



GRATIS · TEIL 1

METHODE 1 VON 5

Die Macht der Gedanken: Wie Denken dein Leben formt



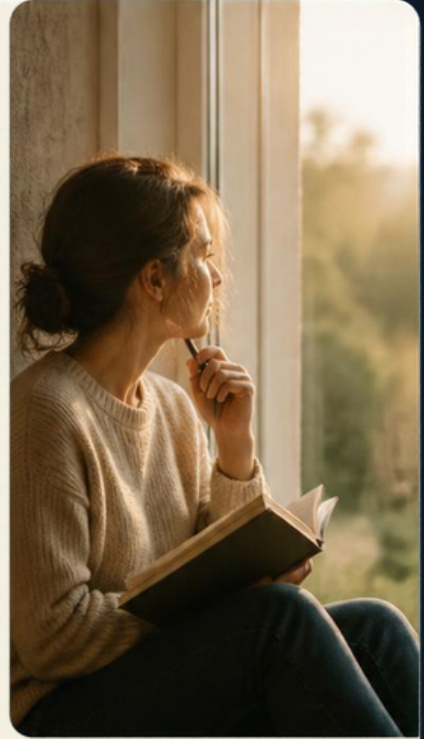
MINDSET
TETRIS



Einleitung

Was du regelmäßig denkst, prägt,
wie du die Welt siehst, wie du dich
fühlst und was du tust.

Dieses Heft zeigt dir, wie du deine
Gedanken bewusster lenken kannst,
ohne dich unter Druck zu setzen.



Übung



Gedanken bewusst wahrnehmen

Die meisten Gedanken laufen automatisch ab. Wer sie einmal bemerkt, kann sie überhaupt erst hinterfragen.

Übung

Notiere drei Mal am Tag, was du gerade denkst, und wie du dich dabei fühlst.





Glaubenssätze hinterfragen

Tief verwurzelte Überzeugungen wie „Ich bin nicht gut genug“ steuern unbemerkt. Der erste Schritt ist, sie überhaupt zu sehen.“



Übung

Schreib einen wiederkehrenden Satz auf und frag dich: Woher kenne ich ihn? Stimmt er wirklich?“



MINDSET TETRIS



Weiter im Teil 2



In Teil 2 findest du die Methoden 3 bis 5,
einen 4-Wochen-Plan und ein Tagebuch.

Teil 2 – Das vollständige Heft:

Alle Methoden, Übungen, 4-Wochen-Plan
und Tagebuch.