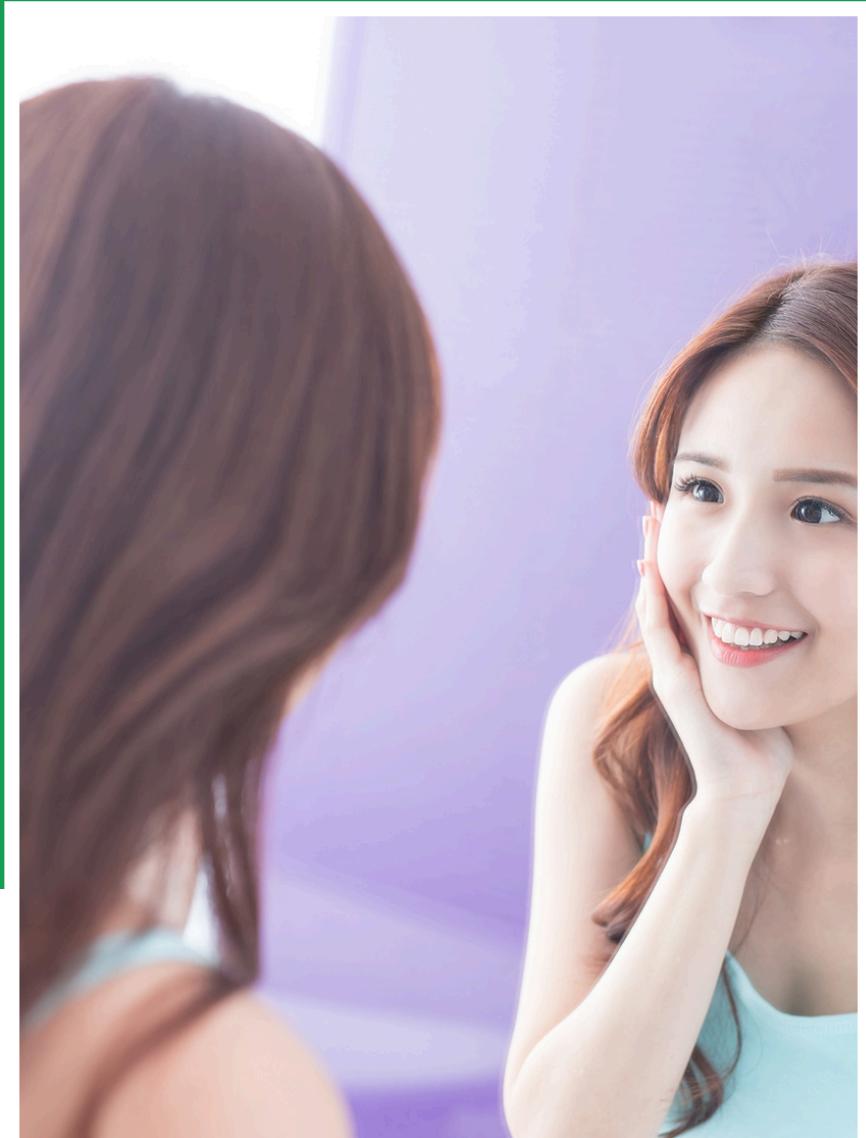




Yvonne Kurth

Coaching. Hypnose.



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:

WELCOME



Hallo,
ich bin Yvonne, Hypnose und Achtsamkeits-
Expertin!

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.

www.yvonne-kurth.coach

01

BEWUSSTES AUFWACHEN

Nimm dir Zeit, um bewusst aufzustehen morgens. 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.

Seite 6

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 7

CONTENT

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.

Seite 8

05

SEI ACHTSAM MIT SPRACHE

Wir sollten immer achtsam mit unseren Worten und auch den Gedanken sein, denn diese senden positive bzw. negative Energien aus.

Auch alles was Du zu dir selbst sagst, schwingt und kann 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

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)
Du findest im Internet sehr viele
kostenfreie Meditationen oder
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 meine
kostenfreie Meditationsaudio
erhalten möchtest oder Fragen
hierzu hast



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...





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 Ansätze/Impulse für Dein erfülltes Leben zu geben, damit Du eigenständig für Dich Lösungen finden kannst.

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



Contact

Yvonne Kurth
Praxis
Im Rosengarten 1
64347 Griesheim

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

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 ausgeglichenem und erfüllten Leben.

Nimm gerne Kontakt zu mir auf für ein unverbindliches Gespräch und vereinbare direkt einen Termin für einen kostenfreies Beratungsgespräch.

Lass uns gemeinsam die Tür zu Deinem inneren Potenzial öffnen und freue Dich auf eine transformative Reise mit mir als deine vertrauensvolle Begleiterin!