

Fokussiert zum Erfolg: Eine Reise der Konzentration

Willkommen auf deiner Reise, die dir helfen wird, deinen Fokus zu schärfen und deine Ziele zu erreichen. In dieser Präsentation lernst du praktische Techniken, um deine Konzentration zu verbessern und deine innere Kraft zu nutzen. Lass uns gemeinsam entdecken, wie du dein volles Potenzial entfalten kannst!



Petra Mammitzsch

Selbstakzeptanz als Grundlage

■ Akzeptiere dich selbst

Lege deine rechte Hand auf deine linke Brust und spüre in deinen Herz-Raum hinein. Sage dir: Ich verliere immer wieder den Fokus, aber auch wenn das so ist, bin ich okay so, wie ich bin.

■ Positive Bestärkung

Wiederhole dir täglich: "Ich bin okay, so wie ich bin" - diese Affirmation stärkt dein Selbstwertgefühl.

■ Emotionen zulassen

Auch wenn mich das wütend, frustriert oder traurig macht, bin ich wertvoll und in Ordnung, genauso wie ich bin.

(Setze deine Emotionen ein.)



Die Fokus-Übung: Schritt für Schritt

1

Herzraum aktivieren

Lege deine rechte Hand auf den Brustkorb und atme zwei- bis dreimal tief ein und aus und dann findest du in deinen eigenen Atemrhythmus zurück.

2

Selbstakzeptanz

Sage dir: "Ich bin okay, auch wenn ich manchmal den Fokus verliere."

3

Entscheidung treffen

Entscheide: "Ich entscheide, ab heute mache ich es anders, in meinem ganz eigenen Tempo bin ich von Tag fokussierter und konzentrierter."

4

Zielvisualisierung

Stelle dir dein Ziel bildlich oder symbolisch vor. - Siehe nächste Folie.



Dein innerer Lichtstrahl

1

Visualisiere den Strahl

Stell dir vor, aus deinem geistigem Auge entspringt ein gebündelter Lichtstrahl. Wähle eine Farbe, die sich für dich richtig anfühlt.

2

Ziel anvisieren

Richte diesen Lichtstrahl auf dein Ziel. Konzentriere all deine Energie und Aufmerksamkeit darauf. Dein Ziel kannst du in Form eines inneren Bildes, eines Symbols, oder einer Zielüberschrift visualisieren.

3

Kraft spüren

Fühle, wie dieser Lichtstrahl dich mit deinem Ziel verbindet und dir Kraft und Fokus verleiht.





Die Lupe deiner Kindheit

Erinnerung an die Kindheit

Erinnere dich an den Moment, als du als Kind mit einer Lupe experimentiert hast. Die Neugier und Faszination, die du dabei empfunden hast, können dir auch heute noch als Inspiration dienen.

Fokus schärfen

So wie du damals geduldig den perfekten Winkel gesucht hast, um das Sonnenlicht zu bündeln, kannst du heute deine Aufmerksamkeit auf deine Ziele richten. Mit der richtigen Einstellung wird dein Fokus immer schärfer und kraftvoller.



Tägliche Praxis für mehr Fokus



Regelmäßigkeit

Integriere diese Übung täglich in deinen Alltag, um deinen Fokus zu stärken.



Zielorientierung

Frage dich jeden Tag: "Was habe ich heute getan, um meinem Ziel näher zu kommen?"



Mentale Stärke

Mit der Zeit wirst du feststellen, dass du auch in alltäglichen Dingen fokussierter und konzentrierter bist.

Dein Weg zum Erfolg



Jeder Schritt baut auf dem vorherigen auf und bringt dich deinem Ziel näher. Mit Geduld und Beharrlichkeit wirst du erstaunliche Fortschritte machen.

Vorteile der regelmäßigen Anwendung



Mit jeder Anwendung stärkst du deine mentale Kraft und kommst deinen Zielen näher.



Dein Fokus, deine Superkraft

Glaube an dich

Du hast die Fähigkeit, deine Ziele zu erreichen. Vertraue auf deine innere Kraft und bleib dran, auch wenn es mal schwierig wird.

Feiere kleine Erfolge

Jeder Fortschritt, egal wie klein, bringt dich deinem Ziel näher. Sei stolz auf deine täglichen Bemühungen!

Bleib geduldig

Fokus ist wie ein Muskel - je mehr du ihn trainierst, desto stärker wird er. Bleib dran, jeder kleine Erfolg ist ein Gewinn.



www.leb-leicht.de // Petra Mammitzsch