

Erfolg & Selbstbewusstsein

7 Prinzipien für ein
felsenfestes
Selbstbewusstsein



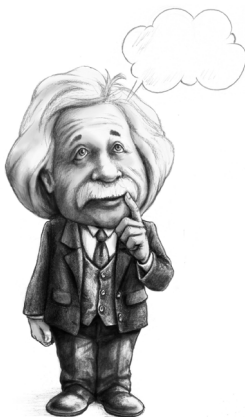
Maxim Mankevich

Du betrachtest Dein Spiegelbild jeden Morgen.
Was siehst Du? Was sagst Du jeden Morgen zu Dir selbst?
Diese 7 magischen Prinzipien geleiten Dich auf dem Weg zu einer selbstbewussteren, erfolgreichen Persönlichkeit.



Winchester

60.000 Gedanken gehen Dir täglich durch den Kopf. Rund 95 % dieser Gedanken hast Du schon mal gedacht. Und davon sind 65 % negativ! Woran liegt das? Das ist der Winchester, der kleine Hamster. Er ist entweder Dein bester Freund oder Dein größter Feind. Du entscheidest! Die Stimme in Deinem Kopf nagt wie ein Hamster an Deinem Selbstbewusstsein. Der Hamster ist nie zufrieden. Welche Impulse schießen jeden Tag in Dir hoch? Werde Dir darüber bewusst, dass Du diese Gedanken zwar denkst, jedoch nicht diese Gedanken bist. Schau in die Gesichter der Menschen in Deiner Stadt. Beim genauen Hinsehen und der Betrachtung ihres Gesichtsausdrucks erkennst Du sie, obwohl der Mund schweigt und sie nichts sagen. Es sind die destruktiven Gedanken, die Dein Selbstbewusstsein hemmen.



*„Unser Leben ist das Produkt
unserer Gedanken.“*

[Marc Aurel]



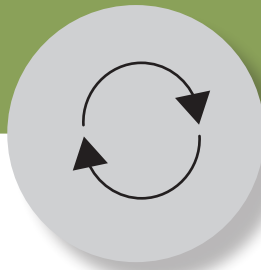
Worte wirken

In einer spannenden Studie sollten 2 Menschengruppen 5-Minuten-Sätze aus 30 Wörtern bilden, welche die Psychologen vorgaben. Die 1. Gruppe bekam neutrale Wörter wie Tisch, Lampe oder Straße. Die 2. Gruppe erhielt Wörter, die indirekt mit dem „Älter-werden“ zu tun haben wie Fahrstuhl, Gehstock oder graues Haar. Nach 5 Minuten sollten die Teilnehmer nur noch das Blatt Papier in den Schuhkarton am Ende des Flurs werfen. Plötzlich gingen die Teilnehmer der 2. Gruppe 20 % langsamer als die der Gruppe 1. Hinterfrage daher regelmäßig Deine Kommunikation! Schon Sigmund Freud wusste: „Worte waren einst Zauber.“ Welche Sprache verwendest Du selbst Tag für Tag? Nutze diese magische Kraft der Worte für Dich.



Lebensmanagement

Selbstbewusstsein ist ein wesentlicher Bestandteil des Erfolgs. Es entsteht zum großen Teil durch Erfolgserlebnisse im Leben. Welche Erfolgserlebnisse hattest Du in der Vergangenheit? Erstelle eine Liste mit all den Dingen, die Du bisher erfolgreich gemeistert hast. Für zukünftige Erfolge kannst nur Du aktiv arbeiten. Die 3 Lebensbereiche: Beruf & Geld, Beziehung & Freunde, Gesundheit & Körper sind von essentieller Bedeutung. Wenn Du auf alle 3 Gebiete bewusst achtest, so gibt Dir das Auftrieb, um Neues zu beginnen. Doch, wenn Du bspw. starkes Übergewicht, Misserfolg im Job oder privat ständig Ärger mit Deinen Liebsten hast, so ist ein fehlendes Selbstbewusstsein die logische Konsequenz. Selbstbewusste, erfolgreiche Menschen haben ein ausgewogenes, stabiles Lebensmanagement.



Innerer Dialog

Achte auf Deine Worte. Sie haben starke energetische Auswirkungen auf Dein Leben und das was Du heute sagst, wird schon bald zu Deiner Realität. Vor allem das Gespräch mit Dir selbst ist entscheidend. Wie redest Du mit Dir? Welche negativen Dinge wiederholst Du unbewusst in Dauerschleife in Deinem Kopf und sabotierst so Deinen Erfolg im Außen? Während den meisten Menschen ein Teil ihres Selbst bewusst ist, befindet sich der andere Teil in unserem Unterbewusstsein. Werde Dir Deiner Selbst bewusst, denn so entsteht Selbstbewusstsein. Durchbrich die negativen Denkmuster! Nimm Dir dafür konkret vor, eine Woche lang auf Deine Stimme im Kopf zu lauschen. Verwende zum Beispiel ein Signalwort. Jedes Mal, wenn Du wieder im Höllen-Hamsterrad gefangen bist, sagst Du innerlich: „Stop!“ Dich erwartet Spannendes!



Körpersprache

Brust raus und los geht's! Eine selbstbewusste äußere Haltung zieht eine selbstbewusste innere Haltung mit sich und umgekehrt. Deine Körpersprache formt wer Du bist. Stehst Du mit beiden Beinen fest auf dem Boden? Breitbeiniges Stehen mit der linken Hand in die Hüfte gestützt verleiht großes Selbstbewusstsein. Auch ein gesunder, sportlicher Körper in gerader Haltung wird mit einem selbstbewussten Menschen assoziiert. Mach Dich selbst groß, indem Du die Arme in V-Form nach oben streckst und Dich dehnt. Probiere es aus! Nimm für 2 Minuten lächelnd die „Superman“- bzw. „Wonder-Woman-Haltung“ ein. Wie fühlst Du Dich jetzt? Die Muskeln senden Signale an das Gehirn und dann glaubt es, dass Du selbstbewusst bist.



Fokus

Angenommen Du würdest Dich mit einem Menschen aus Deinem engen Umfeld zum Essen verabreden. Soeben bist Du am vereinbarten Treffpunkt angekommen. Deine Verabredung jedoch nicht. Nach 10 Minuten ist die Person immer noch nicht da. Ärgerst Du dich jetzt möglicherweise? Was passiert, wenn Du nun 20 Minuten länger wartest und keiner kommt? Wirst Du langsam wütend? Nach 40 Minuten Wartezeit würdest Du wahrscheinlich anfangen Dir Sorgen zu machen. Du fragst Dich, ob alles in Ordnung ist und es Deiner Verabredung gut geht. Durch diese Bewertung werden starke, negative Emotionen gefördert. Worauf richtest Du Tag für Tag Deinen Fokus? Beantworte Dir selbst diese 2 Fragen:

1) Auf das was funktioniert oder auf das was nicht funktioniert?

2) Auf das was Du beeinflussen oder nicht beeinflussen kannst?

Je nachdem wie Deine Antworten ausfallen, bekommst Du sehr schnell einen Überblick wie Dein Geist funktioniert.



Ehrliche Selbstreflektion

Du hast eine Absage für Deinen Traumjob erhalten? Und im Nachhinein redest Du Dir ein, dass diese Stelle eigentlich sowieso nichts für Dich war? Das Ergebnis entspricht nicht Deinen Erwartungen und so drehst Du die Sache automatisch so lange bis es sich wieder gut anfühlt. Dieses gängige Phänomen nennt sich „kognitive Dissonanz Reduktion“. Du beraubst Dich dadurch einer riesigen Chance, denn das Scheitern lässt Dich wachsen! Finde heraus woran es lag, ändere die Strategie und sei erfolgreich. Reflektiere Dich regelmäßig nach einem Gespräch oder einer Situation. Was hast Du gut gemacht und was kannst Du verbessern? Diese schonungslose ehrliche Selbstreflexion verhilft Dir zu einem grandiosen Selbstbewusstsein!

Leben bedeutet Wachstum. Jedes Baby, das auf die Welt kommt, wächst und verändert sich. Unser Körper nimmt im Laufe der Zeit andere Formen an. Wenn Du Deinen Körper trainierst, bekommst Du eine sportliche Figur. Wenn Du nichts tust, dann wird Dein Körper immer schlaffer und Deine Energie nimmt ab. Das gleiche gilt für Deinen Verstand. Wenn Du Deinen Kopf mit guten Inhalten füllst, kannst Du sehr weit im Leben kommen. Wenn Du allerdings nicht in Dich und Dein Leben investierst, werden Deine Hirnzellen mit der Zeit absterben. Das ist auch der Grund, warum die meisten Menschen seit Jahren immer auf der gleichen Stelle bleiben. Sie sind nicht bereit, in sich und ihr Wissen zu investieren. Stattdessen beschweren sie sich, und geben den anderen die Schuld, dass ihre Situation so ist, wie sie ist. Denn es ist wesentlich einfacher, etwas zu kritisieren, statt Neues dazu zu lernen. In einer Studie haben Psychologen festgestellt, dass 80 % aller plötzlichen Lotto-Gewinner nach nur 2 Jahren wieder blank oder sogar verschuldet sind. Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die sich ein großes Wissen erarbeitet haben und dennoch alles durch eine plötzliche Krise verloren. Doch was passierte nach 2 Jahren? Sie konnten sich ihren alten Lebensstandard wieder erarbeiten. Warum? Weil sie das Wissen haben „wie“ etwas funktioniert. Es ist also nicht Dein Geld, was Dich reich macht. Es ist Dein Wissen, was Dich reich macht.

Schau also, dass Du jeden Monat Zeit & Geld in Dich und Deine Weiterbildung investierst. Dazu gehören diese Bereiche: Beruf, Beziehung, Gesundheit und persönliches Glück. Dafür stehen Dir insgesamt 5 Möglichkeiten zur Verfügung:

- (1) Lesen von Büchern & Magazinen**
- (2) Hören von Hörbüchern**
- (3) Sehen von DVDs (Seminare & Vorträge)**
- (4) Erleben von Live-Seminaren, Workshops und Events**
- (5) Transformieren in einem persönlichen 1:1 Coaching**

Meine Erfahrung zeigt, dass Du in einem Seminar (4) und einem persönlichen Coaching (5) wesentlich schneller in die Umsetzung Deiner Ziele kommst. Deine Vorteile sind:

- Du hast die Möglichkeit Fragen zu stellen.
- Du erlebst es mit allen 5 Sinnen viel intensiver, statt nur lesen oder hören.
- Du lernst andere spannende Menschen (neues Umfeld) kennen, die sich ebenfalls positiv verändern wollen.

Ich investiere jeden Monat 25 % meines Einkommens in Weiterbildung. Denn Investition in Wissen bringt noch immer die besten Zinsen. Wenn auch Du Dich positiv verändern möchtest, dann empfehle ich Dir dieses Seminar.

Es waren bereits über 4.500 Menschen aus ganz Europa mit dabei:

www.erfolgsmaster.com | **Glücklich & erfolgreich leben**

„Der Wunsch zu lernen ist allen edlen Menschen angeboren.“
Leonardo da Vinci

Das wirst Du in dem Praxis-Seminar lernen:

- + Wie bekommst Du ein felsenfestes Selbstbewusstsein?
- + Wie steuerst Du Deine Gedanken ganz bewusst?
- + Welche Erfolgsgeheimnisse hatten die großen Genies und was können wir daraus lernen?
- + Wie erkennst Du Deine Talente, Werte und Stärken (die Schlüssel Deiner Motivation)?
- + Wie produzierst Du aus Deinem Wissen auch Resultate und kommst in die Umsetzung?
- + Wie kannst Du die Macht der Ziele ganz konkret für Dich nutzen?
- + Wie kannst Du mit Deiner Zeit produktiver umgehen und mehr erreichen (anwendbare Tipps)?
- + Wie führst Du Dein Leben nach Deinen eigenen Vorstellungen und Standards?

Dein Geschenk:

Als besonderes Geschenk bekommst Du heute einen Gutschein im Wert von **25 % Rabatt** auf alle Ticket-Kategorien (außer Frühbucher). Einfach bei www.erfolgsmaster.com auf der Karte Deine Stadt aussuchen, neues Fenster öffnet sich, im neuen Fenster ganz runter scrollen, auf dieses Feld klicken: „Hier klicken, um einen Aktionscode einzugeben“, **Aktionscode: e-book** eingeben und 25% Rabatt auf alle Ticket-kategorien erhalten. Ich freue mich darauf, demnächst auch Dir persönlich zu begegnen.



www.erfolgsmaster.com