



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## Monat 4:

### 1. Aufgabe:

**Selbst - Bewusst - Seins -  
Training: Stufe 2**

BE



# 1. Aufgabe: Selbst - Bewusst - Seins - Training: Stufe 2

- Du beginnst Deine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen, zu beobachten.
- Du nimmst diese Geistes- und Körperzustände nunmehr bewusst wahr, da Du nun bewusst Deine Aufmerksamkeit auf sie lenkst.
- Du wirst Dir Deiner Selbst bewusst, damit Du das alte Ich zurücklassen kannst.
- Du verbindest Dich also mit dem Unterbewusstsein, holst diese unbewusst ablaufenden Programme nun nach oben in Dein Bewusstsein, damit sie in der Zukunft nicht mehr ungeachtet ablaufen.



## 1. Selbst - Bewusst - Seins - Training: Stufe 2

1. Welches Gefühl (Emotion) möchtest Du in der Zukunft nicht mehr fühlen?:

- z.B. : „Ich bin wütend, traurig...“

2. Was denkst Du mit Deinem Verstand, wenn Du diese Emotion fühlst?

- z.B.: „Ich habe nie genug Zeit, kein Geld, keinen Mann...“

3. Wie verhältst Du Dich, wenn Du diese Emotion mit diesem Gedanken denkst?

- z.B.: „Ich beklage mich, brülle jeden an, habe Kopfschmerzen, Bauchweh, möchte alleine sein...“

4. Welche weiteren Emotionen lassen sich aus der ersten Emotion ableiten?

- z.B.: „Wenn ich wütend bin, werde ich traurig und machtlos.“



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 1. Tag:

1. Emotion

2. Gedanke

3. Daraus folgende  
Verhalten

4. Weitere  
Emotionen



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 2. Tag:

1. Emotion

2. Gedanke

3. Daraus folgende  
Verhalten

4. Weitere  
Emotionen



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 3. Tag:

1. Emotion

2. Gedanke

3. Daraus folgende  
Verhalten

4. Weitere  
Emotionen



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 4. Tag:

1. Emotion

2. Gedanke

3. Daraus folgende  
Verhalten

4. Weitere  
Emotionen



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 5. Tag:

1. Emotion

2. Gedanke

3. Daraus folgende  
Verhalten

4. Weitere  
Emotionen



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 6. Tag:

1. Emotion

2. Gedanke

3. Daraus folgende  
Verhalten

4. Weitere  
Emotionen



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 7. Tag:

1. Emotion

2. Gedanke

3. Daraus folgende  
Verhalten

4. Weitere  
Emotionen



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 8. Tag:

1. Emotion

2. Gedanke

3. Daraus folgende  
Verhalten

4. Weitere  
Emotionen



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 9. Tag:

1. Emotion

2. Gedanke

3. Daraus folgende  
Verhalten

4. Weitere  
Emotionen



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 10. Tag:

1. Emotion

2. Gedanke

3. Daraus folgende  
Verhalten

4. Weitere  
Emotionen



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 11. Tag:

1. Emotion

2. Gedanke

3. Daraus folgende  
Verhalten

4. Weitere  
Emotionen



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 12. Tag:

1. Emotion

2. Gedanke

3. Daraus folgende  
Verhalten

4. Weitere  
Emotionen



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 13. Tag:

1. Emotion

2. Gedanke

3. Daraus folgende  
Verhalten

4. Weitere  
Emotionen



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 14. Tag:

1. Emotion

2. Gedanke

3. Daraus folgende  
Verhalten

4. Weitere  
Emotionen



## 3. Selbst - Bewusst - Seins - Training: Stufe 2

### Zusammenfassung:

➔ **zu 1. Hauptgefühl:**  
(Das Gefühl, welches Du in Zukunft nicht mehr fühlen möchtest)

---

➔ **zu 2. Hauptgedanke:**  
(Die Gedanken, die Du in Zukunft nicht mehr denken möchtest)

---

➔ **zu 3. Hauptverhalten:**  
(Das Verhalten, welches Du in der Zukunft nicht mehr zeigen möchtest)

---

➔ **zu 4. Folgegefühle:**  
(Die Folgegefühle, die aus dem Verhalten hervor kommen)

---