

Starter-Kit für Ihr MINDFUCK-freies Leben

Mit MINDFUCK® können Sie Ihr Leben auf einer sehr viel tieferen Ebene verstehen. Sie können vielleicht zum ersten Mal erkennen, was Sie bisher daran hindert, das Leben zu führen, das Sie wirklich haben wollen.

Dieses Starter-Kit hilft Ihnen dabei, die Situationen, Lebensbereiche und Themen zu bestimmen, in denen Sie sich eine Veränderung zum Besseren wünschen. Und gleichzeitig festzustellen, wie dringend das Thema wirklich für Sie ist.

Tipp: Nutzen Sie dieses Starter-Kit regelmäßig, also immer dann, wenn Sie mit etwas in Ihrem Leben unzufrieden sind. Sie gehen damit schon den ersten Schritt zur Lösung.

1. Was ich mir anders wünsche in meinem Leben, was sich ändern soll:

.....

.....

Beispiel: Ich wünsche mir endlich eine (bessere) Beziehung, ich möchte abnehmen, ich möchte das verdienen, was ich verdiene, ich möchte mehr Freude im Leben, ich habe ein ganz bestimmtes Ziel, das ich angehen und erreichen möchte.

2. Inwiefern sabotiere oder blockiere ich mich bei diesem Thema selbst

.....

.....

3. Was wäre anders in meinem Leben, wenn ich dieses Thema gelöst hätte?

.....

.....

4. Auf einer Skala von 0 bis 10 - wie attraktiv ist es für mich, dieses Thema jetzt konsequent anzugehen?

0.....5.....10

0 = uninteressant

10 = das wäre wirklich großartig und würde mein Leben nachhaltig verbessern

Arbeiten Sie dann mit der Drei-Schritt-Technik aus „MINDFUCK. Das Coaching“ weiter

Tipp: es lohnt sich erst bei einem Wert über 5!

© Dr. Petra Bock, 2015

Bitte beachten Sie: MINDFUCK® ist eine international geschützte Marke. Dieser Text ist ausschließlich für Ihren privaten Gebrauch freigegeben. Eine Veröffentlichung oder eine Nutzung für gewerbliche Zwecke bedarf der ausdrücklichen, schriftlichen Genehmigung durch die Autorin.