



3 KRASSE ÜBUNGEN MIT SOFORT-
EFFEKT

ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICHSEIN

Sunnysfitnesswelt

Impressum:
Danuta Nalepa
E-Mail: Info@sunnysfitnesswelt.com

Hinweis: Das unerlaubte Weitergeben, Verteilen und Kopieren der PDF ist strengstens untersagt und führt zu rechtlicher Verfolgung.

Hey Du wundervoller Mensch,

wir wünschen uns doch alle mehr Gelassenheit, mehr Zufriedenheit und Glück in unserem oft stressigen Alltag. Wir alle wünschen uns, dass wir das Leben und die Menschen, die wir lieben mehr "geniessen" können, uns weniger stressen und keine Angst mehr vor der Zukunft haben.

Die gute Nachricht ist:
All das kannst Du trainieren!

Zum Thema Glück gibt es unzählige Methoden und Bücher da draußen, die so unfassbar gut sind und für die wir so oft einfach nicht die Zeit finden.

Stell Dir vor, es gäbe ein Programm, das Dich über ein ganzes Jahr, Woche für Woche, trainiert, in allen Bereichen des Lebens emotional frei zu werden. Und stell Dir vor, es gäbe jemanden, der es mit Dir zusammen durchzieht, mit dem Du Dich austauschen, die Übungen zusammen machen kannst. Jemanden, der Dich motiviert, wenn Du mal ein Tief hast, und der Dich feiert für jede einzelne gemeisterte Woche!

Wie würde es sich auf Dein Leben auswirken?
Wie würde es Deine Beziehungen beeinflussen?
Was würde es mit Deinem Job "anrichten"?

Wir möchten Dir einen kleinen Einblick in das MATRIXPRINZIP geben, damit Du ein Gefühl dafür bekommst, was das MATRIXPRINZIP ist und wie es vielleicht auch Dein Leben positiv verändern kann.

Viel Spass beim Üben

Deine
Danuta und Sunny
[Sunny \(@sunnysfitnesswelt\)](#)

P.S.
Am Ende der PDF gibt es ein extra Bonus für Dich!

MATRIXPRINZIP

Anleitung zum Glücklichsein

Drei Übungen aus dem MATRIXPRINZIP mit Sofort-Effekt-Garantie

Übung 1: AntiStress-Technik

*“Was für ein herrliches Leben hatte ich!
Ich wünschte nur, ich hätte es früher bemerkt”
Colette*

Kennst Du das?

Du bist morgens mal wieder spät dran, Dein Kind zieht aber im Zeitlupentempo die Schuhe an, albert rum, will eigentlich gar nicht in den Kindergarten. Im Auto läuft ein nerviges Kinder-Hörspiel und an der Kita angekommen, braucht Dein Kind gefühlt Stunden um auszusteigen. Du bist auf 180 noch bevor Du im Büro angekommen bist...

Oder Dein Chef ist mal wieder unfreundlich, der Kunde am Telefon schlecht gelaunt und Deine Kollegin nervt Dich mit ihren Problemen...

Oder Du bist von Deinem Partner genervt, weil er mal wieder etwas getan hat, was Dich zur Weißglut bringt...

Oder Deine Mutter ruft an aber Du gehst nicht dran, weil Du noch sauer bist wegen irgendetwas, was sie letztens gesagt hat...

In all den Momenten, wo wir wütend, genervt und gereizt sind, sagen und tun wir Dinge, die wir niemals sagen oder tun würden, wenn wir uns einer Sache bewusst wären, nämlich der Tatsache, dass wir alle nicht unendlich leben.

Was würdest Du tun und was würdest Du sagen, wenn Du wüsstest, dass es die letzte Begegnung mit Deinem Kind, Deinem Partner, Deiner Mutter wäre?

Woher weisst Du, dass es NICHT Eure letzte Begegnung ist?

Die Übung besteht darin, sieben Tage hintereinander jedem Menschen, vor allem den Menschen, die Du liebst, mit dem Bewusstsein zu begegnen, dass sie morgen vielleicht nicht mehr da sind.

Es ist eine krasse Übung und wir empfehlen Dir, Dir vor allem am ersten Tag einen Timer zu stellen, am besten jede Stunde, der Dich daran erinnert, den Menschen, die du liebst in die Augen zu schauen und Dich daran zu erinnern, dass es vielleicht der letzte gemeinsame Tag ist.

Du wirst merken, wie schwer es vor allem am Anfang ist, nicht in seine alten "Muster" zu verfallen.

Übung 2: Dankbarkeit

*“Nicht die Glücklichen sind dankbar.
Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.”*

Francis Bacon

Dankbarkeit ist das Gegenteil von Stress.

Wenn Du Dankbarkeit aus der Tiefe Deines Herzens fühlst, kannst Du nicht gestresst sein. Das ist völlig unmöglich.

Stress ist immer ein interner Faktor. Den Stress machen wir uns immer selbst. Es kommt nie darauf an, WAS uns passiert, sondern nur WIE wir damit umgehen.

Dankbarkeit zu empfinden ist aber gar nicht so leicht. Wir empfinden schnell alles als normal. Dass wir alle Gliedmaßen haben, sehen, riechen, fühlen können, was zu essen haben und ein Dach über dem Kopf - alles völlig normal.

Dankbarkeit für all die selbstverständlichen Dinge zu finden und zu fühlen ist hier die Kunst.

Die Übung besteht darin, sieben Tage hintereinander so viele Dinge wie möglich zu finden und aufzuschreiben, für die Du von ganzem Herzen dankbar bist. Du musst es nicht nur aufschreiben sondern, GANZ WICHTIG, - du musst die Dankbarkeit fühlen!

Vielleicht fällt es Dir am Anfang nicht leicht. Stell Dir am besten auch hier jede Stunde einen Timer, der Dich daran erinnert, Dinge zu suchen, für die Du dankbar bist und die Dankbarkeit zu fühlen.

Übung 3: Kommunikation mit Dir selbst

“Von allen Urteilen, die wir im Leben fällen, ist keines so wichtig wie jenes, das wir über uns selbst fällen.”

Nathalie Brander

Die Kommunikation mit Dir selbst entscheidet über Dein Leben.

Man findet das Glück nicht in dem Prinzen oder der Prinzessin. Du findest Dein Glück in DIR.

Es geht auch nie um das Ereignis. Es geht immer darum, wie Du mit Dir selbst kommunizierst, was es ist, welche Bedeutung Du dem Ereignis gibst.

Die wichtigste Beziehung in Deinem Leben ist die zu Dir selbst!

Wie sprichst Du mit Dir selbst?

Es gibt Fragen, die Dir Power geben und es gibt Fragen, die Dich zerstören. Es ist soooo wichtig, die richtigen Power-Fragen zu stellen und nicht die zerstörerischen.

Die Übung besteht darin, jeden Tag mindestens 10 Dinge aufzuschreiben, die Du richtig toll findest (mit Begründung) und 10 Dinge zu finden und aufzuschreiben, die Du richtig scheisse findest und dies auch zu begründen.

Im zweiten Schritt stellst Du zu den "Scheiss-Sachen" richtige Powerfragen.

Was könnte eine zerstörerische Frage sein?

Zum Beispiel - Warum ist mein Chef ein Arschloch?

Was könnte dagegen eine Power-Frage sein?

Diese könnte zum Beispiel lauten - Welche drei positiven Eigenschaften hat mein Chef?

Ein Tipp zu allen Aufgaben:

Schreib vielleicht Tagebuch, schreib alles auf, was Dir auffällt. Du wirst sehen, es wird eine Menge sein!

Wenn Du mehr über das **MATRIXPRINZIP** erfahren möchtest, schau Dir sehr gerne die **kostenlose** FreeTour von Coach Cecil an:

<https://sunnysfitnesswelt.com/matrixprinzip>

Falls Du Fragen zum **MATRIXPRINZIP** hast oder mehr Details erfahren möchtest, stehen wir gern zur Verfügung.

Wenn Du Dich dazu entschließen solltest, das **MATRIXPRINZIP** über unseren Link zu buchen, erhältst Du eine persönliche Begleitung für die gesamte Laufzeit Deines Programms durch unser Team.

Und das **alles** völlig **gratis**!

- ⇒ Unsere **private Handynummer**: kontaktiere uns gerne für Fragen, Unklarheiten, Austausch...
- ⇒ Erhalte regelmäßig erprobte Motivations-Tools!
- ⇒ Persönliche Ansprechpartner während der gesamten Laufzeit des **MATRIXPRINZIPS**!
- ⇒ Erprobte Strategien zum **garantierten** Durchziehen!

Hier kommst Du direkt zum MATRIXPRINZIP



<https://sunnysfitnesswelt.com/matrixprinzip>



Wir freuen uns darauf, Dich dabei zu unterstützen, das **MATRIXPRINZIP** in Deinen Alltag zu integrieren und mehr Gelassenheit, Glück und Zufriedenheit in Dein Leben zu zaubern!



<https://www.instagram.com/sunnysfitnesswelt/>

Es ist immer einfach, anderen die Schuld zu geben. Du kannst Dein ganzes Leben damit verbringen, die Welt verantwortlich zu machen, aber Erfolge wie Rückschläge liegen voll und ganz in Deiner Verantwortung. Natürlich kannst Du sagen, dass das Leben nicht gerecht ist, aber das wäre eine komplette Verschwendung von Energie."

Paulo Coelho