

## M4 – Mindset

### Shift it

Ergebnisse der Vergangenheit erzeugen **Gedanken** - > daraus resultieren **Gefühle** -> und **Handlungen** -> die wieder zu ähnlichen **Ergebnissen** führen.

Neue Gedanken - > erzeugen neue Gefühle, die sich auf deinen Herzenswunsch konzentrieren und nicht aus der Vergangenheit resultieren -> und dadurch setzt du automatisch andere Handlungen, die zu neuen Ergebnissen führen.

*Dazu passend eine Meditation:* Wie fühlst du dich in deiner strahlenden Zukunft, die nur auf dich wartet, mit deinem bereits erfüllten Herzenswunsch (C-Ziel)? Wie strahlst du? Was machst du? Wie fühlst du dich?

*Bitte möglichst oft anhören – wir empfehlen 3x täglich*

Bitte notiere dir bei der Meditation, welche Bilder, Gedanken, Erkenntnisse dir dabei eingefallen sind! Habe bitte Geduld, wenn nicht gleich beim ersten Anhören Bilder kommen.

Kennst du erfolgreiche Menschen, die ständig über ihre Misserfolge in der Vergangenheit sprechen?

**NEIN, sie fokussieren sich genau auf das, was sie wirklich erreichen wollen!**

### **Aufgabe zu M4 – Mindset - Shift it**

Was kannst du **HEUTE** schon tun, um dich schon **JETZT** so **zu fühlen**, als wärst du bereits in deiner strahlenden Zukunft?

Was sagst du zu dir und zu anderen?

Wie bewegst du dich?

Wie ist deine Atmung?

Wie ist deine Körperhaltung?

Sprichst du mit kräftiger Stimme?

Wie ist dein innerer Dialog?

Welcher innere Film läuft ab?

Bitte notiere dir bei der Meditation, welche Bilder, Gedanken, Erkenntnisse dir dabei eingefallen sind! Habe bitte Geduld, wenn nicht gleich beim ersten Anhören Bilder kommen.

Beantworte darüber hinaus noch folgende Fragen:

Habe ich meinen Herzenswunsch akzeptiert?  
(oder kämpfe ich noch dagegen an)

Halte ich es für möglich, meine Ziele zu erreichen? Traue ich es mir zu?

Bin ich selbstbewusst genug, um ins Handeln/Tun zu kommen?

**Was kann ich JETZT und HEUTE tun, um meinem Herzenswunsch näher zu kommen?**