



Schaffen Sie den Absprung

3 WERKZEUGE für den
AUSBRUCH
aus Ihrem
GEDANKENKARUSSELL

www.klaudia-spielmann.de

3 Werkzeuge für den AUSBRUCH aus Ihrem GEDANKENKARUSSELL

Wenn Sie die folgenden 3 Werkzeuge benutzen und der Anleitung folgen,
> steigen Sie aus Ihrem Gedankenkarussell aus, wann immer Sie wollen,
> drehen Sie sich nicht weiter im Kreis, sondern bleiben bewusst stehen und gehen dann beschwingt Ihren Weg,
> verwenden Sie Ihre Energie für die wirklich wichtigen Dinge und verschwenden sie nicht länger,
> kommen Sie Ihren Zielen und Wünschen Schritt für Schritt näher.

Allein durch die veränderte Art mit sich selbst zu reden.

1. Bewusst werden

Stellen Sie fest, was gerade in Ihrem Kopf passiert.

Nehmen Sie wahr, wo Sie gerade sind.

Werden Sie sich der Art Ihrer Gedanken bewusst.
Sind sie positiv oder negativ. In welche Richtung
bewegen sich Ihre Gedanken momentan.

2. STOPP

Sagen Sie STOPP zu negativen, begrenzenden,
schmerzhaften Gedanken.

Denken Sie STOPP!

Sehen Sie STOPP (z.B. als Verkehrsschild)!

Fühlen Sie STOPP!

3. Zielorientiert Denken

Nutzen Sie diesen STOPP in Ihren Gedanken,
die kurze Ruhe im Kopf, um sich Ihres Ziels bewusst
zu werden und sich dafür zu entscheiden.

Fragen, die dabei unterstützen:

Helfen Ihnen diese Gedanken bei Ihrem Ziel -
welche wären besser geeignet?

Entsprechen Ihre Gedanken Ihrer inneren Haltung-
welche wären zielführender dafür?

Sie fragen sich, WIE das genau funktionieren soll? Welches Ziel Sie überhaupt haben? Wie Sie Ihre Lebensträume verwirklichen können?

Wenn Sie diese und weitere Fragen regelmäßig beschäftigen, Sie ängstigen und immer wieder in Ihr Gedankenkarussell zurück bringen, dann habe ich etwas für Sie.

Sie wollen endlich Klarheit und neue Perspektiven? Sie wollen diese neuen Möglichkeiten auch erreichen? Dann holen Sie sich meine Unterstützung. Jeden Monat gibt es genau 3 **kostenlose** BlicköffnerKickOff-Sessions.

Schnell sein lohnt sich also. Bewerben Sie sich noch heute. Schicken Sie mir eine E-Mail an info@klaudia-spielmann.de mit dem Betreff: Gedankenkarussell. Worauf warten Sie noch? Sie können nur gewinnen. Ich freue mich auf Sie!

