



## Monat 9:

- 1. Aufgabe:**  
**Betreib die mentale Morgenvorschau!**
- 2. Aufgabe:**  
**Verteile Dir Dinge, die Dich an  
Deine Zukunft erinnern werden!**
- 3. Aufgabe:**  
**Schreibe Dir eine Liste mit Verhaltensweisen!**
- 4. Aufgabe:**  
**Betreib Gedankenhygiene am Abend!**



# 1. Aufgabe: Betreibe die mentale Morgenvorschau!

- **Setze Dich morgens vorm Aufstehen hin und gehe gedanklich Deinen gesamten Tag durch!**
- **Durch die mentale Morgenvorschau wird ein neuer Geist geprägt und neue Neuronen verschaltet, die auf Zellebene neue Emotionen auslösen.**
- **Lebe den zukünftigen Tag so, wie Du ihn als idealen Tag gerne leben möchtest!**
- **Erlebe die folgenden Fragen mental voraus und mache diesen idealen Tag zu einem bewussten Erfolgserlebnis, um es damit als Programm zu speichern!**
- **Dadurch wird die Aufmerksamkeit bewusst von Belastungen abgezogen und mit aller Macht und Freude dem idealen zu programmierenden Tag zugewandt!**



# 1. Mentale Morgenvorschau:

Jeden Morgen durchlebe ich den kommenden Tag mental vor und frage mich:

- Was will ich heute erreichen?
- Wie erreiche ich es am besten?
- Was will ich auf jeden Fall vermeiden?
- Wie verhalte ich mich idealerweise?
- Was heißt es HEUTE für mich zu LEBEN?
- Wie ERFÜLLE ich den Tag?
- Welche Situationen oder Begegnungen habe ich heute zu erwarten?
- Wie reagiere ich ideal darauf?



**Ich erlebe diese Situationen mental voraus!**



## **2. Aufgabe: Verteile Dir Dinge, die Dich an Deine Zukunft erinnern werden!**

- Je öfters Du im Alltag an Dein Vorhaben, nämlich Dir eine neue Zukunft und damit eine neue Realität erschaffen zu wollen, erinnert wirst, desto bewusster kannst Du als Schöpfer durch den Alltag gehen.
- Klebe Dir „postet notes“ in jede Räume oder Orte, an denen Du Dich oft aufhältst (Spiegel, Türen, Computer, Kühlschrank...)!
- Stelle Dir einen Timer im Handy, der Dich erinnert!
- Gebe Freunden und Verwandten Bescheid, Dich bewusst auf Dein Verhalten hin aufmerksam zu machen!
- Stecke Dir Deine Verhaltensliste, siehe Aufgabe 6, in Deine Hosentasche, Handtasche, Geldbeutel...!
- Schreibe Dir Notizen in Deinen Kalender, auf die Hand!
- Lege Dir etwas ins Auto!



## **3. Aufgabe: Schreibe Dir eine Liste mit Verhaltensweisen!**

- **Schreibe Dir auf, wie Du Dich in diversen Situationen verhalten möchtest!**
- **Gehe bitte alle Unterpunkte durch und schreibe Dir Stichpunkte für folgende Bereiche auf:**
- **Siehe dazu Beispiele im Video: Die neue Realität bewusst leben!**



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 1. Meine Verhaltensweisen im persönlichen Bereich:

BE



# MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

## 2. Meine Verhaltensweisen im privaten Bereich:

BE



## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

# 3. Meine Verhaltensweisen im familiären Bereich:

BE





## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

# 4. Meine Verhaltensweisen im sozialen Bereich:

BE



## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

# 5. Meine Verhaltensweisen im beruflichen Bereich:

BE



## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

# 6. Meine Verhaltensweisen im finanziellen Bereich:

BE



## MASTER YOUR LIFE

Die Kunst, glücklich zu leben

12 Monate Intensivcoaching

# 7. Meine Verhaltensweisen im körperlichen und gesundheitlichen Bereich:

BE



## **4. Aufgabe: Betreibe Gedankenhygiene am Abend!**

- **Setze Dich abends vorm Schlafengehen hin und gehe gedanklich Deinen gesamten Tag durch!**
- **Durch die Gedankenhygiene oder Revision wird ein neuer Geist geprägt und neue Neuronen verschaltet, die auf Zellebene neue Emotionen auslösen.**
- **Lebe den vergangen Tag noch einmal so, wie Du ihn als idealen Tag gerne gelebt hättest!**
- **Revidiere und reinige alle Szenen, die nicht so gelaufen sind, wie sie hätten idealerweise laufen sollen! Lebe sie mental um! Vor allem unerwünschte Gefühle und unstimmige innere Bilder sollten korrigiert werden!**
- **Dadurch wird die Aufmerksamkeit bewusst vom nicht revidierten Tag abgezogen und mit aller Macht und Freude dem idealen und gereinigten Tag zugewandt!**



## 4. Tagesrückschau durch Gedankenhygiene:

Jeden Abend lasse ich den Tag noch einmal vor meinem geistigen Auge vorüberziehen und frage mich:

- Was habe ich heute gesagt und getan?
- In welchen Situationen bin ich von meinem idealen Verhalten abgekommen?
- Wie und wann bin ich von meinem Ideal ins alte Ich zurück gerutscht?
- Wann habe ich wieder den unbewussten Autopiloten gestartet, der mich von der bewussten Situation abgelenkt hat?
- Wie hätte es richtig sein sollen?



**Ich erlebe diese Situationen nun mental um und reinige meine Gedanken und Gefühle mit dem Ideal!**