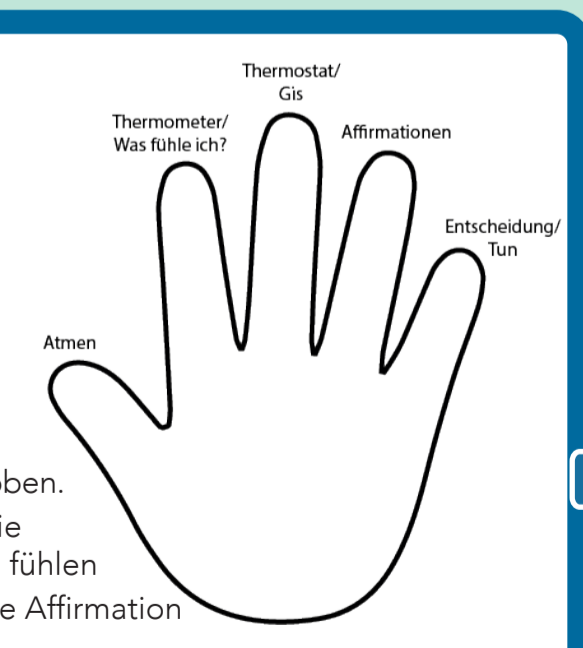
KOSTENLOSE POTENTIALANALYSE >> MUT-ZUM-GLÜCKLICHSEIN <<

3.

GRUNDÜBUNG

HANDÜBUNG

- Schritt 1: Du kniefst in den Daumen Deiner linken Hand und atmest.
Schritt 2: Dann kniefst Du in Deinen Zeigefinger und bestimmst das Gefühl, das Du spürst: Das ist Dein Thermometer.
Schritt 3: Dann kniefst Du in Deinen Mittelfinger: Das ist Dein Thermostat. Hier regelst Du die negativen Gefühle nach unten und die positiven Gefühle nach oben.
Schritt 4: Dann kniefst Du in Deinen Ringfinger und sprichst die Affirmation, die das positive Gefühl bestärkt, das Du fühlen willst. Du machst das so lange, bis Du anfängst, diese Affirmation zu glauben. Du hältst sie tatsächlich für wahr.
Schritt 5: Wenn Du dieses Gefühl hast, greifst Du Deinen kleinen Finger und triffst eine Entscheidung: Was Du jetzt konkret tust. Du setzt gleichzeitig einen bestimmten Anker.



Dir wird diese Übung immer leichter fallen, je öfter Du sie machst. Du wirst lernen, wie Du Anker bewusst setzt, um sofort positive Gefühle abzurufen. Wenn diese Übung „automatisch abläuft“ wenn Du Dich nicht optimal fühlst, dann bist Du sehr weit gekommen auf dem Weg Deiner Erleuchtung.

ÜBUNG #1

WARUM DEINE ANTWORT ENTSCHEIDET, WIE DU DICH FÜHLST.

U x A^2 = E Unsere Umstände sind nicht verantwortlich für die Art und Weise, wie wir uns fühlen. Es liegt in unserer VerANTWORTUNG auf die gegebenen Umstände die Antwort zu finden, die in uns im Ergebnis die Emotion erzeugt, die wir fühlen wollen.

- 1. Welches Ereignis hast Du erlebt, das einen Reiz für negative Emotionen darstellt?
2. Welche Emotionen hast Du gefühlt in Bezug auf dieses Ereignis?
3. Welche Änderung könntest Du sofort vornehmen, um Dein Gefühl zu ändern?

ÜBUNG #2

ERKENNE DIE HEIMLICHE BOTSCHAFT DER NEGATIVEN EMOTIONEN.

Eine negative Emotion ist dafür da Dir zu sagen, was Du als nächstes tun musst. Wie viel mentale Energie Du hast hat viel damit zu tun, wie Optimistisch Du bist. Lerne mit negativen Emotionen umzugehen. Verstehe die heimliche Botschaft der negativen Emotionen und revolutioniere Dein Leben.

Nutze die Übersicht aus Deinem Kurs „Emotion Mastery System“-Coachingwoche 4 + 5: Verstehe die Botschaft und Lösung jeder negativen Emotion. #MEISTER DEINE EMOTIONEN

ÜBUNG #3

SO KANNST DU OPTIMISMUS VERSTÄRKEN UND POSITIVES VERLÄNGERN.

Wenn Du Dich gut fühlst, kannst Du Dich gleichzeitig nicht schlecht fühlen. Die Summe Deiner positiven Gefühle löst in Dir ein Grundgefühl von Optimismus aus. Die positive Nachricht: Wir können positive Gefühle auseinanderziehen, wie Kaugummi. Verstärken und Verlängern!

- 1. Schritt: Schaffe Bewusstsein: Welches Gefühl spürst Du?
2. Schritt: Genieße das Gefühl in der vollen Tiefe.
3. Schritt: Verankere das Gefühl, indem Du einen Anker setzt.
4. Schritt: Aktiviere den Anker, wann immer Du willst.

ÜBUNG #4

MUT ZUM GLÜCKLICHSEIN

Hinter allen persönlichen Zielen steckt in irgendeiner Form Mut. Jeder Mensch verdient es ein vollkommen glückliches Leben zu führen. Glück ist das Gefühl tiefer Erfüllung und jegliche Angst und Schmerz für immer aus unserem Leben zu verbannen.

Ein Leben ist ein Wunder: Die Chance, das Beste aus uns zu machen. Die Möglichkeit ein Meisterwerk zu erschaffen. Das Wunder des Lebens ist allgegenwärtig. Wie fühlst sich Glück für Dich an? Wie glücklich bist Du in Deinem Leben? Gar nicht Vollkommen

ÜBUNG #5

MEINE TRÄUME SIND:

Hiermit erkläre ich, dass mich nichts und niemand davon abhalten kann, meine Träume zu realisieren. Ich alleine bin verantwortlich für meinen Erfolg. Jeden Tag komme ich meinen Träumen einen Schritt näher, denn ich weiß: ICH KANN MEINE EMOTIONEN MEISTERN.

✓ CHECKLISTE GRUNDÜBUNG ÜBUNG #1 ÜBUNG #2 ÜBUNG #3 ÜBUNG #4 ÜBUNG #5

ÜBUNG #6

NEGATIVE EMOTION BOTSCHAFT: LÖSUNG:

Wie fühlst sich Glück für Dich an?

Wie glücklich bist Du in Deinem Leben? Gar nicht Vollkommen

ÜBUNG #7

STRESS MASTERY

Wir verdanken Stress jeden persönlichen Fortschritt. Die vollständige Formel für Stress Mastery heißt: Nutze Deinen Körper mit moderater Bewegung. Vergrößere Deine mentale Stärke, indem Du Deine Lieblingstätigkeit machst und Lockerheit übst. Organisiere Dein Leben mit einem Chancenplaner. Wirf unnötigen Ballast ab: Mache Dir klar, was Dir wirklich gut tut.

Die Macht der Vergebung Mentale Stärke ist hierfür der Schlüssel zum Erfolg. Möchtest Du mehr über dieses Thema erfahren? In dem 8-Wochen-Coaching-System gehen wir den Weg zu Deiner mentalen Stärke gemeinsam.

