

Deine Meinung

Hat dich Mentale Superkraft inspiriert einen neuen Impuls gegeben? Dann schreibe ein paar ehrliche Zeilen von dir! Ob du die Übung, Thalia oder deiner bevorzugten Technik bevorzugst. Dein Feedback hilft nicht nur mir, sondern auch anderen Menschen, die dieses Buch brauchen. Du kannst auch ganz einfach schreiben, um deine Bewertung abzugeben.

und großer Wirk



Oder du schreibst mir direkt: m

Danke, dass du Teil dieser Reise bist. Ich hoffe, wir mehr mentale Klarheit, Mut und Freude in die Welt!

Herzliche Grüße
Martin Winkelh

MENTALE SUPERKRAFT

Ohne etwas zu verändern, lass ihn eir
Atemzug wirst du ein bisschen ruhiger

Die Zitrone – eine Erfahrung

Jetzt stell dir vor, du bist in deiner Küche durch den Raum und erinnere dich an die Wände, die Schränke, die Utensilien herum oder ist alles aufgeräumt. Raum für dich an? Richte nun deine Külschrank.

Betrachte den Külschrank in deiner Küche, dass darin frische, saure Zitronen liegen. Nimm eine raus und halte sie in der Hand. Spüre die kühle Oberfläche, die sie durch den Raum hat. Wie fühlt sich die Schale an? Ist sie hart? Vorsichtig auf die Zitrone und fühle, wie sie sich anfühlt. Schau dir die Zitrone genau an: Ihr leuchtendes Grün mit einem Hauch von Grün. Dreh sie in der Hand, wie das Licht auf der Schale glitzert. Suche nach einer kleinen Stelle in die Schale und steche sie mit der Nase. Wie intensiv nimmst du den Duft wahr? Füllt ein spritziger Duft den Raum – frischer, unverwechselbarer Duft einer Zitrone.

MENTALE SUPERKRAFT

2. Nimm dir Zeit und Raum

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, empfehle ich dir, die Übungen in einer ruhigen Umgebung durchzuführen, in der du ungestört bist. Setz dich bequem hin, schließe die Augen und folge den Anweisungen in deinem eigenen Tempo. Jede Übung ist so konzipiert, dass sie dir hilft, bewusst innezuhalten und dich auf dich selbst zu konzentrieren.

3. Wiederholung ist der Schlüssel

Wie bei jeder Fertigkeit, die du lernen willst, ist regelmäßige Wiederholung entscheidend. Nicht jede Übung ist für jeden gleich gut geeignet. Übe die Techniken, die für dich persönlich gut sind, immer und immer wieder, bis sie zu einer natürlichen Gewohnheit werden. Dein Bewusstsein und dein Unterbewusstsein lernen durch Wiederholung und je öfter du die Übungen machst, desto stärker verankern sich die positiven Veränderungen.

4. Sei offen und geduldig mit dir selbst

Vielleicht wirst du feststellen, dass dir einige Übungen leichter fallen als andere. Veränderung ist ein Prozess und jeder Mensch entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Wichtig ist, dass du am Ball bleibst und neugierig bist auf das, was möglich ist.

Oder Coaching?

st du gezieltes Feedback und Techniken verfeinern. Die Gemeinschaft: Der Austausch und das Inspizieren. Du kannst von den Erfahrungen anderer lernen.

erfahrener Trainer bei dir, hilft dir, Blockaden zu überwinden und zeigt dir individuelle Wege, um deine Stärke zu entwickeln.

Im Seminar kannst du das ausprobieren und ihre Erfahrungen oft in einer Intensität, die du zu Hause zu erreichen ist.



Praxis schlägt Theorie

Ein Buch ist eine wertvolle Grundlage, um neue Perspektiven zu gewinnen und Techniken zu erlernen – aber die wirkliche Veränderung geschieht in der Praxis.

Obwohl die meisten Übungen in diesem Buch so konzipiert sind, dass man sie alleine zu Hause durchführen kann, empfehle ich die Teilnahme an einem Mentaltrainingsseminar oder einem Coachingprogramm.

DER VERTRAG MIT MIR SELBST

in persönlicher Vertrag

Ich verspreche mir, meine körperliche und geistige Gesundheit positiv auszurichten und negative Gedanken zu halten, auch wenn es schwierig wird. Ich werde mit Mitgefühl und Respekt zu mir selbst sein. Obwohl die meisten Übungen in diesem Buch so konzipiert sind, dass man sie alleine zu Hause durchführen kann, empfehle ich die Teilnahme an einem Mentaltrainingsseminar oder einem Coachingprogramm. Ich werde meine Konzentration und meine Energie zu bringen. Ich werde mein Training, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ich werde meine Konzentration und meine Energie zu bringen. Ich werde mein Training, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Ich werde meine Konzentration und meine Energie zu bringen.