



MENTALTRAINING

24.04. – 01.05.2020

Deine Ideen sind wertvoll!!

Jede Veränderung beginnt im Geist.

Jeder Mensch hat gute Ideen. Auch Du! Der Unterschied zwischen den Menschen, die Ideen haben und denen, die sie verwirklichen, liegt nur in der konsequenten Beschäftigung damit. Sie bleiben dran.

1 Minute

Zeichne in die Mitte eines Blattes Dein lächelndes, über beide Wangen grinsendes Gesicht.

2- 5 Minute

Zeichne von Deinem Kopf ausgehend viele Strahlen, die sich wie ein riesiger Kranz um Deinen Kopf herum bilden. Am Ende dieser Strahlen schreibst Du Deine Ideen auf, die Dir einfach so in den Sinn kommen.

6 Minute

Suche Dir eine dieser Ideen heraus und entscheide Dich ganz bewusst, sie weiterzuverfolgen. Wenn Du Dich entschieden hast, eine Deine Ideen weiter zu verfolgen, notiere Dir im Laufe des Tages Deine Gedanken dazu. Vielleicht in einem kleinen Ideen Büchlein*, welches Du immer bei Dir tragen könntest. Dort schreibst Du alles hinein was Dich inspiriert. Eine Erinnerung, ein Spruch, was Jemand gesagt hat, Begebenheiten.

Mein Tipp

Ideen haben die Angewohnheit schnell wieder zu verschwinden, sie bleiben in der Regel nur einen kurzen Moment im Bewusstsein. Dieses Büchlein kann entscheidend dazu beitragen, dass Du Deine tollen Ideen auch umsetzt.

Viel Freude dabei

*Geht auch digital mit einer Notizen-App, schau einfach mal auf Deinem Smartphone



Lady Vitalis – Was Frauen bewegt

Zentrum für Frauenfitness & Frauengesundheit – Stormstraße 5, 42549 Velbert

Telefon: 02051 63346 | E-Mail: willkommen@ladyvitalis.fitness | Website: www.ladyvitalis.de

Geschäftsführerin: Simone Drange Miskiw | Amtsgericht Wuppertal: HRB 27700 | USt.-Id.Nr. DE30907721