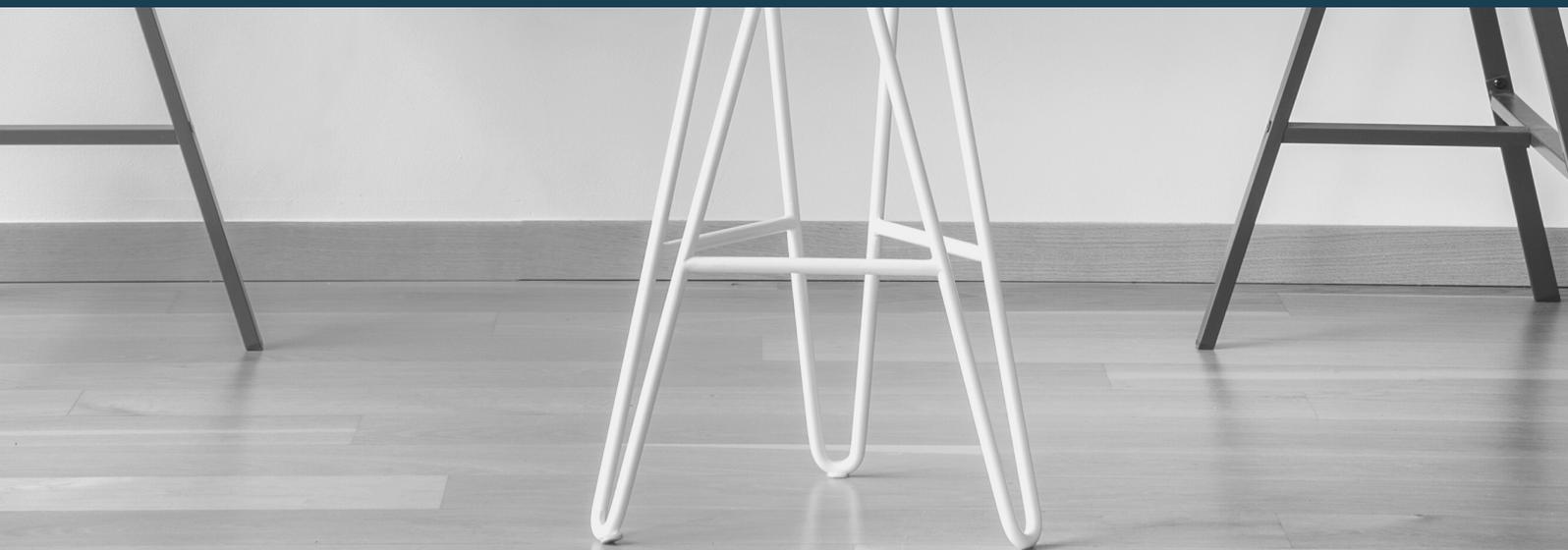


EMOTIONEN ERKENNEN

"Dem stärksten Willen fehlt oft die Kraft,
die einer zarten Emotion selbstverständlich ist."

Elfriede Hablé



**Der Geist ist eine Marketingabteilung,
die im Nachhinein rechtfertigt,
was unsere Gefühle vorher entschieden haben.**

Emotionen sind ein elementarer Teil für Veränderung.

DIE SPRACHE DES...

...Geistes sind



die Gedanken

...Körpers sind



die Emotionen

Viele Menschen sind davon überzeugt, wenn sie ihre Glaubenssätze erkennen und ein Bewusstsein für ihr Handeln schaffen, dass sie damit ihr Verhalten ändern können. Es ist richtig, dass mit dieser Gedankenarbeit das Fundament für jede Veränderung gelegt wird. Nur vielen ist nicht bewusst, welche wichtige Rolle unsere Emotionen in diesem Prozess spielen.



mindmedi

MIND & MEDITATION - CHANGE NOW!



STATUS QUO

ERKENNE WAS DICH FESTHÄLT

1. Welche Gedanken beschäftigen dich immer wieder?

2. An was denkst du nach dem Aufwachen?

3. Welchen Gefühlen und Emotionen wirst du gewahr bei diesen Gedanken?

4. Welche Emotionen arbeiten gegen deine Veränderungswünsche?



KREISLAUF DURCHBRECHEN

↻ GEDANKEN > EMOTIONEN > GEDANKEN ↻

5. Wann wirst du dir dieser Emotionen gewahr?

6. Wie fühlst du dich, wenn du diesen Emotionen nachgibst?

7. Welche Gedanken und Emotionen möchtest du zukünftig NICHT mehr denken und fühlen?



BEOBACHTER

SICH IMMER GEWAHR SEIN

Lenke deine Aufmerksamkeit auf deine Gefühle. Werde dir deiner unbewussten Emotionen bewusst. So bewusst, dass du auch über den Tag verteilt, diesen Emotionen gewahr wirst. Lerne immer mehr dich selbst zu beobachten.

Die **mindmedi** unterstützt dich mental dahin zu kommen, dass du dir auch im Alltag deinen emotionalen Mustern mehr und mehr bewusst wirst. Und auf einmal merkst du, welche Gedanken zu 90% im Unterbewusstsein versteckt waren und wie diese verborgen Gedanken Einfluss auf deine Emotionen nehmen. Du wirst dir mehr und mehr bewusst, was du warum fühlst oder gefühlt hast.

Führe die **mindmedis** so oft wie möglich durch, um dir eine belastbare Erfahrungsgrundlage aufzubauen. Auf dieser kannst du die dann folgende Gedankenarbeit aufbauen.





UNTERBEWUSSTSEIN

GLEICHE GEDANKEN FÜHREN ZU EINER IMMER GLEICHEN ZUKUNFT

90% unserer Gedanken liegen im Unterbewusstsein. Diese unbewussten Gedanken bilden Gedankenketten und Emotionen, die unser Verhalten lenken. Wenn diese unterbewussten Gedanken immer wieder zu den gleichen Gedanken und Emotionen führen, dann gestalten wir damit eine immer gleiche und vorhersehbare Zukunft.

Um Veränderungen sofort umsetzen zu können, ist es wichtig, diese unbewussten Gedanken „umzuprogrammieren“. Wir erreichen unbewusste Gedanken, mit unserm neuronalen Training.



