

Wie Sie Ihr Gehirn auf Glück und Erfolg einstellen!



Petra Dieme
Mentaltraining & Psychologische Hypnose



Buddhas Weisheit

Das was Du heute denkst
wirst Du morgen sein!

Der Geist ist Alles:
Was Du denkst, das wirst Du!

Unsere Existenz gründet sich auf unserer
Gedanken!

Petra Dieme
Mentaltraining & Psychologische Hypnose



Durch meine Gedanken beeinflusse ich mein Gehirn, was die Biochemie im Körper beeinflusst!

- Harmonie bedeutet, den Körper mit guter Energie zu versorgen.
- Kein stressreiches Leben zu führen und in einem glücklichen Umfeld zu Leben!



Gedanken haben die Eigenschaft zu wachsen!



Quelle: Stephan Zeeh



Die meisten Krankheiten werden vom Stress ausgelöst, der entsteht, wenn man nicht in Harmonie mit sich selbst lebt. Wenn man aber die limitierten Überzeugungen aus der Kindheit umprogrammiert, dann verwandelt sich das ganze Leben zum Positiven!

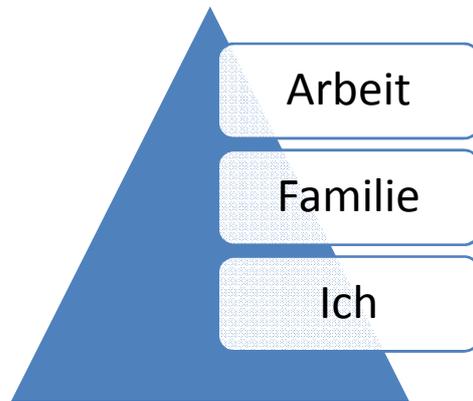
Wie entsteht Stress?



Stress entsteht, wenn Du „Nein“ denkst, und „Ja“ sagst!

Anni Tan, Schriftstellerin

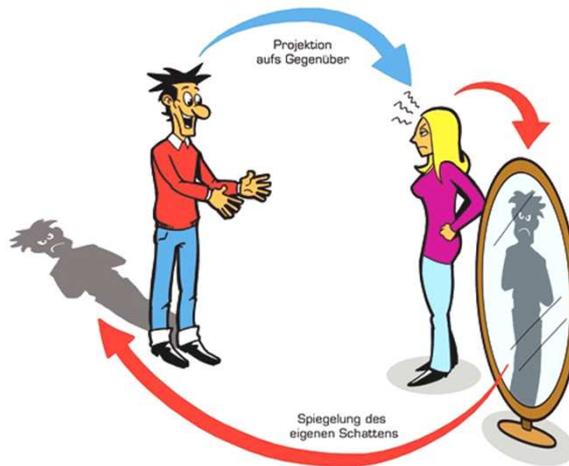
3 Lebensbereiche im Leben!



1. Gesetz der Resonanz Die Umwelt ist unser Spiegel

- Alles, was Du weggibst, ob positiv oder negativ, kommt wie ein Bumerang wieder zurück.
- So wie Du denkst, ziehst Du die entsprechenden Menschen an.

Verändere dein Inneres dann
verändert sich das Äußere!



Quelle: Stephan Zeeh

Petra Dieme
Mentaltraining & Psychologische Hypnose

2. Gesetz der Anziehung

Wir ziehen magisch an:

1. Was wir **denken** und Glauben!
2. Was wir **befürchten!**
3. Was wir **bekämpfen!**

Petra Dieme
Mentaltraining & Psychologische Hypnose

Was können Sie dafür tun, dass Sie nur noch Positives anziehen?

- Aufschreiben, was Sie wirklich wollen
- Visualisieren, was Sie gerne hätten
- Etwas für sich tun, damit es Ihnen gut geht
- Jeden Tag eine Auszeit nehmen
- Dankbarkeitsübungen machen
- Erfolgsbuch führen

Glücklich zu leben ist das Ziel! Geld ist kein Ziel - Geld ist ein Ergebnis



- Sinn meiner Arbeit?
- Glaube ich an mich?
- Bin ich innerlich zufrieden?
- Warum arbeite ich?
- Bin ich im richtigen Beruf?
- Erfüllt mich der Beruf?

Was muss ich an meiner eigenen Einstellung ändern?



Quelle: Stephan Zeeh

Petra Dieme
Mentaltraining & Psychologische Hypnose



Fangen Sie an eine andere Geschichte zu erzählen

- Wir können am besten erzählen, was wir nicht können, z.B.
 - Das hat noch nie geklappt...
 - Konnte noch nie vor Menschen reden...
 - Finde nicht die richtigen Mitarbeiter...
 - Kann nicht aufsteigen in der Firma...

Petra Dieme
Mentaltraining & Psychologische Hypnose



Über was reden Sie?

- Über Ihre Schwächen?
- Über das was Sie nicht können?
- Über Ihre Probleme und Sorgen?
- Über die schlechten Kollegen oder Mitarbeiter?
- Über die schlechte Wirtschaft?



Was wollen Sie? Warum reden Sie nicht über... das was Sie wollen?

- Über Ihre Stärken
- Über das was Sie können
- Über die positiven Dinge die jetzt passieren
- Über die nette Zusammenarbeit mit Kollegen
- Über die gute Wirtschaft...



Fangen Sie an über das zu reden was Sie wollen!



- Mehr Kunden
- Mehr Verdienst (wie viel)
- Mehr Freizeit
- Besseres Präsentieren
- Besseres Miteinander
- Urlaub (Ort)
- neues Auto (Marke)
- usw.

Glaubenssätze mittels Hypnose umprogrammieren!

- Das Unterbewusstsein lässt sich durch richtige Worte beeinflussen
- Machen Sie Ihr Unterbewusstsein zu Ihrem stärksten Partner
- Wagen Sie neue Wege

Mit Mentaltraining & Hypnose ...

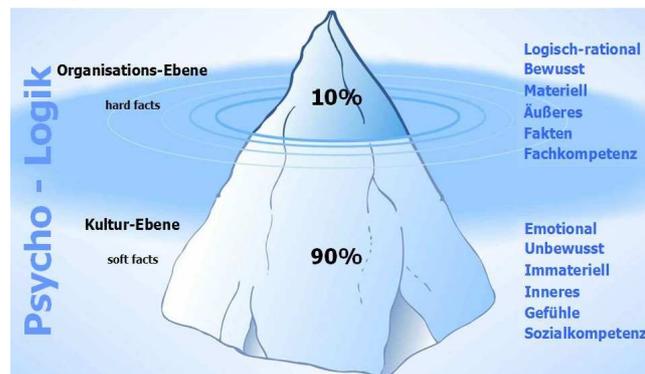
- Mehr Erfolg, Zeit, Zufriedenheit finden
- Potenziale erkennen & ausschöpfen
- Lebensziele definieren
- Blockaden lösen
- An sich selbst glauben
- Herausforderungen meistern
- Balance finden
- Sich weiterentwickeln

Was genau ist Hypnose?

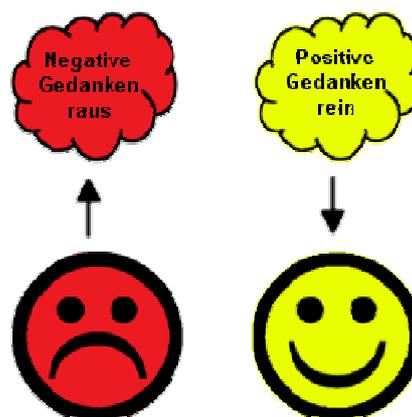
- Tiefenentspannung
- Eine Möglichkeit, dem UB (Seele) neue Handlungsmöglichkeiten vorzuschlagen
- Veränderungen von Gedanken & Gefühlen

Was ist das Unterbewusstsein?

Festplatte



Wie wirkt Hypnose?



Bilder schaffen!



- Bilder schaffen den Geist!
- Bild hat höchste Intensität!
- Sprache hat nur mittlere Intensität!
- Intellekt hat keine Intensität!



Wo und wann kann ich Hypnose einsetzen?

- Steigerung des Selbstwertes
- Selbstbewusstes Präsentieren
- Mehr Motivation und Freude am Verkauf
- Sicher Prüfungen bestehen
- Unabhängiger sein, da keine Abhängigkeit zur Zigarette mehr da ist
- Burnout Vorbeugung
- Stressabbau
- Mehr Leichtigkeit
- Blockaden abbauen
- Selbsthypnose



Balance im Arbeitsumfeld

- Verlegen der Personalgespräche ins Freie
- Konsequentes Zeitmanagement + Delegieren
- Nehmen Sie sich Zeit für Gespräche
- Selbsthypnose 10 Min.
- Treppen gehen statt Fahrstuhl
- Spazieren gehen nach dem Mittagessen

Petra Dieme
Mentaltraining & Psychologische Hypnose

