

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG DEIN GRATIS IMPULSPAKET.

5 Schritte der Veränderung Einleitung



Ich freue mich über Dein Interesse an diesem für Dich hoffentlich sehr wertvollen Veränderungspaket.

Mein Name ist **Bianca Esser**. In meiner Arbeit als Coach, Trainer und Speaker unterstütze ich seit vielen Jahren Menschen darin, über negative Erlebnisse der Vergangenheit und die damit oft immer wieder hochkommenden belastenden Emotionen hinweg zu kommen, sodass sie ein glückliches Leben führen können.

Du und Deine Veränderung

Was unterscheidet glückliche Menschen von unglücklichen Menschen?

Fragt man glückliche Menschen, warum sie glücklich sind, oder wie sie glücklich wurden, obwohl sie gerade wegen ihrer Vergangenheit alles andere als glücklich hätten sein müssen, so höre ich immer wieder das gleiche. **Sie hatten sich entschieden, endlich etwas in ihrem Leben zu verändern.** Sie wollten glücklich sein, die Vergangenheit hinter sich lassen und sich bewusst für die Zukunft und den positiven Dingen im Leben entscheiden.

Ich gehe davon aus, dass auch Du ein Mensch bist,

- der sich ernsthaft mit dem Thema Veränderung beschäftigt,
- wahrscheinlich bereits einige Bücher zum Thema gelesen hat,
- schon einiges im Leben verändern konnte aber auch frustrierende Erfahrungen mit der Umsetzung der Theorie in die Praxis gesammelt hat.

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG DEIN GRATIS IMPULSPAKET.

Doch statt aufzugeben, weiterhin im Schmerz der Vergangenheit stecken zu bleiben, ruft es in Dir irgendetwas nach Veränderung hervor. Du hast irgendwie „im Gefühl“, dass es da einen Ausweg geben muss, denn andere haben es ja auch geschafft. Du bist nun bereit, die ersten Schritte in Dein glückliches Leben gehen zu wollen.

Wenn Du Dich hier in meinen Worten wiederfindest, dann bist Du hier genau richtig.

Herzlich willkommen zu meinem Gratis Impulspaket:
5 Schritte der Veränderung



5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG DEIN GRATIS IMPULSPAKET.

Du und Deine Vergangenheit

„Ohne Deine Vergangenheit bist Du sofort frei!“ (Dr. Helen Schucman)

Dieser Satz aus dem Buch „Kurs im Wundern“, hörte ich das erste mal von einem meiner Mentoren vor vielen von Jahren. Er hat mein Leben verändert. Ich fing nämlich an, Fragen zu stellen:

Es fing mit der Frage an, warum die meisten Menschen wegen Ihrer Vergangenheit leiden! Oder besser gesagt, warum ich so leide, warum ich immer wieder in der Wut, Traurigkeit und Hilflosigkeit stecken bleibe.

Wie jeder andere Mensch hier auf dieser Erde, hab auch ich eine Vorgeschichte, die mich zu dieser Zeit noch sehr belastete. Ich erkannte, dass sich etwas ändern musste. Ich hatte also ein Ziel, aber überhaupt keinen Plan, wie ich mich hätte verändern können, sodass es mir hätte besser gehen können.

Das Rad zurückdrehen, konnte ich auf jeden Fall nicht, das war mir klar. Also fing ich an, alles, was mit diesem Thema zu tun hatte, zu verschlingen. Ich ging zu Psychologen und Therapeuten, las Bücher, belegte Seminare, reiste um die ganze Welt zu vielen Lehrern und sprach sogar mit Mönchen aus diversen Tempeln. Ich machte viele Aus- und Weiterbildungen zum Thema. Sogar in meinem BWL Studium belegte ich Psychologie als Hauptfach im Examen.

Seit mehr als 25 Jahren bewegt mich dieses Thema persönlich und inzwischen auch beruflich. Ich habe es geschafft, dass ich

- meine oft belastenden Gefühle transformieren,
- viele konditionierte Verhaltensweisen überwinden,
- über Dramen und schreckliche Ereignisse hinweg kommen,
- meine Krankheiten heilen und
- die im Argen liegenden Beziehungen zu Familienmitglieder ins positive wandeln konnte.

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG DEIN GRATIS IMPULSPAKET.

All dies fing mit dem 1. Schritt an!

Ich stellte mich wohl einer meiner größten Herausforderungen meines Lebens, denn ich sagte **STOP zu meiner Vergangenheit** und ich entschied alles dafür zu tun, diese zu überwinden. Glaube mir, es viel mir wahrlich nicht leicht, den ersten Schritt zu gehen.



Bin ich am Ende meiner Reise angelangt? Habe ich alle Dinge der Vergangenheit verändert? Zum Glück noch lange nicht. Sonst wäre ja das Leben langweilig.

Diese Worte hätten sich für mich am Anfang meiner Reise schlimm angehört. Aber heute kann ich sagen, dass sich im Prozess der Transformation so viel Freude, Liebe und Freiheit freisetzen, die einem immer mehr Mut machen, weiter zu gehen.

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG DEIN GRATIS IMPULSPAKET.

Mittlerweile liebe ich es, Menschen auf Ihrem Weg der Veränderung zu begleiten, sie zu unterstützen. Es ist für mich eine Ehre, bei ihrer Transformation dabei sein zu dürfen.

Alle meine Klienten kommen letztendlich aus einem
Grunde zu mir:

Sie wünschen sich, ihr Leben glücklich zu meistern.



Für den einen ist es wichtig, die festgefahrenen Familienstrukturen zu lösen, für den anderen die Schmerzen der Vergangenheit zu überwinden und die immer wieder hochkommenden belastenden Gefühle zu transformieren. Alle wollen Selbsterkenntnis erfahren, in die Wertschätzung gelangen und so inneren Frieden mit ihrer Vergangenheit schaffen, um endlich ein glückliches Leben führen zu können.

5 SCHRITTE DER VERÄNDERUNG DEIN GRATIS IMPULSPAKET.

Daher freue ich mich sehr, Dir mit den **“5 Schritten der Veränderung“** ein werthaltiges Paket voller Impulse zur Verfügung stellen zu können.



5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG DEIN GRATIS IMPULSPAKET.

Ist dieses Impulspaket wirklich gratis?

JA!



Ich gebe Dir gerne diese Impulse weiter. Ich tue dies aus drei Gründen:

Erstens, ich habe das Rad nicht neu erfunden, diese 5 Schritte sind Jahrtausende alt. Es hat so vielen geholfen, so auch mir, endlich über meinen Schmerz hinweg zu kommen. Jetzt ist es an der Zeit, es weiter reichen zu können. Weißt Du, wir lernen in der Schule oft sehr unnützes Zeug. Auf was es wirklich im Leben ankommt, wird uns nicht beigebracht. Daher ist es meine Pflicht, damit aufzuräumen.

Zweitens, wenn man etwas gibt, kommt es auf irgendeine Weise immer wieder zu einem zurück. Ich bin schon so oft im Leben beschenkt worden genau aus diesem Grund.

Drittens möchte ich Dir in dem Zusammenhang mein Programm „**Master Your Life**“ vorstellen. Ich gebe hier also offen zu, dass ich mit einem Online Programm Menschen helfe, ihr Leben verändern zu können. Und ich habe dabei schon viele Menschen bei ihrer Transformation begleiten dürfen. Aber ich verspreche Dir, dass dies keine Werbebroschüre ist. Ich mag es nämlich selber nicht, wenn mir jemand wertvolle Informationen verspricht und ich dann nichts als Werbung erhalte. Ich stelle Dir hier alle Punkte vor, die Dich in ein neues Leben bringen können, selbst, wenn Du nie etwas von meinen Angeboten in Anspruch nehmen wirst.

Also lass uns beginnen.

5 SCHRITTE DER VERÄNDERUNG DEIN GRATIS IMPULSPAKET.

Inhalt des Paketes

5 Schritten der Veränderung

1. Tag: Sag bewusst STOP zu Deiner Vergangenheit
2. Tag: Praktizier das Selbst - Bewusst - Seins - Training
3. Tag: Bilde eine Vision von Dir in der Zukunft
4. Tag: Erlern das Neue und trainiere es ein
5. Tag: Leb Deine Zukunft im Jetzt



5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG DEIN GRATIS IMPULSPAKET.

1. Schritt

Sag bewusst STOP zu Deiner Vergangenheit



Zieh die Handbremse!

Du hast bereits gemerkt, wie sehr Dich Deine Vergangenheit und Dein Umfeld bedrücken und Du Dich dadurch in eine Ecke drängst, in die Du eigentlich gar nicht willst. Fakt ist, dass sich nichts ändern wird wenn Du Dich nicht selbst änderst.

Daher sag bewusst STOP zu allem, was Du nicht mehr möchtest.

Du willst nicht mehr traurig sein, keine Wut mehr spüren, wenn Du mit jemanden sprichst...!

Du allein hast die Macht und kannst Deine negativen Emotionen und Gefühle mit viel Übung jetzt ins Positive wenden. Du drehst den Spieß ganz einfach um, indem Du Dir bewusst machst, dass Du immer nach Deiner Vergangenheit gehandelt hast und das jetzt ändern möchtest. Genau damit kommst Du raus aus Deiner Opferrolle und wirst zum Schöpfer einer jeden einzelnen Situation.

5

SCHRITTE DER VERÄNDERUNG DEIN GRATIS IMPULSPAKET.

1. Schritt

Sag bewusst STOP zu Deiner Vergangenheit



Aufgabe für heute:

Wann immer Du über Vergangenes nachdenkst, oder in einer ungewünschten Emotion hängst, entscheide Dich bewusst dafür, **STOP** dazu zu sagen!
Auch wie dramatisch Deine Vergangenheit war, entscheide Dich, dass Du die Dramen Deiner Vergangenheit vergangen sein lässt.

Es gibt ein englischen Reim: „**no fire, no wire**“!
Was heißt, was nicht gefeuert wird, kann sich nicht verdrahten!

Dadurch, dass Du der Vergangenheit den Rücken zu drehst, können auch Deine Neuronen nicht mehr feuern und somit die alten Verbindungen nicht mehr verdrahtet bleiben (Neuroplastizität). Sag also immer wieder ganz bewusst **STOP**:

- **STOP** zu ewigen Gedankenschleifen!
- **STOP** zur Traurigkeit, Wut und allen negativen Emotionen, die sich in Dir festgesetzt haben!

Denn das sind die Verbindungen der Vergangenheit.