



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.
- Nutze diese Zeit der Selbst-Veränderung am besten an einem gemütlichen Ort
- Druck 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?

- Pro Tag 15 Minuten für drei Tage.
- An Tag zwei plane am besten etwas mehr Zeit ein ;).

Fragen?

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

Oder via Mail: 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

Was lerne ich daraus?

Es folgen einige Beispielfragen, Du kannst auch Deine eigene Frage kreieren.

- 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.



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

1. Wofür bin ich dankbar?

2. Wofür bin ich dankbar?

3. Wofür bin ich dankbar?



Bonus

Weitere Fragen, um täglich erfüllt in den Tag zu starten:

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?



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. In dieser Zeit solltest Du zumindest aufschreiben, was Du aus Deiner Vergangenheit **lernst** und dreimal wofür Du **dankbar** bist 😊.

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