

Ein perfekter Tag



Mentale Übungen für den Tag
inkl. Checkliste

Damaris Aulinger



Inhalt:

Inhaltsangabe	Seite 2
Vorwort	Seite 3 - 7
Übungen:	
Der Ball	Seite 8 - 15
Die Farben	Seite 16 - 21
Die Erdung	Seite 22 - 29
Die „8“	Seite 30 - 39
Die Schuhschachtel+	
Das Denkarium	Seite 40 - 45
Schlussworte	Seite 46 - 47
Tages-Checkliste	Seite 48

Dieses Buch ist für ...

- dich, wenn du auf dem Weg bist, dich selbst unterstützen zu wollen.
- dich, wenn du Träume hast und Ziele verfolgst.
- dich, wenn du dein Leben selbst in die Hand nehmen willst.
- alle, die mich auf meinem Weg unterstützt und begleitet haben.

Ich danke Euch!

Ich werde immer wieder nach Tipps und Übungen gefragt, die schnell, einfach, nebenbei machbar und auch mit Kindern leicht umsetzbar sind, zudem sollen sie schnell wirken und nachhaltig sein.

Das ist natürlich ein hoher Anspruch, der tatsächlich erreicht werden kann, vorausgesetzt man ist bereit, konsequent, ausdauernd und ehrlich mit sich selbst zu sein.

Selbst umsetzen, selbst spüren,
Eigenverantwortung übernehmen,
Selbstfürsorge...selbst SEIN!

Ich habe in diesem eBook 6 meiner besten, schnell umsetzbaren, wirkungsvollen und weitgreifenden Tipps und Übungen zusammengestellt.

Ich selbst nutze sie seit 20 Jahren, ich gebe sie immer an meine Kunden weiter und auch die Kinder der Schule nahmen sie dankbar an!

Der Glaube versetzt Berge, heißt es.
Mentale Kräfte sind nicht zu
unterschätzen!

„Alles, was ich mir vorstellen kann,
kann ich auch erreichen!“
(Walt Disney)

Da hat Mr. Disney eine ziemlich gute
Vorstellungskraft besessen,
er hat sehr viel erreicht.
Wenn die Vorstellungen dazu noch mit
angenehmen Gefühlen verbunden sind,
man sie genießen kann, wird das Ganze
schnell zur Gewohnheit und beginnt sich
zu realisieren.

Einige der Übungen sind ursprünglich für
Erwachsene entwickelt worden.
Da ich aber lange Zeit mit Kindern arbeitete,
habe ich sie umgeformt, vereinfacht,
manchmal auch abgewandelt oder neu
entwickelt. Nichts desto trotz sind sie immer
noch für Erwachsene geeignet.
Die Übungen sind alle jahrelang erprobt und
effektiv in ihrer Wirkweise.

Jetzt wünsche ich dir viel Erfolg beim Üben und
Umsetzen.



Viel Spaß!

Damaris