

ENERGIE HACKS

*für deinen
Businessalltag*



ACHTSAMKEIT & MINDSET

Die Achtsamkeit, insbesondere das bewusste Planen des Tages im Kopf morgens, ist eine effektive Methode, um einen ausgewogenen und produktiven Tag zu gestalten.

Mit dieser Anleitung bekommst Du einige Ideen von mir an die Hand, die Du in deinen Business Alltag integrieren kannst:



W I L L K O M M E N

*Hallo,
ich bin Yvonne, Hypnose und
Achtsamkeits-Coach!*

Du fragst dich vielleicht, warum Achtsamkeit so wichtig ist?

- Achtsamkeit hilft dir, im Hier und Jetzt zu leben, wodurch du bewusster und intensiver jeden Moment erlebst.
- Durch Achtsamkeit reduzierst du Stress und förderst deine geistige und körperliche Gesundheit.
- Achtsamkeit stärkt deine Selbstwahrnehmung und ermöglicht es dir, achtsame Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit deinen Werten und Zielen stehen.

Visualisierung am Morgen

So wie du in deinen Tag startest, wird er sich meist auch fortführen
Bist du bereit, die Regie über deinen Tag zu übernehmen?
Dann probiere es gleich morgen früh aus – und spüre die Veränderung!

Finde einen ruhigen Moment:

Gleich nach dem Aufwachen, noch bevor du dein Handy in die Hand nimmst, nimm dir 5-10 Minuten Zeit.

Schließe deine Augen: Atme tief ein und aus. Spüre, wie du in den Moment kommst.

Stell dir deinen perfekten Tag vor:

Wie fühlst du dich?

Was möchtest du erleben?

Welche Begegnungen hast du?

Mit welcher Energie möchtest du durch den Tag gehen?

Nutze alle Sinne: Sieh die Bilder vor deinem inneren Auge, höre die Stimmen oder Geräusche, spüre die positiven Emotionen in deinem Körper. Verankere deine Vision: Nimm ein Wort oder ein Bild aus deiner Visualisierung mit in den Tag – als eine Art Anker, der dich immer wieder daran erinnert, wie du dich fühlen möchtest.

Je öfter du diese Übung machst, desto stärker wird ihre Wirkung. Du wirst bemerken, dass du Herausforderungen gelassener meisterst, bewusster entscheidest und dein Tag sich mehr nach deinen Wünschen entfaltet. Visualisierung ist wie ein innerer Kompass, der dich sicher und mit Freude durch den Tag führt

Meditation oder Achtsamkeit

Was machst du eigentlich, um mal abzuschalten?

Ich persönlich liebe es mich in der Natur sportlich zu betätigen oder Spazierenzugehen. Auch die Meditation gehört zu meinen täglichen morgendlichen Ritualen, denn das gibt mir die Energie und Gelassenheit mit Freude durch den Tag zu kommen und mich auf das zu fokussieren, was mir Energie gibt.

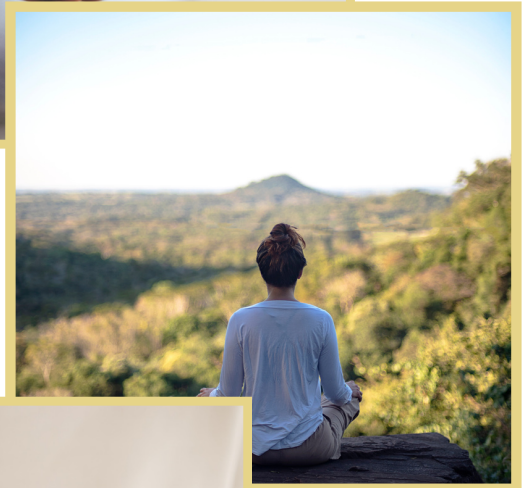
Ich empfehle Dir es einfach mal auszuprobieren, Starte mit einer 5 Minuten Meditation -starte mit deiner

(Bonus Audio siehe Button*)

Du findest auch im Internet sehr viele kostenfreie Meditationen Setze Dich einfach nur aufrecht hin und konzentriere dich auf deinen Atem.

Übrigens musst Du nicht vegan, hochspirituell oder zwingend im Yogisitz meditieren, um diese wundervolle Methode zu nutzen.

Probiere es gerne aus und schreibe mir, wenn Du noch an weiteren Audios zu Meditationen oder Hypnosen interessiert bist oder Fragen hierzu hast, melde dich gerne bei mir!



Energie Meditation



Dankbarkeit und Achtsamkeit - Journaling

Kaufe Dir ein schönes Buch und Stift und schreibe in Dein Buch wofür Du dankbar bist und welche tollen Erlebnisse Dir widerfahren sind.

Diese Übung ist magisch und wird Dir auch in Zeiten in denen es Dir nicht so gut geht helfen. Am Ende des Jahres kannst Du dir dann eine Dankbarkeitsliste erstellen und reflektieren, was alls gut gelaufen ist:-)

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Do's

- ✓ Übe Achtsamkeit am Telefon und begrenzen Ablenkungen
- ✓ Setze dir kleine, erreichbare Ziele
- ✓ Nimm dir Zeit, deine Bemühungen zu würdigen und Erfolge zu feiern
- ✓ Bevorzuge nahrhafte Mahlzeiten, um deine Energie aufrechtzuerhalten und trinke viel gutes Wasser

Dont's

- ✗ Überprüfe nicht dein Telefon bzw. deine Nachrichten alle 5 Minuten
- ✗ Setze dir nicht zu viele Dinge auf deine To-Do-Liste
- ✗ Aufgaben aufschieben oder sich anhäufen lassen
- ✗ Versuche das lange Sitzen zu vermeiden und baue mehrmals Bewegungen in deinen Alltag ein z.B. Treppen laufen, Gymnastik zwischen 2 Terminen



ABOUT ME

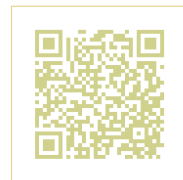
Ich bin Yvonne Kurth, Hypnose- und Achtsamkeitscoach, die sich darauf spezialisiert hat Menschen auf ihrem Weg zu innerer Stärke und positiven Veränderungen zu begleiten. Meine Leidenschaft liegt darin Soloselbstständige dabei zu begleiten ihr Business auf die nächste Stufe zu heben. Ich begleite dich mit dem Yager Code, mentalem Training und der Kraft des Waldes auf deinem Weg zu deiner Vision. Gemeinsam räumen wir die Hindernisse aus dem Weg und feiern deine Erfolge!

Dein Business ist kein Sprint, sondern ein Marathon. Wenn du die Kraft der Gemeinschaft und das Schwarmwissen von vielen Gleichgesinnten nutzen möchtest, dann komme in meine

“Online Blockadenbrecher Community”



click
here!



Yvonne Kurth
Praxis
Im Rosengarten 1
64347 Griesheim

www.yvonne-kurth.coach
info@yvonne-kurth.coach

Fotografin:
Monika Gharbi

Nutze das aktuelle Angebot der **7 Tage Testversion** ohne Risiko!