



# DEIN FÜHRERSCHEIN ZUM MENTALEN TRAINING

**Mentales Training kann jeder lernen. Dieser Führerschein gibt dir die wichtigsten Informationen dazu an die Hand.**

## ÜBERBLICK ZUM MENTALEN TRAINING:

Wissenschaftlich bewiesen: Dein Gehirn kann nicht unterscheiden, ob eine Situation real ist oder ob du dir eine Situation vorstellst. Die Reaktion, die darauf in deinem Körper folgt, ist identisch.

Neuroplastizität: „Neuro“ bezieht sich auf die Neuronen in deinem Gehirn (die Nervenzellen in deinem Hirn und Nervensystem) und „Plastizität“ sagt aus, dass etwas veränderbar ist. Du bist also in der Lage durch Gedanken und Übungen deine Gehirnstruktur zu beeinflussen und selber zu formen.

In der Psychologie, insbesondere in der kognitiven Verhaltenspsychologie, wird das mentale Training eingesetzt, um Bewältigungsstrategien zu erlernen und Gewohnheiten zu verändern.

**Die Audio-Trainings** in Deine Reise zum Wohlfühlgewicht -Programm sind eine Form des mentalen Training und helfen dir deine aktuellen Gewohnheiten positiv zu verändern.



**Du erreichst mit den Audio-Trainings** dein Wohlfühlziel und dein Wohlfühlgewicht deutlich schneller und hältst es (durch die Verankerung der neuen Gewohnheiten in deinem Unterbewusstsein) auch dauerhaft.

**Deine neuen positiven Gewohnheiten laufen dann auf Autopilot**

## **SO NUTZT DU DIE AUDIO-TRAININGS, UM DEINE NEUEN POSITIVEN GEWOHNHEITEN BALD AUF AUTOPILOT ZU SCHALTEN:**

Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung!

Für langfristigen Erfolg und um die neuen Gewohnheiten (Trampelfaden/Nervenbahnen) in deinem Gehirn zu stärken, braucht es vor allem Wiederholungen. Deshalb: Höre täglich mindestens ein Audio an. Bevorzuge dabei das lange und intensive Audio.

Studien zur Folge braucht es 21-60 Tage, um eine neue Gewohnheit zu entwickeln. Mache es dir zur Priorität, weil du weisst, welche grossartigen Auswirkungen diese Gewohnheitsveränderung bei dir hervorrufen wird.

Höre zu jedem Meilenstein die entsprechenden Audio-Trainings, um dein Unterbewusstsein (90%) gleichzeitig zu deinem bewussten Verstand (10%) zu trainieren.

### **Botschaft von Maria☺**

*Mache dir bewusst, dass das Anhören und aktive Visualisieren der Audioinhalte dich direkt näher an dein Ziel bringt.*

*Zu deinem persönlichen Wohlfühl-Ich & Wohlfühlgewicht.*

*Motivierend oder?*

*Wenn du direkt drei Audios am Tag hören willst:*

*Tue es und genieße die Zeit für dich!*

Gut geplant ist halb gewonnen: Feste Audio-Termine mit dir selbst steigern die Wahrscheinlichkeit, dass du auch im Alltag aktiv am Ball bleibst. Morgens um 6 Uhr und alle schlafen noch? Perfekte Zeit, um etwas für dich zu tun und ein Audio zu hören. Mittagspause? Dann mache einen erfrischenden Spaziergang und höre ein Aktiv-Audio.

**Fokus:** Nimm dir bewusst Zeit für die Audios. Visualisiere die Inhalte aktiv.



Verstärke die Gefühle und erlebe die Inhalte, als wären sie 100% real. Das fördert die Verankerung in deinem Unterbewusstsein. Genau das, was wir wollen!

Wenn deine Gedanken während der Audio-Trainings abschweifen, ist das völlig normal!

Setz dich nicht unter Druck: Lass deine Gedanken einfach fließen. Versuch dich auf meine Stimme und Worte zu konzentrieren, ärgere dich jedoch nicht, wenn deine Gedanken abschweifen. Sobald du es merkst, kehrst du einfach zu meinen Worten zurück. Mit der Zeit wird es in deinem Kopf ganz automatisch ruhiger.

### **Einschlafen ist okay:**

Solltest du während des langen oder kurzen Audio- Trainings einschlafen, ist das nicht schlimm. Dein Unterbewusstsein nimmt die neuen Reize trotzdem weiterhin auf. Solltest du im wachen Zustand bleiben wollen, höre die Audios zu einer anderen Tageszeit oder z. B. im geraden Sitz.

Alles verinnerlicht?

Herzlichen Glückwunsch! Du bist nun im Besitz deines Führerscheins für das mentale Training! Es ist an der Zeit loszufahren und deine neuen Gewohnheiten mit Autobahn-Geschwindigkeit auf Autopilot zu programmieren.



**Führerschein  
zum mentalen Training  
gültig ab: JETZT**

**Botschaft von Maria**



*Du kennst nun alle wichtigen Punkte zum mentalen Training, die du für deine Reise brauchst. Wenn du noch tiefer in die Materie eintauchen möchtest, dann informiere dich gerne individuell oder schreib mir ein Email.*

***Los geht's....***