

Notizen zur Genialen Gelassenheit

**Lieber Leser, das Konzept der Genialen Gelassenheit ist keine Methode,
es ist eine positive Haltung die das Leben bereichert.**

Wege zur Genialen Gelassenheit werden im Kopf gegangen. Sie können jederzeit damit beginnen, innehalten und weitermachen. Die Wege führen über das Annehmen von neuen Gedanken, das Neubewerten von Situationen und das gezielte Entspannen.

Alles in allem also genau das, was Sie bisher auch tun. Neu ist die bewusste Ausrichtung, welche vielleicht nur eine Winzigkeit anders ist. Die jedoch ausreicht Sie mehr in die gewünschte Richtung zu lenken.

Seien Sie Ihr eigener Coach & Trainer! Trainieren Sie eine zuversichtliche innere Haltung. Verändern Sie besser einige kleine Dinge als etwas Großes. Wiederholen Sie neue Abläufe / Gedanken bis sie automatisch funktionieren, belohnen Sie sich für erreichtes.

Gestalten Sie Ihre Tätigkeiten so, dass sie Sie dabei möglichst viele positive Emotionen erfahren. Erledigen Sie Ihre Aufgaben mit Begeisterung und geben Sie ihnen Sinn das fördert Leistung & Gesundheit gleichermaßen.

Gehen Sie in wohlthuende Korrespondenz mit sich selbst, notieren Sie dazu in diesem Buch Ihre Gedanken zur Genialen Gelassenheit. Tun Sie dies häufiger und mit Freude! Dann wird dieses Buch eine sehr wirkungsvolle Unterstützung für Ihren Erfolg.

Entdecken und pflegen Sie Ihre Geniale Gelassenheit täglich ☺



ISBN 978-3-7375-1112-4