MEIKE ZIEGLER

IN 5 MINUTEN GLÜCKLICH UND SELBSTBEWUSST IN DEN TAG!

Ebook

Wie Du in 5 Minuten glücklich und selbstbewusst in den Tag startest!

Genau, es braucht wirklich nur eine sehr kurze Zeit, um Dich auf den neuen Tag einzustimmen, damit er so grandios wie irgend möglich für Dich wird!

Du brauchst nur die richtigen tools und ein wenig Training, und schon hast Du im Handumdrehen ein kurzes, effektives Programm, das Du einfach in Deine morgendliche Routine einfügst.

Je sicherer und souveräner Du damit arbeitest, umso öfter wird Dir bewusst werden, dass Du Dir nicht nur einen großartigen Tag kreiert hast, sondern gleich mehrere, eine Woche, einen Monat, ein Jahr,...

Dein Leben! Und das ist nicht zu groß gespielt! Es ist nur noch ungewohnt – ich sage gerne „neu" – und bedarf daher einer gewissen Aufmerksamkeit, bis es sich zu einem neuen Automatismus gemausert hat.

Ab da spielt sich Dein Leben dann auf einer deutlich höheren Ebene ab und Du wirst garantiert andere Erfahrungen machen als bisher, mehr Energie und deutlich mehr Spaß haben.

Los geht's also! Ich zeige Dir in den kommenden Zeilen, an welchen Schrauben Du drehen musst, damit sich Dein Leben in die von Dir gewünschte Richtung bewegt.

Damit aus einem „es-geht-so-Tag" ein genialer Tag wird, brauchst Du neben etwas Übung auch einiges an Hintergrundwissen, um eine solide Basis zu haben. Und damit beginnen wir auch direkt!

Ist Dir das auch schon mal aufgefallen:

an manchen Tagen kommt es einem so vor, als würden die Dinge einfach so passieren, sich alles wie von selbst entwickeln und man steht quasi als Zuschauer daneben und beobachtet, was sich noch alles Schönes ereignet.

Genial, wenn das passiert, während man gerade so richtig schön in seinem Superflow ist, die Sonne scheint und alles nur so fluppt, ohne dass man selber groß etwas dazu tun muß.

Nur ist das meistens nicht der Fall. Häufig ist es sogar eher das Gegenteil und Du beobachtest - gerne schon am frühen Morgen! - wie Dein Tag so langsam den Bach runter geht.

Manchmal braucht es nur eine Kleinigkeit, die schief läuft, und dann geht es seltsamer Weise einfach weiter in dieser Richtung. Du musst gar nichts dazu tun.

Und wehe, wenn Du denkst, es könnte nicht schlimmer kommen! Natürlich, es kann! Und es wird! Wie ein Selbstläufer schraubt sich also Deine Stimmungsspirale nach unten und scheint nicht stoppen oder sich gar wieder nach oben drehen zu wollen. Bekanntes Szenario, oder? Und nu?

Ganz klar: Es gibt nur einen einzigen Menschen, der Dich da wieder rausholen kann
- und zum Glück bist DU das!

Yeah!!!

Na toll!
UND WIE MACHE
ICH DAS?

Wie Du das machst?

Das verrate ich Dir: **Du musst es zunächst mal einfach beabsichtigen!**
Ganz leicht also;-)

„Beabsichtigen? Was heißt das denn?“ möchtest Du natürlich wissen.

Das bedeutet, dass Du es einfach unbedingt willst! Und dass Du ganz klar bist, dass Du das Gewünschte irgendwie erreichen wirst! Du brauchst nicht den Weg dahin zu kennen, es reicht, wenn Du Dir das Endergebnis in den buntesten Farben vorstellen kannst. Von Herzen, mit dem Kopf und vor allem voller Gefühl.

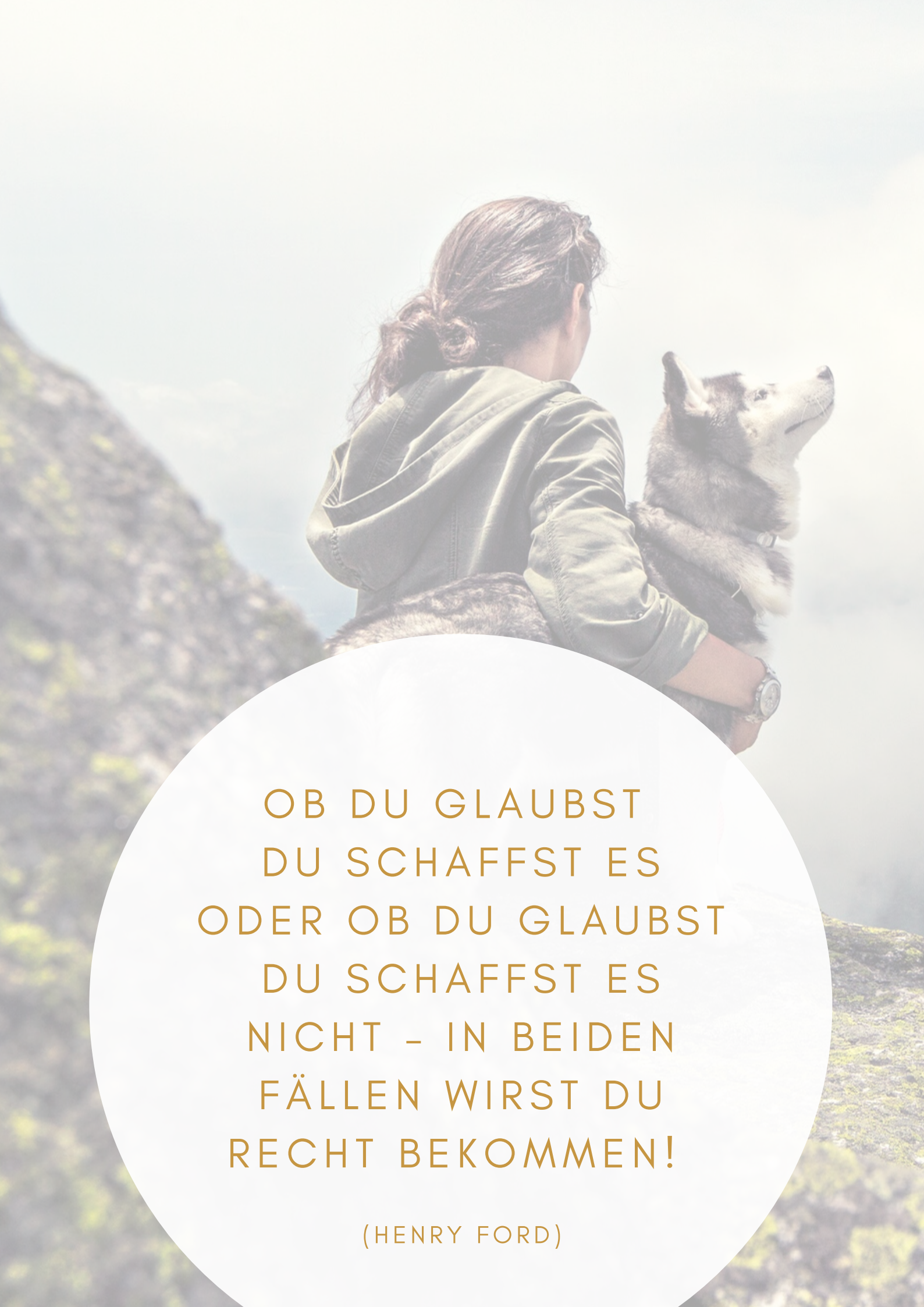
Nicht, weil Du „bloß raus" aus diesem aktuell nervenden, zermürbenden, Energie kostenden Zustand willst!

Sondern so, als würde Dich dieser neue Seinszustand – **Dein Superflow** – anziehen wie ein Sog! Du bist geflasht, begeistert, voller Vorfreude darauf. „Hin da!“ scheint es in Dir zu brüllen! Damit erzeugst Du eine Schwingung, die genau das Gewünschte anzieht.

Die Dinge passieren nicht einfach so, selbst wenn es manchmal den Anschein hat. **DU gestaltest sie!** Jeden einzelnen Tag, Dein gesamtes Leben! Die schönen und auch die weniger schönen Zeiten! ALLES!

Wow, ganz schön groß, oder?
Da ist es schon sinnvoll, sich gut zu überlegen, wie man Leben eigentlich gerne hätte.

Und mit wem!
Und ab wann!



OB DU GLAUBST
DU SCHAFFST ES
ODER OB DU GLAUBST
DU SCHAFFST ES
NICHT – IN BEIDEN
FÄLLEN WIRST DU
RECHT BEKOMMEN!

(HENRY FORD)

Raus aus Deiner Komfortzone!

Die Komfortzone ist Dein Leben, so wie Du es Dir aktuell eingerichtet hast und es lebst.

Mit den Menschen, der Arbeit, Deinem Umfeld, allem.
Hier kennst Du Dich aus, fühlst Dich sicher.
Und wer möchte das nicht?

Alles schön und gut. Nur: wenn sich nichts an dem Gewohnten verändert, ändert sich auch nichts in Deinem Leben!

Und das möchtest Du doch! Besser, schöner, leichter geht nur, indem Du den Popo von der Couch bewegst und es wagst mal etwas anders anzugehen als bisher. **Raus aus dem Alten, Bekannten, rein ins Neue**, noch Unbekannte.

Trau Dich!

Du kannst ja nur gewinnen!

Wiederholung, bitte!

Selbst, wenn es ganz schnell „klick“ gemacht hat und Du schon eine konkrete Idee hast, wie Du ab sofort Deinen Tag und Dein Leben gestalten willst, brauchst Du etwas Training. Und etwas Geduld! Und noch mehr Güte mit Dir selbst, wenn es nicht sofort auf Anhieb genau so funktioniert, wie Du es willst.

Du hast eine lange Zeit in Deinem Leben ein bestimmtes Verhalten trainiert, wahrscheinlich sogar perfektioniert. Erwarte doch bitte jetzt nicht von Dir, dass Du sofort genau so perfekt in etwas völlig Neuem bist. Es braucht dazu eine Menge Wiederholungen!

Vielleicht stellst Du Dir einmal vor, wie ein kleines Kind laufen lernt: es probiert verschiedene Positionen des Hochziehens, Aufstehens, Anlaufens, Fallens und Abrollens. Immer und immer wieder. Mal mit Tränen, mal mit Lachen. Und es bleibt dran! Egal wie es läuft, es trainiert weiter. So lange, bis es sein Ziel erreicht hat! Und dann geht es weiter zum nächsten Ziel!

Jetzt trainiert es sich im Rennen.

Würdest Du dieses kleine Kind anmaulen, drängen, vielleicht sogar beschimpfen, wenn es sein Ziel nicht innerhalb einer Woche erreicht? Vermutlich nicht.
Dann darfst Du das auch bei Dir und Deinem Training getrost sein lassen.
Vielleicht ist es ja eine Alternative, wenn Du Dich zwischendurch belohnst für Deine Ausdauer?!

Dein Training:

30 TAGE UND DU BIST EIN NEUER MENSCH!

Na ja, so ganz neu natürlich nicht. Allerdings wirst Du danach tatsächlich eine deutlich bessere Version Deiner selbst sein – die DU geschaffen hast!

Und 30 Tage ist nicht so aus der Luft gegriffen, es hat einen konkreten Hintergrund. Wenn wir etwas Neues lernen, entstehen in unserem Gehirn neue Synapsen-verbindungen, also neue Schalt-kreise im Gehirn.

Das kannst Du Dir so vorstellen, als möchtest Du aus einer Ackerfläche einen Verbindungsweg in die nächste Stadt machen, die Du immer schon total gerne besuchen wolltest. Also beginnst Du vielleicht zunächst mit einem kleinen Trampelpfad, den Du mit jedem Gang breiter und leichter begehbarer machst.

Dann wird dieser Weg vielleicht geteert, damit Du schneller ankommen kannst.

Mittlerweile gehst Du diesen Weg sehr häufig. Vielleicht verbreiterst Du ihn daher noch und installierst Laternen, damit Du ihn zu jeder Zeit nutzen kannst. Und irgendwann nutzt Du ihn einfach ganz selbst-verständlich wann immer Du willst, ohne groß darüber nachzudenken. Automatisch. Läuft!

Es ist nachgewiesen worden, dass eine solche neue „Datenautobahn" mindestens 30 Tag lang täglich genutzt werden muß, um dauerhaft stabil und effizient zu arbeiten.

Also: Gönne Dir Deinen persön-lichen 30-Tage-Kurs und **lass' Dich überraschen, zu welchen groß-artigen Wandlungen Du fähig bist!**

Komm' in Deinen Flow!

Wer ist da nicht gerne? Vielleicht sogar im Superflow? Hach, das ist so ein geniales Gefühl! Schade, dass das meistens nicht so lange anhält. Wäre das genial, wenn Du immer in dieser Hoch-Stimmung bleiben könntest! Hier kommt die schlechte Nachricht: Nein, das kannst Du leider nicht! Sie vergeht wieder.

ABER: Du kannst den **Superflow jederzeit wieder erschaffen**! Egal, wo Du bist und was gerade so los ist! Genial, oder?

Wenn Du die Tipps und Informationen aus diesem ebook beherzigst – und trainierst! – wird es Dir schnell immer leichter fallen, Dich wieder in Deinen Superflow zu bringen. Denn das Schöne ist: Der fällt nicht plötzlich vom Himmel oder entsteht irgendwo im Außen: DU kreierst ihn! Wann immer Du willst! Und wie wäre es dann, das einfach an jedem Tag Deines Lebens zu tun?

Hier steht, wie es geht!

Mach' Dich zum wichtigsten Menschen in Deinem Leben!

Wenn Du schon mal in einem Flugzeug unterwegs warst, wirst Du Dich wahrscheinlich auch an die Demonstration der Sicherheitsvorschriften erinnern. Was passiert noch mal bei einem Druckabfall in der Kabine? Richtig, es fallen die Atemmasken heraus. Und was sollst Du dann als erstes machen?

Genau, Du sollst Deine aufsetzen! Luft holen, ruhig bleiben. 'Dann erst helfen Sie Ihren Mitreisenden!!!' lautet die Durchsage.

Was denkst Du würde passieren, wenn Du erst mal dafür sorgst, dass alle in Deinem Umfeld ihre Masken bekommen, aufsetzten und durchatmen können? So wie Du gerne in Deinem Leben dafür sorgst, dass es allen Lieben um Dich herum möglichst gut geht?

Ja, DU würdest auf der Strecke bleiben!

Und vielleicht ist Dir das ja schon das eine oder andere Mal aufgefallen, in Deinem Leben. Also, warte nicht auf den Ernstfall! Mach Dir Dein Leben so, dass Du tief und gut atmen kannst, Freude hast, Genuss und viel Spaß!

Und dann kannst Du anderen ebenfalls dabei helfen, ihr Leben zu genießen.

Genug der Vorbereitung!
JETZT STARTEN WIR MIT
DEINER NEUEN
TAGESROUTINE!

Wenn es möglich wäre – und das ist es tatsächlich! – und Du könntest Dir eine Qualität wählen, eine Stimmung, in der Du Deinen Tag erleben möchtest, welche wäre das dann?

Hättest Du vielleicht gerne Freude? Oder Glück? Vitalität oder Gesundheit? Spaß, Genuss oder Begeisterung? Vertrauen, Erfolg, Zustimmung oder gar Wunder? Was spricht Dich direkt an, zaubert Dir ein kleines Lächeln ins Gesicht?

Dann nimm das!

Reserviere es direkt für Dich, für Deinen Tag! Wie das geht, zeige ich Dir gleich!

Suche Dir ein bequemes Lieblingsplätzchen

Sorge dafür, dass Du dort für ein paar Minuten ungestört bist. Mache es Dir so bequem wie möglich, ohne dass die Gefahr besteht, dass Du einschläfst;-)

Am besten Du wählst eine Position, in der Du bequem sitzt.
Schließe Deine Augen und konzentriere Dich zunächst mal nur darauf wahrzunehmen, wie Du Dich fühlst. Noch müde, genervt, aufgeregt,...

Du brauchst hier nichts zu analysieren, einfach nur mitkriegen, wie es Dir geht. Jetzt scannst Du Deinen Körper, am besten von Kopf bis Fuß: tut es Dir irgendwo weh, bist Du vielleicht verspannt oder freuen sich Deine Muskeln schon auf die nächste Runde Jogging?

Auch hier gilt: nicht bewerten, einfach nur wahrnehmen!
Diese Bestandsaufnahme erscheint Dir vielleicht etwas langwierig oder unnötig, aber das ist sie keinesfalls.

Du wirst mit jedem Tag schneller und sicherer darin und trainierst Dich dadurch sehr effizient, schnell wahrzunehmen, wie es Dir gerade geht. Und das ist die Voraussetzung dafür, Deinen aktuellen Seinszustand zu verändern!

Dankbarkeits-Übung

Nun atmest Du ein paar Mal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Nimm dabei so viel frische Luft auf, dass sich Deine Bauchdecke so richtig nach außen wölben kann (keine Sorge, es sieht ja niemand;-)!). Finde dann Deinen eigenen Atemrhythmus, mit dem Du ganz bequem ein und ausatmen kannst.

Nun schaust Du Dich gedanklich mal um in Deinem Leben und findest heraus, was alles schon ganz gut läuft, vielleicht sogar genau richtig ist. **Finde heraus, wofür Du dankbar bist!** Fang ruhig ganz klein an und probiere mal Dankbarkeit zu empfinden dafür, dass Du diesen neuen Tag erleben kannst.
Dass Du gesund bist vielleicht, einen Job hast, der Dich finanziell absichert, einen guten Freund, Deine Kinder oder Dein Haustier,... es gibt einiges, was nicht selbstverständlich Dein Leben bereichert.

Indem Du diese Gedanken vor Deinem geistigen Auge vorbeiziehen lässt, bringst Du Dich automatisch auf eine neue Schwingungsebene. Deine Stimmung wandelt sich, je länger Du Dich mit dieser Übung beschäftigst und Du fühlst Dich entspannter, mehr in Deiner Mitte, weicher und glücklicher.

Das ist die ideale Voraussetzung für Deine Tagesplanung! Denn so geht es nun weiter:

'Fake it until you make it!'

Was darf's denn heute sein?

In Gedanken gehst Du nun im Zeitraffer durch Deinen bevorstehenden Tag, und zwar so, wie Du ihn Dir in Deinen kühnsten Träumen vorstellst! Mach ihn einfach fantastisch, erfolgreich, Dich begeisternd! Mit Sahne und Kirsche obendrauf! Oder ganz viel Glitter!

Gestalte jede Aktivität so, dass Du schon in Deiner Vorstellung völlig aus dem Häuschen bist vor Freude. Mach das bis zu dem Zeitpunkt, an dem Du abends glücklich lächelnd einschläfst – in Deiner Vorstellung natürlich!

Abschließend sagst Du Dir (am besten laut!): **Danke für diesen glücklichen/ vitalen/ genussvollen/...** (hier setzt Du nun Deine zuvor gewählte Qualität ein!) **Tag!**

Jetzt schenke Deinen Mundwinkeln etwas Beachtung und auch Deiner Grundstimmung! Bemerkst Du die Veränderung schon?

Unser System (= die Einheit von Körper, Geist und Seele) kann nicht unterscheiden, ob wir etwas wirklich erleben oder uns nur vorstellen es zu erleben! Die chemischen Vorgänge im Körper und sogar die Muskelaktivitäten sind dieselben! **Dein Körper durchlebt also alles, was Du Dir vorstellst, als würde es in der Realität passieren!** Und dann macht Dein System genau das daraus: **Deine Realität!**

Wenn Du Dir also vorstellst, Du würdest einen absolut großartigen 100-Meter-Sprint hinlegen und überlegen ins Ziel stürmen, so durchlebt Dein gesamtes System diesen Sprint im Geiste und kann ihn danach einfach in der Realität reproduzieren.

Die Energie
FLIESST DAHIN,
WO DEINE
AUFMERKSAMKEIT
IST!

So einfach geht das? Ja, so einfach!

Und das wird Dein geschulter Verstand natürlich sofort anzweifeln. Lass' ihn ruhig – und mach weiter! Es gilt, dieses neue Wissen zu trainieren, bis es zu Deiner Gewohnheit wird.

Getreu des Mottos **„Fake it until you make it!"** gestaltest Du Dir zukünftig also jeden einzelnen Tag. Mal wird die Umsetzung besser funktionieren, mal wird es so scheinen, als ob gar nichts klappt. Und an anderer Stelle bekommst Du vielleicht ein ganz anderes Ergebnis, als Du es Dir vorgestellt hast.

Das ist völlig normal so in der ersten Zeit, denn Du trainierst Dich ja in etwas völlig Neuem. Bleib einfach dran und mache weiter! Dann wird Dein Verstand auch nicht länger in Frage stellen, dass Du Dir so einfach Deinen Tag „kreierst".

Er richtet seine Aufmerksamkeit bald auf andere Dinge und damit wird es für Dich noch viel einfacher, denn der prüfende Widerstand fällt weg. Ab jetzt wird sich Deine „mentale Tagesplanung" noch drastischer verkürzen!

Du kannst nun dazu übergehen, die oben beschriebenen Schritte wie im Zeitraffer durchzugehen und brauchst dann weniger als eine Minute um 100% Deiner Aufmerksamkeit in den neuen Tag zu schicken. Und damit wieder zu ernten, was Du beabsichtigt hast!

Inspirationen für Dich:

The Secret (DVD)
What the bleep do we (k)now? (DVD)
Youtube: „Montags mit Meike"

Du musst nicht alles allein schaffen!

Wenn mein Auto kaputt ist, bringe ich es in eine Werkstatt. Ich will, dass sich Profis das Anschauen und schnellstens wieder optimal reparieren. Im Traum käme ich nicht darauf, selbst die Motorhaube aufzumachen, an der Batterie, den Zündkerzen oder dem Motor rumzuschrauben! Wozu auch? Dafür gibt es ja Experten!

Genauso, wie mein Steuerberater der Experte für meine Buchführung oder der Frisör für meine Haare ist.

Was lässt also viele Menschen denken, sie müssten über alles Bescheid wissen, sich optimal auskennen und alles selbst reparieren können? Auch, wenn es gar nicht ihr Spezialgebiet ist?

Das kannst Du anders haben! **Hol' Dir Unterstützung, wenn Du allein nicht weiterkommst! Spare Dir viel Zeit, Geld, Deine Nerven, Stress und schlechte Stimmung!** Niemand ist in allem ein Experte und niemand kann alles „reparieren" – Du brauchst also nicht den Anspruch zu haben, dass Du alles allein schaffen musst!

Du bist Experte auf Deinem Gebiet, ganz bestimmt. Vielleicht sogar in mehreren Bereichen. Mach mehr von dem, was Du gut kannst und was Dir Spaß macht und delegiere einfach die anderen Bereiche an andere Experten, die dann Deine Wünsche perfekt umsetzen.

Und wenn Du feststellen solltest, dass Du z.B. in Deiner persönlichen Weiterentwicklung deutlich mehr Potential ausschöpfen möchtest, schneller vorankommen willst, größere Ziele erreichen und mehr Begeisterung für Dein Leben willst, dann hast Du jetzt auch dafür einen Experten gefunden: mich!
Melde Dich einfach bei mir, wenn Du noch mehr für Dich und Dein grandioses Leben willst. Ich freu' mich auf Dich!

Alles Liebe,
Meike

Copyright

Ich habe dieses ebook mit viel Zeit und Liebe für Dich erstellt, damit Du Dir zukünftig ein noch glücklicheres und grandioses Leben gestalten kannst.
Als Autorin und Verfasserin ist dies folglich mein geistiges Eigentum und es ist untersagt, dieses ebook als Ganzes oder auch in Teilen ohne Erlaubnis abzuwandeln, zu vervielfältigen oder zu verkaufen.

Ich Danke Dir für Dein Verständnis.

Meike Ziegler

Kontakt

Webseite

Elopage

instagram

Facebook

YouTube

Autorin: Meike Ziegler

Design: pepadesign.de