Mentales Wohlbefinden

by Mirjam Ulbert

GLAUBENSSÄTZE

Welche Glaubenssätze begleiten dich schon lange und warum? Oft sind das Sätze, die dir gesagt wurden, eine Erfahrung die du gemacht hast woraus du einen Glaubenssatz gemacht hast oder es ist einfach ein Gefühl, welches du in dir trägst. Oft gibt es auch wirklich tief sitzende Annahmen und Überzeugungen, die wir gar nicht gleich wahrnehmen.

Deine Aufgabe ist es die nächsten Tage alle Glaubenssätze, die dich negativ beeinflussen aufzuschreiben. Schreibe wirklich alles auf was dir einfällt.

Sobald du fertig bist, mache eine Pause. Komme dann zurück zu deiner Liste und lies sie laut vor. Falls du bei einem Satz denkst, dass es nicht mehr wahr ist und du dich damit nicht identifizierst, streiche ihn sofort durch, denn du hast es bereits aufgelöst. Bei Sätzen, bei denen sich dein Magen zusammenzieht, machst du ein Sternchen dahinter.
Lass alle Gefühle zu die hochkommen, wenn du dir deine Sätze anschaust.

Im nächsten Schritt schaust du dir die Sätze an und stellst dir folgende Frage:
· Ist es wahr? Stimmt diese Annahme?
· Ist es immer so und gilt es für jeden?
· Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich diesen Satz nicht denken würde?

Beispiel:

«Ich bin dumm.» Annahme durch meine Erfahrung im Kindegarten.
· Ist es wahr? Stimmt diese Annahme? Natürlich nicht. Sonst hätte ich mich nicht bis zu einem Bachelor durchgekämpft und würde heute kein eigenes Unternehmen führen.
· Ist es immer so und gilt es für jeden? Auf keinen Fall. Es gibt Menschen mit niedrigem Bildungsstand die sehr viel aus ihrem Leben gemacht haben und sehr erfolgreich sind.
· Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich diesen Satz nicht denken würde? Ich würde mich nicht mehr klein machen und an mir zweifeln, sondern losgehen und einfach machen, weil ich weiss ich schaffe alles was ich mir vorstellen kann.

GLAUBENSSÄTZE

Ein Beispiel zum Ändern der Glaubenssätze:
· Glaubenssatz: „Ich bin zu dumm dafür."
· Falsch: „Ich bin nicht zu dumm."
· Richtig: „Ich kann jede Menge und lerne täglich dazu."

Achte darauf, dass sich die neuen Sätze glaubhaft anfühlen. Nur so kannst du sie tief verankern und als Affirmation täglich nutzen. Fange an sie dir so oft wie möglich aufzusagen. Und gehe in das Gefühl rein, dass es wahr ist und du auf dem richtigen Weg bist. Nimm es körperlich wahr, das es wahr ist.

Nun schreibe deine negativen Glaubenssätze auf und verändere sie auf der nächsten Seite.

GLAUBENSSÄTZE

GLAUBENSSATZ:

NEU FORMULIERT:

LOSLASSEN

Um mit dem aussichtslosen Ringen aufhören zu können, hilft es

- die Bereitschaft, zu akzeptieren, dass die Dinge nicht immer so laufen, wie wir es gerne hätten.
- die Bereitschaft zu akzeptieren, dass die Welt nicht gerecht ist.
- die Bereitschaft, zu akzeptieren, dass wir nicht immer alles richtig machen.
- die Bereitschaft, zu akzeptieren, dass andere Menschen sich nicht immer so verhalten, wie wir es sich wünschen.
- die Erkenntnis, dass Loslassen weder gutheißen noch kapitulieren bedeutet.
- die Erkenntnis, dass Loslassen kein Versagen und man selbst kein Verlierer ist.
- das Bewusstsein, dass wir es verdient haben, dass es uns gut geht.
- das Wissen, dass wir unsere Gefühle beeinflussen und steuern können.

MEDITATIONEN

Am Meer stehen und mit den zurückgehenden Wellen, das Thema oder die Situation loslassen.
Das Thema oder die Situation in einem Rucksack packen und dann im Laufe der Wanderung abstellen.

FRAGEN STELLEN

Welche Rolle spielt diese Situation in einem oder in 10 Jahren? Was bedeutet es dann für mich bzw. wie relevant ist es dann noch?
Was gewinnt man, wenn man loslässt? Was verliert man, wenn man loslässt?

10 TIPPS, MIT DENEN DU DAS LOSLASSEN LERNEN KANNST

1. Akzeptiere Veränderungen
2. Stärke dein Selbstwertgefühl
3. Erlaube dir, zu trauern
4. Lerne von den Erfahrungen anderer
5. Wechsle die Umgebung
6. Erwarte nicht zu viel auf einmal
7. Gib nicht auf!
8. Entscheide selbst, was du loslassen willst
9. Hole dir professionelle Unterstützung
10. Denke positiv!

5 ÜBUNGEN, MIT DENEN DU DAS LOSLASSEN LERNEN KANNST

1. Schreibe deine Gedanken auf
2. Wechsle die Perspektive
3. Sprich mit Gleichgesinnten
4. Nutze ein Mantra
5. Ausmisten

Warum loslassen?

Ein Grund, warum uns das Loslassen so schwer fällt, liegt daran, dass wir entweder in der Vergangenheit weilen oder in der Zukunft sind. Wir vergessen im Jetzt zu sein. Wir beschäftigen uns innerlich die ganze Zeit mit Dingen, die wir nicht mehr beeinflussen können - Vergangenheit oder eben mit Dingen die wir noch gar nicht passiert sind- Zukunft!

Das Gute ist, wir können loslassen lernen.

1. Übung - Ausmisten

Hier ist eine der wichtigsten und einfachsten Übungen, um loslassen wirklich zu lernen. Das Ausmisten wird dich auf eine Art befreien, wie du es dir jetzt noch nicht vorstellen kannst. Fange an mit einer Schublade, mit einem Zimmer oder mit einem Thema (Klamotten, Dekoration, Elektronik, Erinnerungen etc.)
Nimm jeden gegenstand in die Hand und frage dich, was du fühlst. Gibt es dir Freude oder ist es bedrückend? Hast du es im letzten Jahr genutzt? Und dann entscheide ob du es wegwirfst, verschenkst oder es behältst.
Ein grossartiger Nebeneffekt dieser Übung ist: du bist nur damit beschäftigt und vergisst jeglichen Stress der dich sonst beschäftigt, du hast eine aufgeräumte Schublade und dein geist ist um vieles klarer.
Ausmisten befreit dich innerlich als auch äusserlich. Du spürst innerlich eine Erleichterung und im Aussen siehst du es Es ist eine tolle Übung sich langsam an das Loslassen heranzutasten.

Welche drei Bereiche könntest du ausmisten? Nimm die einfachsten.

- _____
- _____
- _____

Wann genau machst du welche Bereiche?

Es braucht vier Zutaten um Loslassen zu können, was einen persönlich belastet:

- Mut
- Experimentierfreude
- Geduld
- die richtigen Anleitungen

2. Übung - Heliktopterperspektive

Es gibt Situationen die uns sehr stressen und uns auch immer wieder widerfahren. Wir können dann keinen Abstand gewinnen und sind total verstrickt in der Situation. Hier hilft es sich mental aus der Situation rauszunehmen und eine andere Perspektive einzunehmen. Dabei lösen sich unsere Anspannungen rund um das Problem und wir können Klarheit gewinnen und Lösungen finden. Unsere gedanken können sich ewig um das gleiche Problem oder Situation drehen und wirfragen uns immer wieder die gleichen Fragen: Was hätten wir anders machen oder sagen können? Was hätten wir besser machen können?

Stelle dir vor, du schwebst in einem Helikopter über der Situation, die dich stresst und über die du ständig nachdenkst. Du siehst dich und die beteiligten Personen und über Kopfhörer kannst du sie auch hören. Stelle dir vor, du bist einfach ein unemotionaler Betrachter der Situation.

Was kannst du wahrnehmen? Wie verhalten sich die Leute da unten? wie verhältst du dich? Was kannst du erkennen, was du in der Situation nicht hast erkennen können?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Immer wenn du beim Betrachten in deine alten Gefühle kommst, lass deinen Helikopter höher steigen, damit du Abstand gewinnst um klarer sehen zu können.

3. Übung - die vier Fragen nach The Work

The Work ist für alle Gedanken geeignet, die belastend sind oder dich ärgern. Alle Gedanken die dich Kleinhalten, dich ärgern, dir Angst machen oder dich versunsichern sind für diese Übung gedacht.
Suche dir nun ein Thema aus, welches dich belastet.

Formuliere diesen Satz:

_____

Schreibe einfach auf, was passiert ist ohne auf Gefühle einzugehen.
Jetzt bist du bereit, deine Gedanken zu analysieren.
Schon durch diese Arbeit mit den vier Fragen kann sich deine Sicht auf Dinge ändern und es wird dir leichter fallen belastende Gedanken zu verarbeiten und loszulassen.

1. Ist das wirklich wahr?

2. Wie reagiere ich auf diese Gedanken?

3. Wenn ich diesen Gedanken nicht denken würde, wer wäre ich dann?

4. Gibt es einen Grund, an diesem Gedanken festzuhalten?

5. Wie kann ich diesen Gedanken umkehren?

6. Kann ich ein Fünckchen Wahrheit in der Umkehrung finden?

GEBURT

HEUTE

Reflexion deiner Lebenslinie

Wenn du auf deine Nebenlinie blickst, was kannst du erkennen? Wie wirkt die Nebenlinie auf dich?

Wähle das erste Ereignis aus deiner Lebenslinie, bei dem du dich klein, verletzt oder einsam fühlst.

Was hast du in dieser Situation über dich als Mensch gedacht und auch über andere Menschen? (bzw.geschlussfolgert)

Wähle 3 Ereignisse aus deiner Lebenslinie, in denen du ein wichtiges Ziel erreicht hast, dir etwas besonders gut gelungen ist oder du eine tolle Erfahrung gemacht hast.

DIE VERGANGENHEIT IN NEUEM LICHT SEHEN

Reflexion deiner Lebenslinie

Was hast du durch diese Ereignisse über dich gelernt? welche Fähigkeiten hast du angewendet? Welche Strategien haben dich zu diesem Erfolg geführt?

Stelle dir vor du würdest einen Rucksack packen mit all deinen Fähigkeiten, Ressourcen und Kenntnissen, die du im Laufe deines Lebens gesammelt hast. Was würde da alles reinkommen?

Was hat dir in schwierigen Zeiten geholfen? Wie bist du mit herausfordernden Situation umgegangen?

Zusammenfassung

Das Schneekugel-Prinzip

Übung: Setze dich entspannt auf einen Stuhl, lege deine Hände in den Schoss und schliesse deine Augen. Nimm dir eine Minute Zeit um nur der Stille zu lauschen, auch wenn du natürlich noch andere Geräusche im Aussen wahrnimmst. Dein Fokus ist nur auf die Stille gerichtet. lass dich nciht ablenken für diese eine Minute. Spüre wie sich dein Körper immer mehr entspannt und ganz wichtig: Spüre wie sich deine ̂Gedanken immer mehr entspannen. Geniesse diese eine Minute nur für dich.

Die Magie des Lächelns

Übung: Nimm dir einmal Zeit um eine Minute nur zu lächeln. Auch wenn es am Anfang sich unnatürlich anfühlt, wirst du den positiven Effekt bald spüren. Mache es trotzdem, denn es sieht dich ja niemand. Nach der Minuten spüre einmal in dich hinein. Wie fühlst du dich jetzt emotional und körperlich? Du wirst in die Situationen gelassener und positiver gehen, wenn du es in turbulenten Zeiten für dich nutzt.

Halte dich selbst

Übung: Setze dich dich auf einen Stuhl oder auf dein Bett. Entspanne dich komplett und nun verschränke die Arme vor der Brust. Berühre mit der linken Hand deinen rechten Oberarm und mit der rechten Hand deinen linken Oberarm. Schliess die Augen und lass alle Gefühle hochkommen, während du dich selber hältst. Spüre wie du dich selbst hältst und du kannst deine Oberarme streicheln oder drücken. Was auch immer dir gut tut. Mache das solange wie du es brauchst. Und lass alle hohen und tiefen Emotionen kommen. Du wirst dich, egal welche Emotionen hochkommen, danach viel besser fühlen.

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Der Faden

Übung: Nutze diese Übung wenn du irgendwo stehst oder sitzt im Alltag. Stelle dir vor, dass vom Scheitelpunkt deines Kopfes ein unsichtbarer Faden nach oben geht, an dem dich jemand nach oben zieht. Dein Hals verlängert sich dabei, deineSchultern strecken sich nach hinten und deine Brust kommt hervor. Richte deinen Blick gerade und offen nach vorne. Spüre jetzt wie du selbstbewusst, zuversichtlich und stark bist, nur dadurch, dass du deine Haltung verändert hast. Wie wirkt sich diese Haltung auf dein Wohlbefinden aus? Was macht die Haltung mit deinem Atem?

3 Atemzüge

Übung: Hierbei geht es um das Abgrenzen und "Nein" sagen. Bevor du antwortest nimmst du dir immer 3 Atemzüge lang Zeit zu antworten. Falls es dir zu stressig ist, sag den Menschen die etwas von dir wollen, du klärst das erst einmal ab. Nutze die drei Atemzüge, um gedanklich abzuklären:

- Will ich das überhaupt?
- Habe ich Zeit dazu?
- Setzt mich das unter zu viel Druck?
- Wie fühlt sich mein Bauch bei einem "Ja" an?

Mindfulness Meditation

Übung: Setze dich dich auf einen Stuhl oder lege dich auf dein Bett. Entspanne dich komplett und werde achtsam deinem Körper, deinen Gefühlen und deinen Gedanken gegenüber. Nutze hier die Meditation im Audio.

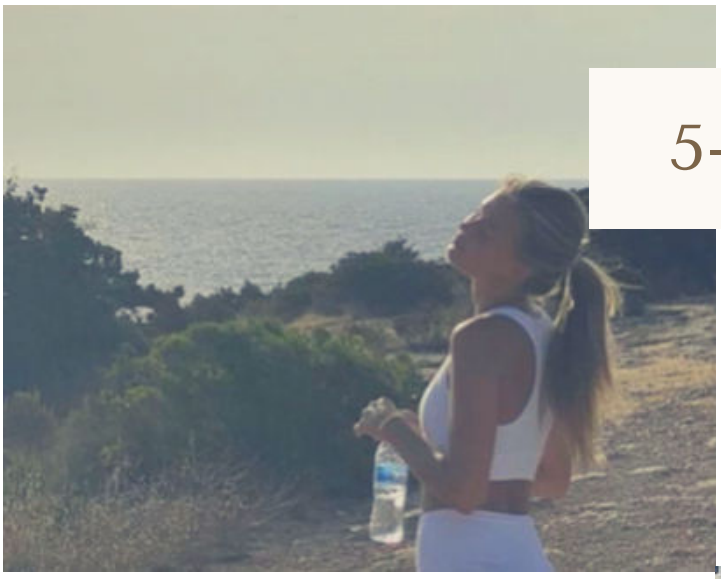
RESSOURCEN RUCKSACK

- Abklopfen
- Auf Fussballen stehen / balancieren
- Alle Sinne reizen:

Augen: in die Sonne schauen, Gegenstand gut betrachten, 5 gleichfarbige Gegenstände nennen
Ohren: Radio / Nachrichten / Podcast / Hörbuch / Musik
Nase: Öl riechen
Gaumen: Zungenspitze zum oberen Gaumen, Kaugummi
Tastsinn: Gummiband tragen, Stein, Eis

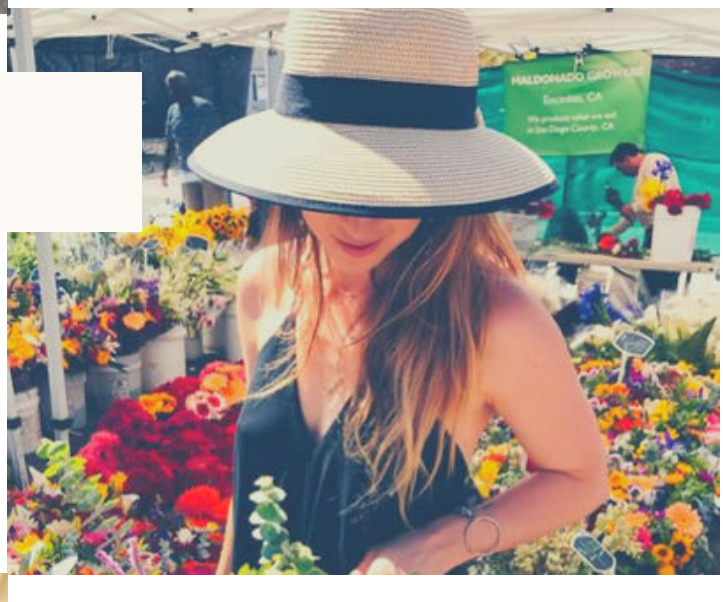
- Stärken nutzen
- Dankbarkeit täglich formulieren
- EFT
- Meditation
- Embodiment
- Natur
- Bildung

MOTIVATION ERWECKEN



5-SEKUNDEN REGEL

Solltest du einen Impuls, eine Verpflichtung oder auch einen Wunsch verspüren eine Aufgabe zu erledigen, folgendes tun:
Zähle rückwärts von 5 zu 1. Der Gedanke an eine Aufgabe:. 5…4…3…2…1. Los geht's!



WELCHER MENSCH MÖCHTEST DU SEIN?

Die wichtigste Frage die du dir immer stellen kannst ist: Welcher Mensch möchte ich sein? Der Mensch der aktiv sein Leben gestaltet oder sich bestimmen lässt und träge ist?

HIGH FIVE

Die High-5-Habit-Methode ist ein einfaches und doch tiefgreifendes Werkzeug, das deine Einstellung, deine Denkweise und dein Verhalten verändert. Sei darauf vorbereitet zu lachen und zu lernen, während du Schritte unternimmst, um dein Selbstvertrauen, dein Glück und deine Ergebnisse sofort zu steigern in dem du dir ein High Five gibst.

DEIN WARUM

Dein Warum ist der Ursprung jeder Motivation, Handlung und der Grund für deine Visionen. Dein Warum ist wie das Benzin, dass dich deinen kleinen und grossen Zielen näher bringt.

Nutze gerne die 7-Levels-Deep Methode.

ROUTINEN

Welche Routinen im Alltag würden dich stärken, dich mit dir verbinden, dir Vertrauen in dich und das Leben schenken etc.?

Welche Routinen kannst du jetzt anfangen und für 60 Tage machen, um einen wirklichen Unterschied zu merken?

GEWOHNHEITEN ÄNDERN

1. Finde den Ursprung deiner schlechten Angewohnheit.
2. Verändere dein Umfeld.
3. Formuliere positive Ziele.
4. Finde einen guten Ersatz.
5. Erzähl' deinen Freund*innen von deinem Fortschritt.

AUSREDEN ANERKENNEN & UMFORMULIEREN

Welche Ausreden nutzt du häufig?
Sport, Haushalt, Beruf, Familie etc.

Formuliere es um in einen Satz der dann wie folgt lautet: "Momentan ist es nicht meine Priorität X zu machen"

GEFÜHLE WAHRNEHMEN

Eines der wichtigsten und oft verdrängten Tools ist es, dass wir unser Emotionen anerkennen. Jede Emotion möchte uns etwas sagen und erlaubt uns hinzuschauen. Nur wenn wir sie anerkennen, fühlen und dann auch loslassen können, können wir auch wieder z.B. in eine höhere Emotion kommen.
Von Low Vibe zu High Vibe!

AUSZEITEN NEHMEN

Wir alle haben einen Zyklus in uns und genau wie auch die Jahreszeiten Veränderungen bringen, gibt es das auch in uns. Hier ist es wichtig, dass wie und dabei auch einmalAuszeiten erlauben und und nicht immer der Hustle Gesellschaft und dem "Höher, Weiter, Besser"-Anspruch hingeben müssen. Denn eine Auszeit gibt und dann wieder Kauft, der Motivation in uns zu folgen und unsere Visionen wahrwerdenzulassen.

WOMIT BESCHÄFTIGT SICH TÄGLICH DEIN GEIST?

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

WOMIT BESCHÄFTIGT SICH TÄGLICH DEIN GEIST?

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

WELCHE STÄRKEN & FÄHIGKEITEN HABE ICH?

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

WELCHE STÄRKEN & FÄHIGKEITEN HABE ICH?

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

ICH LIEBE MEIN LEBEN, WEIL...

MONTAG	DIENSTAG

MITTWOCH	DONNERSTAG

FREITAG	SAMSTAG

ICH LIEBE MEIN LEBEN, WEIL...

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

DINGE, DIE ICH AM LIEBSTEN MACHE:

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

WAS ICH HEUTE DAVON GEMACHT HABE:

- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Dein wundervollstes Selbst

© Mirjam Ulbert 2022

Das Leben ist zu kurz....

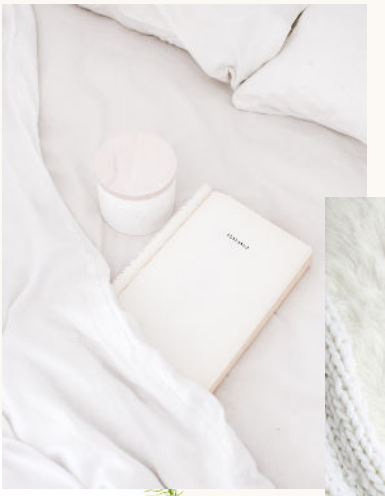
Zu kurz um nicht seine Talente zu entdecken und zu fördern. Zu kurz um nicht das eigene Potenzial voll zu entfalten und zu leben. Zu kurz um nicht die grössten und absurdesten Träume zu verwirklichen. Du bist geboren um ein Leben mit Bedeutung, Mitgefühl & Freude zu leben. Die Zeit für Ausreden ist vorbei. Nutze deine Zeit um der Mensch zu sein, der du in Wirklichkeit bist. Du bist nicht Durchschnitt, du bist Weltklasse. Dein Potenzial ist so viel grösser als du erahnst und es liegt an dir es zu nutzen und es für das Gemeinwohl einzusetzen.

Wir alle haben schwere Zeiten hinter uns oder befinden uns mittendrinnen. Als Kind warst du voller Inspiration, Freude & Neugierde auf das Leben. Und jetzt lebst du vielleicht ein Leben das jede Woche genau gleich aussieht & abläuft. Dabei wünscht du dir Veränderung, Abwechslung und pure Lebensfreude. Eine Freude die dich morgens aus dem Bett springen lässt, eine Gewissheit deine Träume wirklich Realität werden zu lassen und eine private & berufliche Erfüllung.

All das ist möglich und bist jetzt dabei den ersten Schritt zu machen.D hast diesen Kurs gemacht, um alle Werkzeuge für dein mentales Wohlbefinden zu lernen. Das ist die Grundlage, um überhaupt im leben wirklich weiter zu kommen.

Der erste Schritt ist mehr wert als die alleinige Intention etwas zu verändern. Und wenn es leicht wäre ein wirklich aussergewöhnliches & einflussreiches Leben zu führen, würde es jeder machen.

Wenn du das Gefühl hast das dein Leben gerade chaotisch ist und du nicht recht weisst, wohin die Reise geht, dann zeigt es das deine Angst gerade grösser ist als dein Vertrauen. Bereite dich jetzt auf das Leben deiner tiefen Wünsche vor, lerne zu vertrauen, dich weiterzuentwickeln und mit allen Herausforderungen positiv umzugehen.



Willkommen auf deiner Reise zu deinem neuen Leben!

Warum hast du dieses Audio Training gemacht?

Wie hoch ist der Stress, Druck & die Anforderungen in deinem Leben?

Bist du ein grundsätzlich positiver oder negativer Mensch?

Kannst du dir vorstellen dir genügend Zeit für deine persönliche Weiterentwicklung zu nehmen? Wenn ja, was musst du dafür tun?

Hast du bereits Erfahrung mit Persönlichkeitsentwicklung, Mindfulness, Spiritualität oder Meditation? Wenn ja, welche Vorteile hast du damit in deinem Leben gehabt?

Schreibe 5 Menschen auf die in deinen Augen ein sehr ergolgreiches und erfülltes Leben führen. Was macht sie aus? Welche Charaktereigenschaften haben sein?

Als wir diese kurze Reise zu deinem neuen Leben visuell gemacht haben, was hast du da gesehen?

Wie hat es sich angefühlt dieses Leben zu führen?

Was glaubst du hält dich aktuell zurück dieses Leben zu führen?

Kennst du Menschen die erfolgreich, glücklich, ausgeglichen und positiv sind? Wie verbingen sie ihren Alltag? Wie nutzen sie ihre 24 Stunden? Was machen sie was andere Menschen nicht machen und was machen sie nicht?

Wie glaubst du kannst du auch so ein Leben führen und wer kann dich darin unterstützen?

Welche 5 Bereiche in deinem Leben willst du verbessern und warum?

Als wir die Tiefenentspannung gemacht haben, wie hast du dich dabei gefühlt?

Wie sah der Ort aus den du dir ausgesucht hast um zur Ruhe zu kommen, dich zu besinnen und Kraft zu tanken?

Wenn du dein zukünftiges Ich mit 5 Charaktereigenschaften beschreiben darfst, wer wird das sein?

Bist du bereit ein Blueprint für dein Leben zu erschaffen?

Was muss sich in deinem Leben verändern, damit du das Leben deiner Träume lebst?

Stell dir vor du sitzt mit 90 Jahren in einem Schaukelstuhl? Was siehst du? Wer ist bei dir? Wie fühlst du dich? Hast du das Leben gelebt das du wolltest & hast du dein Potenzial genutzt?

Bist du bereit ein erfolgreiches, ausgeglichenes und selbstbewusstest Leben zu führen? Dann nutze alles was ich dir in diesem Kurs beigebracht habe regelmässig und teile es unbedingt mit deinen Freunden und deiner Familie. Wir alle brauchen diese Werkzeuge. Wie bei jeder Fähigkeit die wir erlangen, muss dies geübt und angewandt werden.

Bleibe fokussiert wenn es um deine Ziele geht und lass dich inspirieren alles daran zu setzen, um sie umzusetzen. Entwickle ein starkes Selbstbewusstsein und lass deine alten Glaubensansätze ein für alle Mal los. Verringere deinen Stress im Alltag und werde dafür köperlich und mental gesünder. Nutze alle Werkzeuge wenn dich das Leben wiedereinmal testet und komme zurück zu dir und deinem Potenzial. Nutze das eigene kreative Potenzial in dir um Lösungen zu finden, wenn es um dein privates und berufliches Leben geht.

Wenn du daran glaubst, dass für dich mehr möglich ist und du dein Potenzial nutzen möchtest, damit du und dein Umfeld ein wirklich schönes Leben führen könnt, dann lass deine persönliche Weiterentwicklung & deine Potenzialentfaltung ein Teil deines Alltags werden.

Ist jetzt dieser aussergewöhnliche Moment der dein Leben für immer verändert wird? Der Moment der in die Geschichte deines Leben eingehen wird, als der Moment im dem du dich für dich und deine Visionen entschieden hast?

Es ist Zeit zu wachsen und sich zu verändern!

© Mirjam Ulbert 2022