



DIE ERFOLGSAKADEMIE

Die Erfolgsmacherin Katja Jäger

.....

40-Tage-Gamechanger Challenge

*Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu
verändern*

40-Tage-Gamechanger Challenge

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

.....

Tag 35

Alles ist Energie

Tag 35 der 40 Tage Challenge: So gelingt Dein Neustart

Der heutige Impuls gibt Energie. Denn Energie ist alles. Auch alles Immaterielle wie z.B. Gedanken sind Energie. Alles, wirklich alles, ist Energie.

Insofern gilt es die Energie hochzuhalten, denn nur positive Energie gewinnt. Sei wach und regele Deinen Frequenzregler so oft wie möglich hoch.

Hier ein paar Ideen, welche Deine Energie garantiert hochdrehen:

- Kalt duschen, von Anfang bis Ende oder zumindest Wechselduschen – sowas von positiv, wenn Du Dich überwunden hast!
- Tanzen und Musik: Je lauter und je doller, desto besser. Mit oder ohne Kopfhörer und am besten wunderbar ekstatisch ohne Zuschauer. Garantiert bist Du dann auf

40-Tage-Gamechanger Challenge

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

einem ganz anderen Level.

– Gewinner-Haltung: Welche Pose nimmt ein Gewinner automatisch ein? Denke an einen Fußballer, der ein Tor schießt: Beide Arme hoch, Kopf hoch, Blick in den Himmel. Halte diese Pose 10 Sekunden durch und schon schießt Dich die Körper-Geist-Connection auf einen anderen Level.

– Mundwinkel hoch à la Vera F. Birkenbihl: Ziehe die Mundwinkel hoch und lächle bzw. tue so und halte das Ganze ebenfalls mindestens 30 Sekunden, besser eine Minute, und schon wird Dein Körper wahrnehmen – oh er/sie lächelt – bitte Hormone ausschütten und freuen!

Vera Birkenbihl empfiehlt diese Übung übrigens nicht nur zum Runterkommen, wenn man sich geärgert hat, sondern auch für Zwischendurch, und dann reichen schon 10 Sekunden.

– Spazieren gehen und frische Luft wirken immer,

– Ein Eis essen gehen auch! –

Einmal Hinlegen für einen kurzen Nap, Beine hoch, Kopf aus. Sehr effektiv, aber nicht länger als 30 Minuten. Und Du bist ein neuer Mensch!

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Die Erfolgsmacherin Katja Jäger

.....

40-Tage-Gamechanger Challenge

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

.....

