



mindmedi[®]
MIND & MEDITATION - CHANGE NOW!



Workbook



Kohärenz
herstellen



WAS MACHT MEIN EGO?

MINDSET FRAGEN

"New mindset - new results"





NEW MINDSET
NEW RESULTS

FRAGEN AN DEIN EGO:

Deine jetzige Persönlichkeit ist mit deiner derzeitigen Realität verbunden. Um Veränderung herbeizuführen, müssen wir uns von Altem unwiederbringlich trennen. Hier sind ein paar Fragen, die vielleicht Dein Ego unangenehm berühren. Möglicherweise kannst du dich der einen oder anderen Frage öffnen und sie dir ehrlich beantworten und dein Ego dabei etwas „in seine Schranken“ weisen.

Mal angenommen, jemand Fremdes könnte dich über den Tag mit einer versteckten Kamera beobachten. Woran könnte die Person erkennen, dass du über den Tag achtsam bist und dein Bewusstsein deinen Gedanken und Emotionen gewahr wird?

Stell dir einmal vor, du bist im Laufe des Tages in einer Situation, die eigentlich immer total stressig ist und du bist jedoch **total entspannt**. Woran könntest du - in dieser Situation - deine Entspannung bemerken?

Mal angenommen, du gingst in die **mindmedi** mit der Einstellung, dass sich dein gewünschtes Ziel leicht erreichen lässt - was würde sich dadurch bei dir verändern?





NEW MINDSET
NEW RESULTS

Was könnte dazu beitragen, dass die heutige **mindmedi** dich weiter bringt?

Wenn du dir deine gewünschte Veränderung als Feind vorstellst, welche Drohungen könnte sie dir an den Kopf werfen? Und wenn du sie als Freund siehst, welchen gut gemeinten Hinweis könnte sie dir zuflüstern?

Stell dir vor, du wärest ein Punktrichter wie beim Eiskunstlauf. Nur dass die Haltungsnoten auf dein Bewusstsein und deine innere Energie über den Tag abzielen. Welche Noten, von 1 bis 6, gibst du dir, an einem durchschnittlichen Tag?

Wenn du mit Blick auf die angestrebte Veränderung und die Umsetzung der **mindmedis** einen Wetterbericht für die nächsten Tage abgeben müsstest, würdest du auf Sonne, Regen oder wechselhaft tippen? Und warum?

Angenommen ein Freund hätte genau den gleichen Erfolg mit den **mindmedis** erzielt, wie du bisher. Was könntest du zu ihm sagen oder tun, um ihn mit deiner Anerkennung weiter auf seinem Weg zu bestärken?



