



GESUND
ERFOLGREICH
LEBEN

Das Workbook

zum Buch von MATTHIAS VETTE



MATTHIAS VETTE

Mentaltrainer & Stresstherapeut

© by **Matthias Vette**

Huntestr. 5, D-26135 Oldenburg

info@matthiasvette.com

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (nach anderen Verfahren durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Autors Matthias Vette reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



Hallo,

ich freue mich, dass du dir so wichtig bist und die nächsten 28 Tage dafür nutzen willst, deine Potenziale weiter zu stärken, bewusster zu leben und deine Gesundheit und deinen Erfolg weiter auszubauen.

Du hast mein Buch gelesen und dich mit den einzelnen Themen beschäftigt. In den nächsten 28 Tagen geht es darum, das Gelesene in dein Leben zu integrieren. Das Problem ist, dass viele Menschen zwar viel wissen, aber im Alltag wenig anwenden. Hier geht es also darum, vom Kennen zum Können, und damit in die Umsetzung, zu kommen.



DAS WORKBOOK

ist folgendermaßen aufgebaut:

- Du bekommst nochmals einen Überblick über alle Kapitel aus dem Buch, die mit Übungen versehen waren. Leg für dich fest, welche Themen du ritualisieren willst, wie z.B. die Atemübung
- Zu Beginn solltest du deinen Nordstern nochmals überprüfen und ihn dir erneut aufschreiben
- Definiere deine Ziele, die du in den nächsten Wochen erreichen willst
- Erstelle deinen Plan, was du für deine Ziele tust, und kontrolliere dich selbst
- Für jeden Tag bekommst du eine Arbeitsseite mit unterschiedlichen Aufgaben und Kontrollinstrumenten
- Du durchläufst insgesamt 3 Phasen – fokussiere dich auf deine Ziele



ÜBERBLICK ÜBER DIE THEMEN

und Kapitel aus dem Buch

- Neues Gedankenmanagement zum Umgang mit Problemen
- Erfolgs- und Glückstagebuch führen
- Dankbarkeitsübung
- Klarheit und Sinnfragen
- Finde deinen Nordstern
- Deine Ziele und dein Warum
- Arbeit mit inneren Bildern
- Ohne Plan kein Ziel
- Erfolgsblockaden erkennen und auflösen
- Neue Einstellungen verinnerlichen
- Zeit in der Natur verbringen
- Atmung
- Bewegung
- Ernährung

Prüfe für dich, mit welchen Themen oder Inhalten du dich in den nächsten 28 Tagen beschäftigen möchtest. Sicherlich werden bei dir von den oben genannten Themen einige bereits richtig gut laufen, sodass sie dir ohnehin eine gute Gewohnheit sind und du schon mit ihnen vertraut bist. Nutze die nächsten 28 Tage, um weitere neue Gewohnheiten zu entwickeln und zu verinnerlichen.

Halte jeden Tag ein paar Minuten inne und mache sie dir zu deiner kostbaren ICH- Zeit.



ÜBERSICHTSSEITE

DEIN NORDSTERN

DEINE ZIELE

GESUNDHEIT (Vitalität, Lebensenergie, Schmerzfreiheit, körperliche Fitness, Ernährung, Atmung)

Dein Warum



ÜBERSICHTSSEITE

ERFOLG (Beruf, Finanzen, Projekt, Vision zum Leben bringen, etwas ganz anderes, das dein Herz bewegt) Stell dir die Frage: was soll mir erfolgreich gelingen?

Dein Warum

LEBEN (Selbstbestimmung und Freiheit statt Hamsterrad und Funktioniermodus)

Dein Warum



BEISPIELSEITE

Was hast du heute getan, um der Erreichung deiner Ziele näher zu kommen?

- 45 Minuten Joggen gewesen
 - Wochenplan erstellt und Tagesziel erreicht
 - 3 Angebote verschickt
-

Was sind deine Eigenschaften und Fähigkeiten, die dich in deiner Gewissheit bestärken, dass du deine Ziele erreichst?

- Disziplin
 - Durchhaltevermögen
 - Eigenmotivation
 - Guter Umgang mit Niederlagen
 - Fokus auf mein Ziel
 - Freude am Tun
 - Nichts zu ernst nehmen
-

MENTALTRAINING

„Ich kann alles schaffen, was ich wirklich schaffen will.“

Welche positiven Assoziationen löst diese Einstellung aus, wenn du dir vorstellst, dass du sie zu 100% lebst?

- Ich erreiche meine Ziele
 - Ich glaube an mich
 - Ich bin konzentriert und fokussiert
 - Alles ist möglich
 - Ich bin zufriedener
 - Ich bin stolz auf mich
 - Ich bin ein Sieger
-

CHECKLISTE

ja nein

- Meditation/Atemübung
- regelmäßige Pause
- Tagesziele erreicht

ja nein

- ausreichend Wasser getrunken
- mehr Lebens- als Nahrungsmittel

BEWEGUNG

(K-Kraft; A-Ausdauer; B-Beweglichkeit)

K A B

**DEIN WEG ZU
MENTALER KRAFT
STARTET HIER**

– PHASE 1 –



TAG 1

Stell dir vor, dass du immer an dich glaubst – wie verändert sich dein Lebensgefühl?

Schreibe dir 10 Dinge auf, die in den letzten 5 Jahren für dich gut und erfolgreich gewesen sind

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 1

Für welche 5 Dinge bist du dankbar und warum bist du dafür dankbar?

Trainiere heute folgende Einstellung: „Ich liebe mein Leben“. Was verändert sich alles, wenn du von dieser Einstellung überzeugt bist?

CHECKLISTE

ja nein
 Meditation/Atemübung
 regelmäßige Pause
 Tagesziele erreicht

ja nein
 ausreichend Wasser getrunken
 mehr Lebens- als Nahrungsmittel

BEWEGUNG

(K-Kraft; A-Ausdauer; B-Beweglichkeit)

K A B



TAG 2

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 3

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 4

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 5

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 6

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 7

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***

NEUE WEGE GEHEN
ALTE GEWOHNHEITEN
AUFGEBEN

– PHASE 2 –



TAG 8

Wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern kannst, was würdest du dann noch alles tun?

Für welche 5 Dinge bist du dankbar und warum bist du dafür dankbar?

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 8

Worauf freust du dich heute am meisten?

Trainiere heute folgende Einstellung: „Ich kann alles schaffen, was ich wirklich schaffen will“. Welche positiven Nutzen und Wirkungen entstehen durch diese Einstellung in deinem Leben?

CHECKLISTE

ja nein
 Meditation/Atemübung
 regelmäßige Pause
 Tagesziele erreicht

ja nein
 ausreichend Wasser getrunken
 mehr Lebens- als Nahrungsmittel

BEWEGUNG

(K-Kraft; A-Ausdauer; B-Beweglichkeit)

K A B



TAG 9

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 10

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 11

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 12

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 13

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 14

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 15

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 16

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 17

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 17

Was machst du morgen besser, um gesund und erfolgreich leben zu können?

CHECKLISTE

ja nein

Meditation/Atemübung

regelmäßige Pause

Tagesziele erreicht

ja nein

ausreichend Wasser getrunken

mehr Lebens- als Nahrungsmittel

BEWEGUNG

(K-Kraft; A-Ausdauer; B-Beweglichkeit)

K A B



TAG 18

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 19

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 19

Was machst du morgen besser, um gesund und erfolgreich leben zu können?

CHECKLISTE

- ja nein
- Meditation/Atemübung
 - regelmäßige Pause
 - Tagesziele erreicht

- ja nein
- ausreichend Wasser getrunken
 - mehr Lebens- als Nahrungsmittel

BEWEGUNG

(K-Kraft; A-Ausdauer; B-Beweglichkeit)

- K A B



TAG 20

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 21

Die einzige Zeit, die wir im Leben haben, ist die Zeit, die wir uns nehmen.

Wofür möchtest du dir gerne mehr Zeit nehmen?

Wie kannst du erreichen, dass du dafür die notwendige Zeit hast?

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 21

Wann setzt du es um?

Was brauchst du, um es umsetzen zu können?

CHECKLISTE

- ja nein
- Meditation/Atemübung
 - regelmäßige Pause
 - Tagesziele erreicht

- ja nein
- ausreichend Wasser getrunken
 - mehr Lebens- als Nahrungsmittel

BEWEGUNG

(K-Kraft; A-Ausdauer; B-Beweglichkeit)

- K A B



TAG 22

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 23

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 24

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 25

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 26

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



TAG 27

Was hast du heute getan, um deine Ziele zu erreichen?

Was waren heute deine schönsten Momente? (Halte vor allem die Kleinigkeiten des Tages fest)

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***

WER SEIN
ZIEL KENNT, FINDET
DEN WEG

– PHASE 3 –



TAG 28

Was hat sich in den letzten 28 Tagen alles positiv verändert?

Was möchtest du in Zukunft noch alles verändern und entwickeln?

***„Die Verschmelzung
deiner Gedanken und Einstellungen mit
deinem Gefühl lässt dich wachsen.“***



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

WOW, du hast es geschafft. Ob du die Übungen nun in 28 oder mehr Tagen gemacht hast, ist gar nicht so entscheidend. Wichtig ist vor allem, dass du dich intensiv mit dir selbst beschäftigt hast.

Du weißt, dass das Potenzial für dein bestes Leben bereits in dir steckt. Wir kreieren und gestalten unser Leben aus unserem sogenannten Mind Set und unseren Emotionen. Das, wovon du überzeugt bist, wird in dein Leben treten. Das ist gewiss.

Bleibe also in deiner Kraft. Lass das, was du nun entwickelt hast, nicht wieder in Vergessenheit geraten, sondern lasse es von Tag zu Tag größer werden und bleibe dran.

Wenn es dir gefallen hat, wie ich dich über die beiden Bücher bislang begleiten und inspirieren konnte, und du in dir ein Bedürfnis verspürst, deine Ketten zu sprengen und einen Quantensprung nach vorne zu machen, dann melde dich gerne bei mir für ein individuelles und persönliches mentales Coaching. Ich freue mich auf Menschen wie dich, die ihr volles Potenzial leben wollen.





Wenn du wirklich bereit bist und innerlich die Entscheidung getroffen hast, dass du deine Energiepotenziale freisetzen möchtest, dann kannst du dich bei mir für ein 4-Wochen-Coaching bewerben. Es wird mit Sicherheit eine intensive Zeit mit deinem besten Ergebnis.

HIER EIN KURZER EINBLICK:

- Start mit 1,5 Tagen Einzelcoaching, vorzugsweise auf Mallorca
- Täglicher Kontakt und Austausch
- Einmal pro Woche Coaching per Skype
- Täglich 15 Minuten für Mental- und Bewusstseinstaining
- Tägliches Morgenritual
- Tägliches Abendritual
- Aktivieren der Selbstheilungskräfte

Schreibe mir eine Mail, wenn du bereit bist, deinem Leben eine neue Richtung zu geben:

28tage@matthiasvette.com

Aufgrund der intensiven Prozesse, die im Rahmen dieser 28 Tage stattfinden, begleite ich maximal 3 Personen gleichzeitig. Bewerbe dich daher bitte rechtzeitig, um dir deinen Platz zu sichern.