



Du suchst kleine Inputs mit großer Wirkung? JETZT SOFORT?!

Hier sind sie!

Die 3 B.ESSER TIPPS der „Magischen Triade“ um sofort mehr Energie zu haben

Wie ist Dein Zustand – Deine Emotionen und Gefühle - jetzt gerade?

Auf einer Skala von 1-10 – wo befindest Du Dich mit Deiner Energie jetzt?

„1“ ist ganz mies, „10“ ist super!

Wo stehst Du? _____ Möchtest Du diesen Zustand verändern?

💎 Verändere Deine Körperhaltung!

Richte Dich auf, bringe Deinen Körper in eine positive Spannung! Merkst Du wie es sich schon ganz anders in Dir anfühlt? Die Gedanken können wieder klarer werden, Du bist präsent!

💎 Verändere Deine Sprache, Deine Stimmlage!

Sprich kraftvolle Worte. Sind es stärkende Worte wie zum Beispiel „gut“ und „spitze“ oder sprichst Du von „Problemen“? Achte darauf positiv zu formulieren. Wenn du „Kein Problem“ sagst ist „Problem“ in Deinem Kopf. Sag zum Beispiel „das geht oder das ist möglich“. Sprich mit einer vollen, kräftigen Stimme.

💎 Verändere Deinen Fokus und Deine Aufmerksamkeit!

Welche Gedanken tun Dir gut, was stärkt Dich? Welche Menschen sind positiv für Dich? Richte Deine Aufmerksamkeit auf all das was gut ist und Dir gut tut. Sieh die Chance in allem was ist! Und beschäftige Dich mit dem was geht, was möglich ist.

Sei Dein eigener Energiemanager und verändere Deinen Zustand ganz bewusst – mit einem Fingerschnippen, auf Knopfdruck: Sei ein „Y“! Wie das geht siehst Du auf der nächsten Seite.

B.ESSER

TRAINING · BERATUNG · COACHING

Einkornallee 8, 74523 Schwäbisch Hall, Fon 0791-4992036, bew@b-esser.com, www.b-esser.com

BESSER.

Verändere Deine Energie innerhalb von Sekunden:

SEI EIN RIESENGROßES Y:

Mach mit und sei dabei – beim riesengroßen Y:



Steh locker in den Knien. Dann nimm die Arme nach oben – so wie auf dem Bild oben. Und breite Dein Arme nach oben zum „Y“ aus. Sprich zu Dir: „Mir geht es so scheiße!“

Probiere es aus!

Du wirst sehen, das kannst Du gar nicht denken und fühlen. Diese Körperhaltung macht es unmöglich. Spüre, fühle, nehme wahr und sprich laut aus „Ich bin ein riesengroßes Y“.

Ja, Du kannst Deine Energie verändern – innerhalb von Sekunden!

Wo ist Deine Energie jetzt auf der Skala von 1-10? – „1“ ist ganz mies – „10“ ist super!

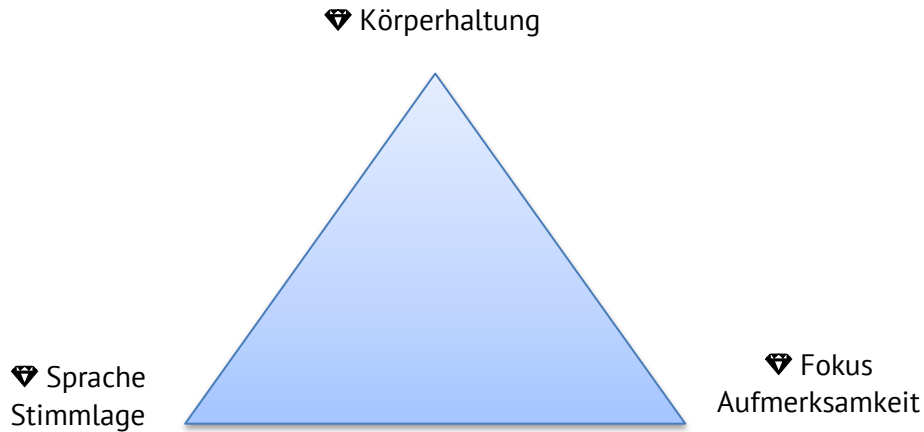
Meine Energie ist jetzt bei: ____

Kannst Du spüren, dass Du mit B.ESSER sichtbare, spürbare und messbare Ergebnisse erzielst?
Lerne mich kennen und vereinbare einen Termin mit mir für ein

kostenloses [KENNENLERNGESPRÄCH](#):

BESSER.

Die magische Triade für den schnellen Überblick:



Direkt spürbar und erlebbar als riesengroßes Y



BLOCKADEN LÖSEN · ENERGIE GEWINNEN · ERGEBNISSE ERZIELEN

BEI B.ESSER BIST DU GENAU RICHTIG!

B.ESSER

TRAINING · BERATUNG · COACHING

Einkornallee 8, 74523 Schwäbisch Hall, Fon 0791-4992036, bew@b-esser.com, www.b-esser.com