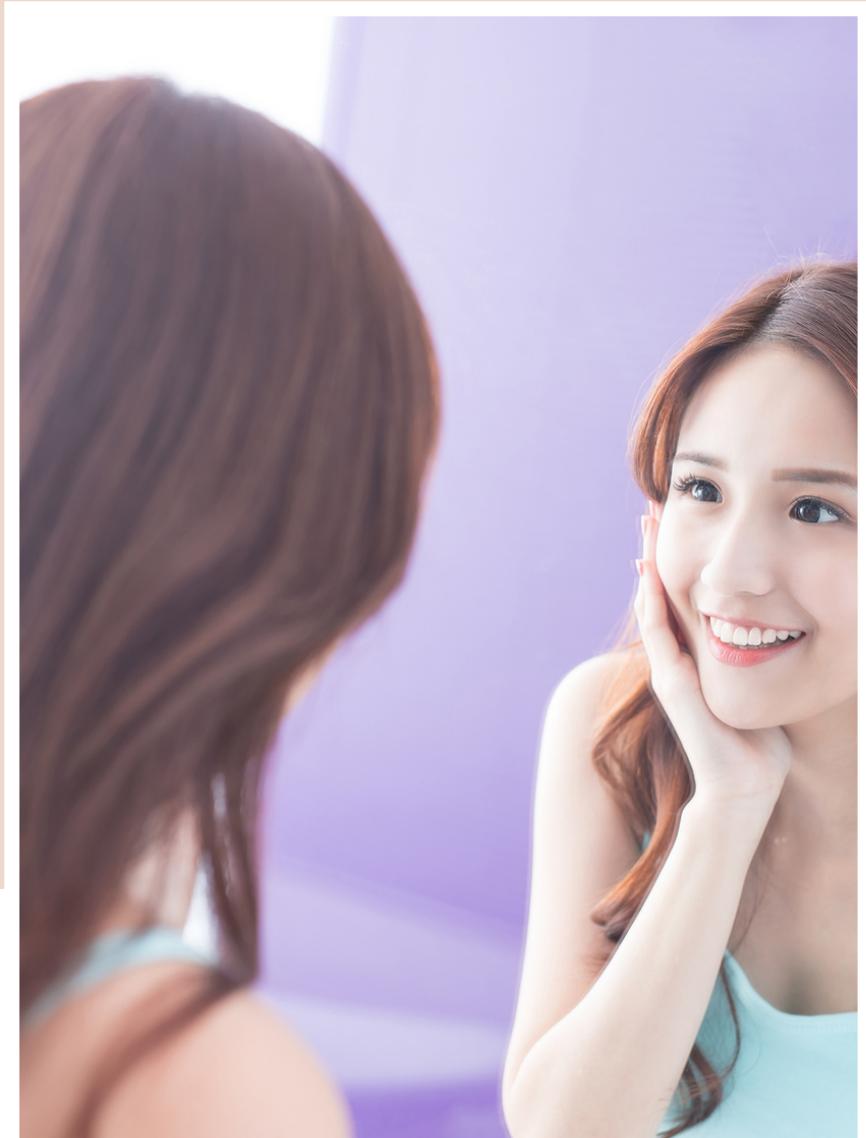




Yvonne Kurth

Coaching, Hypnose.



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 deine morgendliche Routine integrieren kannst:

www.yvonne-kurth.coach

WELCOME



HALLO,
ICH BIN YVONNE, DEIN PERSÖNLICHER
ACHTSAMKEITS-COACH!

DU FRAGST DICH VIELLEICHT, WARUM
ACHTSAMKEIT SO WICHTIG IST? NUN, ICH
BIN HIER, UM DIR ZU ZEIGEN, DASS DU UND
WUNDERVOLL BIST UND SEHR VIEL LEISTEST
MEIN ZIEL IST ES, DICH AUF EINE REISE ZU
BEGLEITEN, AUF DER DU NICHT NUR
ENERGIEVOLLER WIRST, SONDERN AUCH
DEINE AUTHENTISCHE STRAHLKRAFT
ENTDECKST.

www.yvonne-kurth.coach

01

BEWUSSTES AUFWACHEN

Nimm dir Zeit, um bewusst aufzuwachen. Vermeide es, sofort auf dein Smartphone zu schauen oder dich von anderen Ablenkungen überwältigen zu lassen. Nutze diese Zeit, um dich auf den Tag vorzubereiten.

02

MEDITATION ODER ATEMÜBUNG

Beginne deinen Tag mit einer kurzen Meditation oder Atemübungen, um deinen Geist zu beruhigen und dich auf den Tag zu fokussieren. Dies hilft, Stress abzubauen und die Achtsamkeit zu fördern.

Anleitung Seite 7

03

SPIEGELARBEIT

Die Spiegelarbeit hilft Dir dich anzunehmen so wie Du bist und hat eine sehr starke Wirkung. Mache die Spiegelarbeit mind. 21 Tage lang und Du wirst sehen wie kraftvoll sie ist.

Es kostet zugegebenermaßen etwas Überwindung, aber glaub mir es lohnt sich! Ich freue mich, wenn Du mit mir Kontakt aufnimmst und mir deine Erfahrungen mitteilst:-)

In diesem Workbook findest Du die Anleitung dazu auf

Seite 8

04

DANKBARKEIT

Dankbarkeit ist mit zahlreichen psychologischen und emotionalen Vorteilen verbunden. Menschen, die Dankbarkeit kultivieren, neigen dazu, ein höheres Maß an Zufriedenheit, Optimismus und psychischem Wohlbefinden zu erleben. Es kann auch helfen, Stress zu reduzieren und resillienter gegenüber Herausforderungen zu werden.
Anleitung dazu auf Seite 9

05

SEI ACHTSAM MIT SPRACHE

Wir sollten immer achtsam mit unseren Worten und auch den Gedanken sein, denn diese senden Energie aus. Auch alles was Du zu dir selbst sagst, schwingt und große Auswirkungen auf deine Psyche haben.
Höre mal in Dich hinein! Was fühlst Du wenn du folgende Worte sprichst oder liest?

Krieg
Hass
Verlust

Und jetzt diese Worte...

Liebe
Licht
Lachen

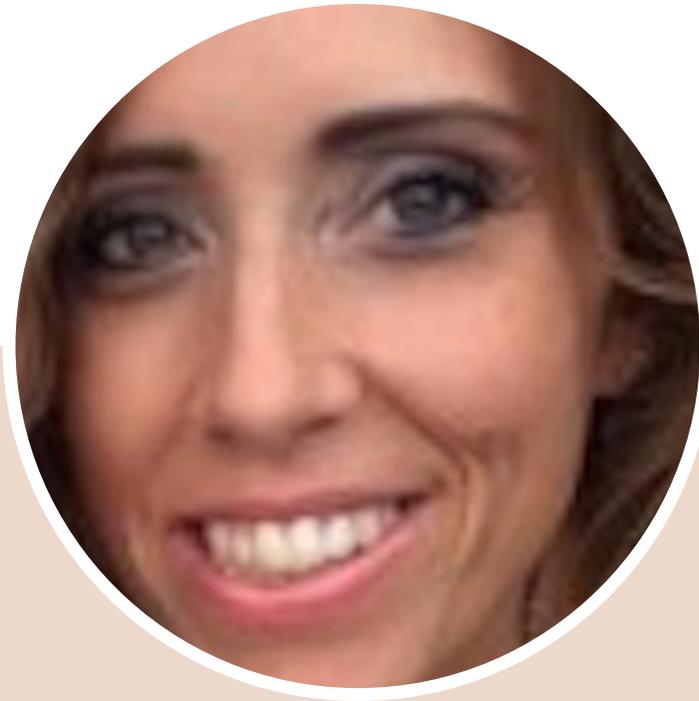
CONTENT

SEI ACHTSAM MIT DIR UND DEINER
UMGEBUNG UND NEHME DICH SO AN WIE
DU BIST!

- (Ur-) Angst davor von einer Gruppe ausgeschlossen zu werden
- Angst vor Kritik oder Beleidigungen, die uns treffen könnten da wir beispielsweise Glaubenssätze in uns tragen.
- Angst uns zu blamieren - was könnten Andere von uns denken
- Glaubenssätze und Traumata, die noch tief und fest in unserem Unterbewusstsein gespeichert sind

Wenn Du in Dir gefestigt bist und geschützt, bist Du
unangreifbar für Andere da Du im Inneren die Stabilität
und Stärke besitzt.

- Es wird immer Menschen im Leben geben, die ihren Unmut an Dir auslassen,
- Es wird immer Menschen geben die Dich nicht mögen und Menschen die dich wundervoll finden. Am Besten ist es dies anzunehmen
- Es gibt Menschen, die Dir ein großes Geschenk in Form von Kritik überreichen. Schau genau hin!
- Stärkst Du deinen Selbstwert, wirst Du immer weniger Hürden und Probleme mit in deinem Leben haben, da Du immer unangreifbarer wirst



ABOUT ME

Ich bin Yvonne Kurth, eine erfahrene Hypnoseexpertin und Coachin, die sich darauf spezialisiert hat, Menschen auf ihrem Weg zu innerer Stärke und positiven Veränderungen zu begleiten. Meine Leidenschaft liegt darin, individuelle Lösungen für Dein erfülltes Leben zu finden.

Ich freue mich sehr, wenn Du mir dein Feedback hinterlässt wie Dir diese Tipps gefallen haben:-) Schreibe mich an oder schaue auch gerne auf meiner Website vorbei

www.yvonne-kurth.coach



Contact

Yvonne Kurth
Praxis
Im Rosengarten 1,
64347 Griesheim

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

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 entweder geführt (mit Audio oder ohne) 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 Dir meine kostenfreie Audio gefallen hat oder Du Fragen hierzu hast



Die Spiegelarbeit

Die Spiegelarbeit ist sehr machtvoll und wenn Du dich darauf einlässt wirst Du feststellen wie sehr dies Auswirkungen auf Dein Leben haben wird. Insgesamt sind es pro Absatz 7 Sätze, also 7x Ich bin so stolz, 7x ich vergebe Dir und 7x Ich ermächtige Dich

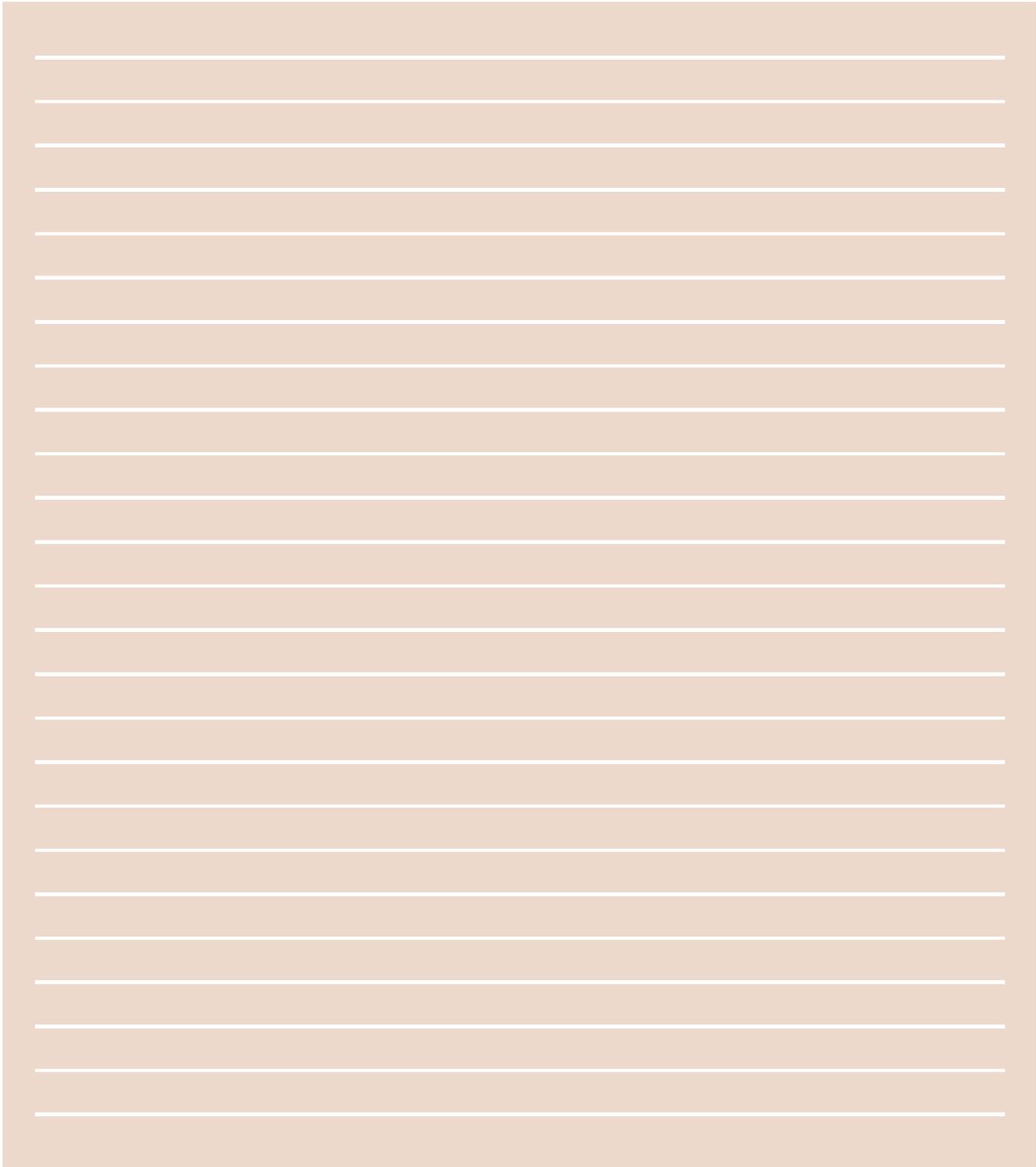
- Anna, ich bin so stolz auf Dich dass Du deinen Weg gehst.
- Anna, ich bin so stolz auf Dich. dass Du so eine tolle Frau bist,
- Anna, ich bin so stolz auf Dich, dass Du Menschen hilfst
- Anna, ich vergebe Dir, dass Du den Fehler....gemacht hast.
- Anna, ich vergebe Dir, dass Du Menschen manchmal verletzt
- Anna, ich vergebe Dir, dass Du
- Anna, ich ermächtige Dich dass Du dein (Ziel) mit viel Leichtigkeit und Freude erreichst
- Anna, ich ermächtige Dich, dass Du einen Partner hast / haben wirst, der verständnisvoll, humorvoll, tolerant ist
- Anna, ich ermächtige Dich...



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. Du kannst das übrigens, solltest Du zum Schreiben keine Zeit finden per Audio oder Video auf deinem Smartphone machen:-)





LUST AUF EIN KENNENLERNUNGSGESPRÄCH?

Mit einem einfühlsamen und maßgeschneiderten Ansatz gestalte ich jede Sitzung nach Deinen persönlichen Bedürfnissen. Durch meine Fachkenntnisse und Hingabe schaffen wir gemeinsam den Raum für nachhaltige Veränderungen, die dein Leben positiv beeinflussen.

Kontakt: Starte heute Deine Reise zu einem ausgeglichenen und erfüllten Leben.

Nimm gerne Kontakt zu mir auf für ein unverbindliches Gespräch oder vereinbare direkt einen Termin. Lass uns gemeinsam die Tür zu Deinem inneren Potenzial öffnen und freue Dich auf eine transformative Reise mit mir als deine vertrauensvolle Begleiterin!