



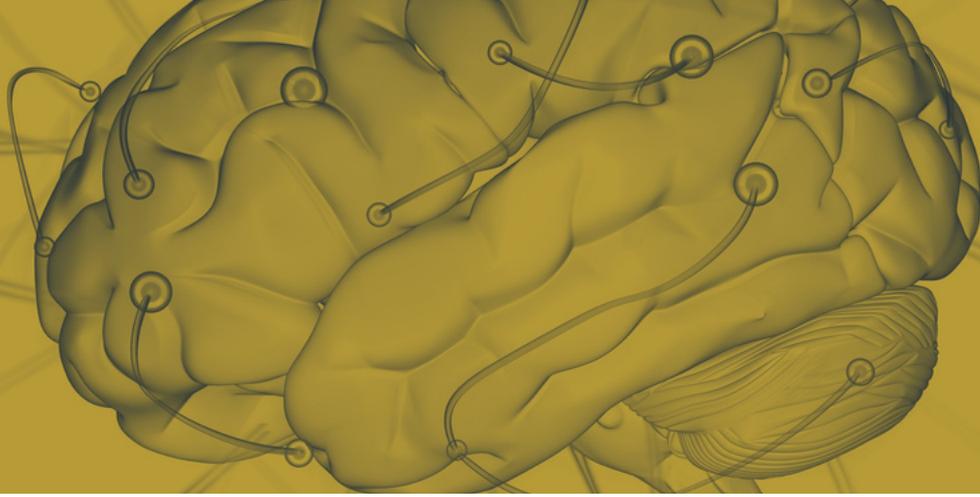
ARBEITSBLÄTTER

Wer die Dinge schriftlich festhält, erhöht den Nutzen und die Wahrscheinlichkeit, Veränderungen herbei zu führen.

svenja krämer & martina wenzel



mindmedi[©]
MIND & MEDITATION - CHANGE NOW!



DEN GEIST BERUHIGEN

WENN EIN URTEIL IM GEIST ENTSTEHT,
SOLLTE MAN ES ALS SOLCHES ERKENNEN UND
SICH GLEICHZEITIG DARAN ERINNERN,
DASS MAN DABEI IST, DAS, WAS GESCHIEHT,
LEDIGLICH ZU BEOBACHTEN, OHNE ES ZU
BEWERTEN, OHNE ES FESTZUHALTEN,
ZU VERFOLGEN ODER IN IRGEND EINER FORM
DARAUF ZU REAGIEREN.



KONZENTRATION AUF DAS WESENTLICHE

In unserer immer komplexer werdenden Welt, wollen wir in dieser Anleitung uns auf das Wesentliche beschränken.

Mit wenigen verdichteten Übungen könnt ihr euch selbst in die Lage versetzen, über noch mehr Kraft für den Alltag zu verfügen.

ACHTUNG:

**OHNE ÜBUNG GEHT
ES NICHT**

Es hilft nichts um den heißen Brei herum zu reden:
Wer nicht "sitzt" wird nichts erreichen.



Auch wenn es noch so lästig ist, der Geist muss trainiert werden. Häufig wie ein ungehorsamer Hund, der immer wieder "Platz" machen muss.

3 BESTANDTEILE DER ANLEITUNG

Sei dir dieser drei Punkte klar,
wenn du mit der ersten Übung beginnst.

1. Verantwortung für das eigene Leben
2. Klarheit über das gewünschte Ergebnis
3. Glaube an deine Fähigkeiten

AUFBAU DER ÜBUNGEN

