



## Dein Workbook für mehr Lebensqualität und Erfolg im Leben

### Intro: Die Pille

Wenn Du eine Wunderpille hättest die Deine Lebensqualität für immer verbessern könnte, würdest Du sie nehmen? Würdest Du sie auch nehmen, wenn Du sie jeden Tag einnehmen müsstest? ... Denk einen Moment darüber nach.

Denn das ist es was ich Dir anbiete, eine mächtige Pille ohne Nebenwirkungen. Die nächsten drei Tage haben das Potenzial Dein Leben für immer zum Besseren zu verändern. Die einzige Bedingung die daran geknüpft ist, dass Du die Miniübungen die Du lernen wirst auch wirklich mit voller Absicht durchführst.

Manche Dinge die Du heute und in den nächsten Tagen von mir hörst sind vielleicht gar nicht so neu für Dich, aber darum geht es nicht. Es geht einzig und allein darum Dich ins Handeln zu bringen. Egal was Du dir vom Leben wünschst: Liebe, Freiheit, Vertrauen, Erfolg, Gesundheit. Nichts von alledem kannst Du erreichen, wenn Du Tatenlos bleibst. Daher sind die drei Audio-Dateien für die nächsten drei Tage so designed, dass Du ins TUN kommst.

### Wie kannst Du das meiste aus dem Programm rausholen?

Horche Dir jeden Tag nur die dafür vorgesehene Audio-Datei an. Der Tag ergibt sich aus der Beschriftung: Tag1a und Tag 1b sollten in dieser Reihenfolge an einem Tag gehört werden. Wenn Du es nicht an einem Tag schaffst, kannst Du diese zwei Dateien auch auf splitten. Nimm Dir wirklich jeden Tag die 15 Minuten zum Anhören der Datei an einem gemütlichen Ort. Druck Dir dieses PDF für die Übungen aus. Schalte Handy, Computer und alle anderen Störungen ab. Diese Zeit ist Deiner persönlichen Entwicklung gewidmet, nutze sie dementsprechend ;).

### Wann solltest Du mit dem Programm beginnen?

Am besten sofort ☺. Oder Du trägst Dir in Deinem Terminkalender einen Tag ein wo Du für drei Tage genug Zeit hast, um Deinem Leben eine neue kraftvolle Richtung zu geben.

### Wie lange sollte ich mir für dieses Programm Zeit nehmen?

Die Audio-Dateien sind sehr verdichtet im Inhalt, es geht auch nicht darum, dass Du gleich alles beim ersten Mal verstehst. Wichtig ist die Kernbotschaft, die nicht nur an Dein Bewusstsein geht, sondern auch an Dein Unbewusstes. Diese Botschaft wird auf jeden Fall aufgenommen, wenn Du Sie dir einmal mit voller Aufmerksamkeit anhörst (Dauer ca 12 Minuten pro Tag). Zusätzlich benötigst Du für die Übungen mindestens ein paar Minuten. Je mehr Zeit Du Dir allerdings nimmst, desto machtvoller der Prozess. Plane also vor allem ab Tag zwei mindestens 40 Minuten ein.

### Fragen?

Melde Dich gerne jederzeit auf FB: <https://www.facebook.com/marianzefferer>

Oder via Mail: [info@marianzefferer.at](mailto:info@marianzefferer.at)



## Erster Tag: Deine Vergangenheit

*„Die Vergangenheit verändert sich durch jede Betrachtung, die Du ihr schenkst“*

### Notizen zur Audio-Datei

### Impulsfragen für den heutigen Tag

Wofür bin ich dankbar?

Was lerne ich daraus?

- Was lerne ich aus der schmerzlichen Erfahrung X?
- Was lerne ich daraus, dass Y nicht gelungen ist?
- Was lerne ich über mich wenn ich mein Leben im gesamten betrachte?



## Zweiter Tag: Deine Zukunft

*„Deine Zukunft wird in diesem Augenblick erschaffen... nutze ihn“*

### Notizen zur Audio-Datei

### Impulsübung

Was für ein Mensch möchtest Du sein?

Deine Top 5 Werte die Du jeden Tag Leben möchtest:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Wie lauten die 5 Fragen, die diese Werte jeden Tag ein wenig mehr entwickeln, dazu?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



## Dritter Tag: Deine Gegenwart

*„Die Gegenwart ist der einzige Moment den Du hast. Er ist der einzige Moment den Du bewusst durchleben kannst. Er ist der einzige Moment in dem Du Dich für ein besseres Leben entscheiden kannst.“*

### Notizen zur Audio-Datei

### Impulsübung

Beispiele von Fragen für ein besseres Leben:

Wofür bin ich dankbar?	Was lerne ich daraus?
Wer liebt mich?	Wie kann ich am einfachsten Geduld entwickeln?
Was macht mich glücklich?	Wie kann ich am schnellsten Erfolgreich werden?
Was begeistert mich?	Wie kann ich ein liebender Mensch werden?
Worauf bin ich stolz?	Wenn kann ich heute begeistern?
Was kann ich besonders gut?	Was gibt mir Sinn?
Was gibt mir Kraft?	Wie kann ich meinen Lebenssinn heute Leben

Was sind Deine 5 Transformations-fragen die Du dir jeden Morgen aufschreiben möchtest, um mehr Lebensqualität, Erfolg und Zufriedenheit zu erleben?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



## Wie geht es weiter?

Wenn Du diese einfache mächtige Übung jeden Tag machst, verspreche ich Dir wirst Du „Dein Flugzeug“ essen können. Es wird immer wieder mal Neuausrichtungen geben – d.h. es werden später einmal andere Fragen für Dich relevant werden – aber das Grundsätzliche Morgenprogramm von 5 Minuten solltest Du Dir um Dein Maximum heraus zu holen wirklich jeden Tag ausüben.

### Du willst mehr?

Wenn Du ein Like auf FB: <https://www.facebook.com/marianzefferer> vergibst bekommst Du immer wieder neue Inspirationen von mir und manchmal auch neue Gratis-Produkte.

### Du hast Fragen, Wünsche, Anregungen?

Dann schreibe mir auf FB: <https://www.facebook.com/marianzefferer>

Oder via Mail: [info@marianzefferer.at](mailto:info@marianzefferer.at)