



**HALTE DEINEN FOKUS
UND SEI GLÜCKLICH**

Wolfram Vertnik

Workbook

„Glücklich sein“

Durch



by Wolfram Vertnik

Bonusmaterial



HALTE DEINEN FOKUS UND SEI GLÜCKLICH

Wolfram Vertnik

Menschen die einen schmerzvollen Moment erlebt haben, sind zu 100 % in ihrem Schmerzzentrum.

Wenn du momentan intensiv in deinem Schmerz drinnen bist, versuch folgendes:

Wir müssen einen Weg vom Schmerzzentrum ins intelligente Zentrum deines Gehirns und danach weiter ins freudvolle Zentrum finden.

Im intelligenten Zentrum deines Gehirns wird dein Schmerz weniger. Dementsprechend ist es wichtig folgende Aspekte die nächsten zwei Wochen durchzuführen.

1. Werde schneller

Du musst für viele Informationen von außen sorgen. Sprich schneller, beweg dich schneller, hör Radio und sieh fern (aber achte darauf, dass es sich um keine negativen Nachrichten handelt). Du wirst durch dieses Tun nicht sofort glücklich, aber dein Schmerz wird weniger.

2. Beginne etwas zu lernen

Es ist egal, wofür du dich entscheidest, wichtig ist, dass du in deinem intelligenten Zentrum drinnen bist.

3. Lebe die Motivation

Hör dir morgens motivierende Musik an

Stell dich vor den Spiegel und sag zu dir selbst „ich kann es“, „ich mach es“, „ich will es“

4. Körperliche Betätigung morgens

Starte deinen Tag mit Sport (Kniebeugen, Liegestütze...) und starte dann mit deinem Morgenritual

Wenn du Fragen hast oder Unterstützung brauchst, melde dich bei mir. Ich werde dich dabei unterstützen die Aufgaben in dein Leben zu integrieren.