

Lebensinspirationen  
by Anja Lüders

## Positives Mindset

Eine positive Einstellung ist meiner Meinung nach die Grundlage für ein bewusstes, zufriedenes und letztendlich glückliches Leben!

Diese kommt nicht von heute auf morgen, sondern es ist ein Prozess. Zudem ist auch deine Disziplin gefragt, inwieweit du bereit bist Selbstverantwortung für dich zu übernehmen.

Die Übungen die ich dir an die Hand gebe, helfen dir zu beginnen dich und dein Umfeld bewusster wahrzunehmen. Deinen Fokus weg vom Mangel, hin zur Fülle zu richten.

Je öfter du diese Übungen durchführst, desto trainierter wird dein Mind. Um zusätzlich eine effektivere Wirkung zu erzielen, notierst du deine Antworten täglich. Dazu kannst du dir dieses Mini-Workbook ausdrucken und legst es auf deinen Nachttisch.

Ich wünsche dir nun gutes Gelingen!  
Teile mir auch gern deine Erfolge mit. Deine Anja ☀️

# Übung für dein positives Mindset



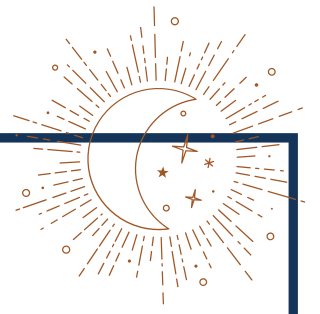
## Tagesbeginn

Begrüße den Tag und setze deine heutige Intention!

Was nehme ich mir heute vor? (bsp. ich bin im Vertrauen, ich gehe mit Leichtigkeit durch den Tag...)

Platz für deine Antworten

Wofür bin ich heute dankbar? (nenne 1-3 Dinge)



Platz für deine Antworten

So wird mein heutiger Tag wundervoll.

Platz für deine Antworten

# Übung für dein positives Mindset



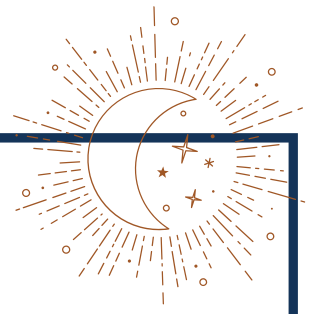
## Tagesabschluss

Was ist mir heute gut gelungen?

Worauf bin ich heute besonders stolz?

Platz für deine Antworten



Was habe ich heute für jemanden Gutes getan?



Platz für deine Antworten

Was hat mir heute ein Lächeln gezaubert?

Platz für deine Antworten



# Verändere deinen Blick und es verändert deine Welt

AL-Lebensinspirationen

*Platz für deine Erkenntnisse*

*Was hat sich getan, seit du deinen Blick verändert hast?*

*Du brauchst Hilfe oder hast ein bestimmtes Thema?*

*Dann schreib mir, ich unterstütze dich gern!*

