

Anne Heintze

Die 1-Minuten Coachings

So machst du dein
Unterbewusstsein
zu deinem Freund



Workbook für die 1-Minuten-Coachings

Wie das das 1-MC anstrengungslos dein Leben positiv verändert

Lass uns zu Beginn eine praktische Vorstellung nutzen, die dir sicher geläufig ist: Das **Unterbewusstsein** ist wie die Cloud in der Computerwelt: Ein immenses Speichermedium.

Mit Hilfe der 1-Minuten Coaching geben wir eine Bestellung in die Cloud ab. Dort befindet sich ein enormer Wissensspeicher. Hier ist alles gespeichert, was jemals über deine Wahrnehmung erfasst wurde. Es bleibt jedoch unterhalb der Schwelle deines **Bewusstseins**, eine riesige Sammlung all deiner Erfahrungen und Eindrücke.

Dein Unterbewusstsein ist Nährboden für alles Kommende, das sich in dir vorbereitet und irgendwann bei Bedarf, die Schwelle ins Bewusstsein überschreitet. Nur du hast darauf Zugriff.

Die konstante Wiederholung deiner Ziele und Werte im 1-Minuten Coaching befördert deine gewünschten Ergebnisse nach und nach herauf in dein **Bewusstsein**. Sie werden automatisch Teil von dir und fügen sich ganz natürlich zu den Wesenszügen deiner Person. Da es keine angelernten Verhaltensweisen sind, keine von außen auferlegten Forderungen und auch keine frommen Wünsche an dich selbst, haben sie eine unaufhaltsame Wirkung.

Wir möchten dir noch mehr Informationen über die 1-Minuten-Coachings und die Wirkweise geben. Nutze das Inhaltsverzeichnis, um dich zurecht zu finden.

Die Inhalte des Workbooks

REAKTIONEN UND VERHALTEN KÖNNEN VERÄNDERT WERDEN.....	4
DIE MACHT DES MENSCHLICHEN UNTERBEWUSSTSEINS.....	5
DAS UNTERBEWUSSTSEIN: ZAHLEN, DATEN, FAKTEN	6
WAS GENAU IST DAS UNTERBEWUSSTSEIN?	8
WIE FUNKTIONIERT DAS UNTERBEWUSSTSEIN?	8
EINE ÜBUNG FÜR DEIN UNTERBEWUSSTSEIN	9
DIE 1-MINUTEN COACHINGS ALS BRÜCKE ZU DEINER INNENWELT	10
DU KANNST BLOCKADEN IM UNTERBEWUSSTSEIN LÖSEN.....	11
FORMATIERE DEIN UNTERBEWUSSTSEIN NEU	12
UNTERBEWUSSTSEIN UND DEINE ZIELERREICHUNG	13
RICHTIG ENTSCHIEDEN MIT DEM UNTERBEWUSSTSEIN.....	13
NUTZE DEIN UNTERBEWUSSTSEIN	14
WAS SIND DIE 1-MINUTEN-COACHING?	15
WELCHE 1-MINUTEN-COACHINGS GIBT ES?	16
WELCHES IST DAS RICHTIGE THEMA?.....	17
SO FUNKTIONIEREN DIE 1-MINUTEN-COACHING-VIDEOS.....	18
DIE RICHTIGE DOSIERUNG DER 1-MINUTEN-COACHING-VIDEOS.....	18
DIE HEILREAKTIONEN AUF DIE 1-MINUTEN-COACHING-VIDEOS	19

Reaktionen und Verhalten können verändert werden

Trotz der Evolution des Menschen tragen wir noch evolutionäres Erbgut aus der Steinzeit in uns. Das wohl bekannteste davon ist unser angeborenes, unterbewusstes Reflexverhalten in Gefahrensituationen. In diesen reagiert unser Limbisches System unbewusst und unmittelbar mit dem archaischen Notfallprogramm Angriff, Flucht oder Starre (fight-or-flight response).

Lediglich eine neue Konditionierung und starke Emotionen können diese automatischen Reaktionen nachhaltig abändern.

Wir können lernen, unseren Fokus zu verändern, klare Ziele zu visualisieren und unserem Unterbewusstsein entsprechend neue gezielte Informationen zu geben und damit unser Verhalten automatisch zu verändern. Richten wir die Aufmerksamkeit auf ein klar definiertes Ziel, navigiert unser Unterbewusstsein uns zum Ziel – wie wir z.B. beim Autofahren oft unbewusst zu unserem Ziel

Die 1-Minuten-Coachings schaffen Zugriff auf ungenutztes Potenzial, fokussieren unterbewusste Programme auf gewünschte Ziele und bringt Wollen, Können, Glaubenssätze und unseren inneren Dialog in Einklang mit den zu erreichenden Zielen.

Die Macht des menschlichen Unterbewusstseins

**Was macht das unbeschreiblich große Potenzial unseres Unterbewusstseins aus?
Und was genau ist das Unterbewusstsein und wie unterscheidet es sich vom Bewusstsein?**

Im Gehirn eines erwachsenen Menschen befinden sich etwa 86 Milliarden Nervenzellen, auch Neuronen genannt. Diese sind untereinander mit ca. 100 Billionen Synapsen verbunden. Das heißt, jede einzelne Gehirnzelle ist mit jeweils mindestens 1000 anderen Gehirnzellen verbunden. Selbst die Besten unter uns nutzen gerade einmal bewusst 10% ihres mentalen Potenzials – ca. 90% vorhandener Ressourcen schlummern ungenutzt bzw. unbewusst vor sich hin.

Von den rund 2000 Kalorien, die wir pro Tag ungefähr verbrennen, werden ca. 500 Kalorien für unser Gehirn verwendet. Unser Gehirn macht also zwar nur ca. 2 Prozent unseres Körpergewichts aus, dennoch beansprucht es bis zu 25 Prozent der Energie, die wird jeden Tag verbrauchen.

Das Großhirn befähigt uns zum Denken, Fühlen und Handeln. Hier sitzen die Frontallappen (intellektuelle Planung, Wille, kritisches Denken etc.), die Scheitellappen (Orientierung, Mathematik etc.), die Schläfenlappen (Sprache, Gedächtnis etc.) sowie die Hinterhauptlappen (visuelle Informationen). Der Mensch verfügt über zwei Wahrnehmungssysteme, das Unterbewusstsein und Bewusstsein.

Das Gehirn verfügt bis ins hohe Alter über die sogenannte Neuroplastizität. Darunter versteht man die permanente Fähigkeit des Verknüpfens neuer Verbindungen und des Erfassens neuer Lernvorgänge. Diese nutzen wir im 1-Minuten-Coaching gezielt.

Das Unterbewusstsein: Zahlen, Daten, Fakten

Unser Unterbewusstsein kann bis zu 80.000 Informationen pro Sekunde aufnehmen, verarbeiten und speichern und ist somit 10.000 Mal schneller (und klüger) als unser bewusster Verstand, auf den wir uns so sehr konzentrieren. Experten schätzen, dass das Verhältnis Unterbewusstsein zu Bewusstsein ca. 10.000 : 7 ist. Zum Vergleich: Während das Bewusstsein 1,5 cm ist, wäre demnach das Unterbewusstsein 11,5 km. Das Unterbewusstsein steuert zu ca. 99% nicht nur die Funktionen unseres Organismus, sondern auch die Ausführung unserer Handlungen.

Unser Unterbewusstsein funktioniert gewohnheitsmäßig, es reagiert auf die gleichen Lebenssignale immer mit dem gleichen Verhaltensmuster.

Um unsere Vorfahren am Leben zu erhalten, hat Mutter Natur ein Gehirn entwickelt, das sie routinemäßig dazu gebracht hat, Fehler zu machen: Bedrohungen zu überschätzen, Chancen sowie Ressourcen (für den Umgang mit Bedrohungen und die Wahrnehmung von Chancen) zu unterschätzen.

Die im Laufe unseres Lebens entstehenden destruktiven Muster sind verinnerlichte Reaktionen, die sich vom ursprünglichen Ergebnis abgekoppelt und damit verselbstständigt haben.

Viele unserer Verhaltensmuster entstehen in der Prägephase, die ungefähr bis zu unserem 6. Lebensjahr geht. Diese Prägung können wir zwar in Teilen ändern, aber das Kindheits-Ich prägt unser ganzes Leben. Im Alter von ca. 6 Jahren entsteht der sogenannte **kritische Faktor**, der Bewusstes vom Unbewussten trennt.

Mit den 1-Minuten-Coachings verschaffen wir uns Zugriff auf unser Unterbewusstsein, indem wir den kritischen Faktor temporär einschränken, ablenken oder ausschalten. Informationen können direkt ins Unterbewusstsein gelangen, verankert und umgesetzt werden.

Der kritische Faktor prüft bei jeder neuen Sinneswahrnehmung, ob ein passendes Programm bereits vorhanden ist. Wenn ja, wird dieses automatisch übernommen. Wenn nein, prüft der kritische Faktor, ob diese neue Information ignoriert werden kann oder neu aufgenommen werden muss.

Wir denken im Schnitt 60.000 Gedanken pro Tag. Wir verarbeiten ca. 11 Mio. Bits pro Sekunde, davon sind 99,9 Prozent unbewusst, das bedeutet, nur 0,1 Prozent sind davon bewusst. Einer Studie des American Science Institutes zufolge sind von den durchschnittlich 65.000 Gedanken pro Tag ungefähr 80 Prozent **genau die gleichen Gedanken**, die wir auch am Vortag hatten.

Es ist also eine Illusion unserer Wahrnehmung, dass wir glauben, uns jeweils individuell, neu und unvoreingenommen aufgrund der Situation zu entscheiden. Das stimmt jedoch nicht. Wir greifen auf die innere Festplatte unserer Muster oder anders ausgedrückt, auf unsere persönliche Cloud zurück.

Weil Entscheidungen viel Zeit und Energie kosten, versuchen wir unterbewusst, Denkprozesse zu vereinfachen. Es entstehen Muster, die ohne rationales Nachdenken auskommen. Dabei täuscht uns oftmals unser Gehirn, denn diese Muster können dazu führen, dass wir falsche Schlüsse ziehen und uns so systematisch selbst täuschen.

Das Unterbewusstsein ist auch ein ungeheuer leistungsfähiger Teil unserer Psyche, der unser Mindset also unsere Denkweise, maßgeblich beeinflusst. Somit prägt das Unterbewusstsein auch unsere Entscheidungen und unser Verhalten – und damit unseren Lebensweg.

Was genau ist das Unterbewusstsein?

Das **Unterbewusstsein ist die Summe** aller Vorstellungen, Erinnerungen, Eindrücke, Motive, Einstellungen und Handlungsbereitschaften, die zwar in uns gespeichert, aber zurzeit nicht bewusst aktiv sind. Alles, was im Moment aktiv ist, ist uns bewusst. Unterbewusst spielen aber all die inaktiven Elemente unserer Psyche in unser tägliches Denken und Tun.

Wie funktioniert das Unterbewusstsein?

Ohne das Unterbewusstsein hätten wir Menschen große Probleme, unseren Alltag zu bewältigen. Besonders deutlich kannst du das merken, wenn du komplexe Tätigkeiten noch nicht mit deinem Unterbewusstsein ausführen kannst –zum Beispiel in dieser Situation:

Die Ampel der Linksabbiegerspur schaltet auf grün. Der Fahrer des Wagens gibt Gas ... und der Motor stirbt ab ... Kupplung zu schnell kommen lassen. Als der Motor wieder läuft, lässt der Fahrer die Kupplung vorsichtig kommen ... und stutzt: Warum bewegt sich das Auto nicht? Der Fahrlehrer neben ihm steht auf der Bremse und grinst: „Blinker setzen, Schulterblick und dann erst losfahren. Aber nicht jetzt, die Ampel ist schon wieder rot!“

Wer einen Führerschein gemacht hat, kann sich vermutlich an ähnliche Szenen erinnern. Am Anfang der Fahrstunden ist es schwer zu glauben, dass das alles irgendwann automatisiert abläuft. Heute, als routinierter Autofahrer hat dein Unterbewusstsein die Kontrolle über all die verwirrenden Handlungen übernommen, die dich als Fahranfänger völlig überfordert haben.

Unser Unterbewusstsein hat auch die wichtige Funktion, die Dinge wahrzunehmen, die wir bewusst nicht alle aufnehmen können. Überlege einmal, wie viele Eindrücke in jedem Moment auf dich einströmen – visuelle und akustische Reize, wie Farben, Formen, Bilder, Töne, Geräusche und Stimmen, aber auch sensitive Reize, wie z.B. Berührungen, ein kalter oder warmer Luftzug, Schmerzen usw.

Denke aber auch an Gerüche, Stimmungen und vielfältige andere Wahrnehmungen und Eindrücke. Wie viel aber davon nimmst du normalerweise tatsächlich wahr? Einen winzigen Bruchteil. Und das ist auch gut so, sonst würden wir völlig überfordert wohl alle durchdrehen.

Eine Übung für dein Unterbewusstsein

Wie leistungsfähig dein Unterbewusstsein ist, kannst du leicht selbst mit einer kleinen Übung feststellen:

- 🌀 Setze dich einmal für einen Moment ruhig hin.
- 🌀 Stell dir eine Zeitschaltuhr auf drei Minuten.
- 🌀 Nun versuche ganz konzentriert alles um dich herum wahrzunehmen – alles, was du sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken kannst.
- 🌀 Dies können Möbel, Wände, Gerüche, Licht und Schatten oder Geräusche sein.
- 🌀 Aber auch das Gefühl, das die Unterlage gibt, auf der du gerade sitzt
- 🌀 Finde für dich heraus, wie viele Dinge du gleichzeitig wahrnehmen kannst und registriere einmal, wie viel du im Normalfall überhaupt nicht wahrnimmst.

Du wirst festgestellt haben, dass dein Bewusstsein sich zwar alle möglichen Dinge nacheinander vergegenwärtigen kann, aber nur wenige gleichzeitig.

Dein Unterbewusstsein jedoch kann all diese Informationen spielend nebeneinander verarbeiten, analysieren und mit deinen Erinnerungen vergleichen, dazu passende Gefühle aktivieren und auch noch deine Haltung, Mimik, Gestik und viele andere Körperfunktionen steuern – eine ungeheure Verarbeitungsleistung, die die bewusste Informationsverarbeitung bei weitem übersteigt. Die „Datenbreite“ ihres inneren Informationssystems nutzen nur wenige Menschen bewusst, obwohl eine ständige Kommunikation zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein stattfindet.

Wenn du diese Übung öfter wiederholst, wirst du merken, wie du mit jedem Mal schneller und mehr bewusst wahrnehmen kannst.

Mit dem Unbewussten ist jedoch noch viel mehr möglich. Du kannst es auch aktiv beeinflussen und sogar umprogrammieren. Dazu kannst du die hoch wirksamen 1-Minuten-Coachings nutzen. Sie sind ein Mentaltraining, dass dir die Überschreibung alter Glaubens- und Reaktionsmuster ermöglicht.

Die 1-Minuten Coachings als Brücke zu deiner Innenwelt

Das Mentaltraining mit den 1-Minuten Coachings ermöglicht dir effektive Wege, um dein Unterbewusstsein so zu verändern, dass du deine Ziele leichter erreichen und deine Potenziale erkennen und erschließen kannst.

Die 1-Minuten-Coachings macht sich eine Art innere Kommunikation zunutze, um Menschen in Veränderungs- und Entscheidungsprozessen zu unterstützen. Denn einerseits liefert das Unterbewusstsein fortwährend wichtige Informationen und Handlungsimpulse, während es andererseits ständig Informationen vom Bewusstsein empfängt, die seine Funktionen beeinflussen.

Viele Menschen bleiben in Gewohnheiten und Reaktionsmustern stecken, die ihrer Selbstverwirklichung Wege stehen – und hier können die 1-Minuten-Coachings dich effektiv dabei unterstützen, bewusster und freier zu leben und deine Ziele zu erreichen.

Du kannst Blockaden im Unterbewusstsein lösen

Die 1-Minuten-Coachings setzt beim Unterbewusstsein an, denn das Wachbewusstsein, mit dem du durch den Alltag gehst, macht nur einen kleinen Teil deiner Psyche aus, wie du gerade erfahren hast.

Ein weitaus größerer Teil deines Gehirns ist damit beschäftigt, deine Umgebung und deine Situation zu analysieren, mit früheren Erfahrungen zu vergleichen und dir Informationen bereitzustellen, damit du dich angemessen verhalten kannst.

Du weißt es schon: Im Unterbewusstsein sind all die Informationen gespeichert, die du über dich selbst und die Welt gesammelt haben. Dazu gehören viele Erfahrungen, die dein Handeln unbemerkt beeinflussen: Mangelndes Selbstvertrauen oder ein schwaches Selbstwertgefühl zum Beispiel entstammen fast immer früheren Erfahrungen von Entmutigung, Scham oder Versagen.

Durch solche Erfahrungen werden Denk- und Gefühlsmuster programmiert, die immer wieder die gleichen Verhaltensweisen und Reaktionen hervorbringen, wenn du einer Herausforderung gegenüberstehst. Du kannst dich auch anders fühlen und anders reagieren, doch die alte Programmierung läuft praktisch automatisch ab – immer in der gleichen Weise, wie ein Computerprogramm.

Solche Automatismen sind zwar sehr nützlich, wenn es um Bewegungsmuster wie Gehen, Autofahren oder Ähnliches geht, doch sie können für viele Lebensbereiche auch negative

Folgen haben. Das ist vor allem dann der Fall, wenn negative emotionale Programmierungen wie Angst, Entmutigung oder Enttäuschung wichtige Entscheidungen beeinflussen.

Durch den Kontakt nach Innen können Fähigkeiten und Möglichkeiten erschlossen werden, die bei einer rein automatisch ablaufenden Kommunikation zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein unentdeckt bleiben.

Formatiere dein Unterbewusstsein neu

Die 1-Minuten-Coachings sind, wie oben beschrieben, ein machtvolles Werkzeug zur Überschreibung von alten Verhaltens- und Reaktionsmustern. Dadurch kannst du Stress vermeiden und mehr Selbstvertrauen entwickeln. Du kannst mit Hilfe der 1-Minuten-Coachings auch Gelassenheit und innere Stärke entwickeln, die dir helfen, mit Herausforderungen stressfreier umzugehen.

Anstatt auf eine anspruchsvolle Aufgabe mit Versagensängsten zu reagieren, kannst du beispielsweise lernen, positive Ergebnisse zu erwarten, dich stärker zu motivieren und so innere Leistungsreserven zu mobilisieren – ein unschätzbare Vorteil im Beruf.

Wegen seiner vielseitigen Anwendbarkeit stellen die 1-Minuten-Coachings eines der machtvollsten Werkzeuge in Veränderungsprozessen dar. Die Arbeit mit dem Unterbewusstsein ist ein gängiges Verfahren, um Potenziale zu entwickeln, Energie auf wichtige Ziele zu fokussieren und dauerhaft Leistungen auf hohem Niveau zu erbringen.

Die 1-Minuten-Coaching sprechen deshalb dein Unterbewusstsein an, um alte Programmierungen zu verändern und neue Möglichkeiten des Handelns und Erlebens – deine Potenziale – zu erschließen. So können die 1-Minuten-Coachings dich dabei unterstützen, deine Ziele bewusster und freier zu wählen und umzusetzen.

Welche Ziele auch immer du in deinem Leben erreichen möchtest: Mit den 1-Minuten-Coachings steht dir ein wirkungsvolles Verfahren zur Verfügung, um deine Potenziale zu entwickeln und deine Kräfte zu bündeln!

Unterbewusstsein und deine Zielerreichung

Gute Vorsätze und Entscheidungen scheitern oft daran, dass Bewusstsein und Unterbewusstsein getrennte Wege gehen, da sie in unterschiedlichen Systemen des Gehirns arbeiten. Das macht es so schwer, alte Gewohnheiten und Reaktionsmuster aufzubrechen, denn durch einen reinen Willensakt lassen sich die Prozesse im Unterbewusstsein nicht dauerhaft verändern.

Ob du beruflich oder privat neue Wege einschlagen und dich weiterentwickeln willst – die Arbeit mit den 1-Minuten-Coachings eröffnet dir neue Sichtweisen und setzt deine inneren Potenziale frei, indem es mit den tieferen Anteilen deiner Psyche arbeitet, in denen Ihre Programmierungen gespeichert sind.

Richtig entscheiden mit dem Unterbewusstsein

Weil unser Unterbewusstsein sehr viel mehr aufnimmt, als wir bewusst registrieren, kann es uns in entscheidenden Momenten z.B. den Weg weisen.

Das nennen wir dann Intuition Dann macht sich unser Unterbewusstsein durch eine Stimme im Kopf oder durch ein komisches Gefühl im Bauch bemerkbar.

Hin und wieder spüren wir auch bei einer anstehenden Entscheidung, wofür wir uns entscheiden müssen, ohne es rational erklären zu können. Oder wir spüren instinktiv eine drohende Gefahr.

Manchmal kommen auch plötzlich in uns Gefühle auf und wir müssen ohne ersichtlichen Grund weinen oder lachen. Oder wir fühlen uns scheinbar grundlos zu einer fremden Person sehr hingezogen, die wir kaum kennen. In all diesen Situationen übernimmt unser Unterbewusstsein für kurze Momente die Führung.

Manchmal kommen Kopf und Bauch – Bewusstsein und Unterbewusstsein – zu unterschiedlichen Schlüssen. Das kann für große Verunsicherung sorgen, wenn es um wichtige Entscheidungen geht.

Hier dienen die 1-Minuten-Coachings dazu das Unterbewusstsein quasi „aufzuräumen“ und alte hinderliche Fixierungen aus unserer Vergangenheit mit nützlichen Annahmen über das Leben zu überschreiben. Dadurch erhöht sich auch die Bewusstheit und die Selbsterkenntnis wächst. Du kannst bewusster handeln und planen, anstatt dich von unbewussten Gefühlen und Reaktionsmustern leiten zu lassen.

Nutze dein Unterbewusstsein

Wir können uns das Wissen und die Kraft unseres Unterbewusstseins zu Nutzen machen, wenn wir lernen zu verstehen, wie das Unterbewusstsein arbeitet. Wir müssen dafür einerseits die Impulse unseres Unterbewusstseins wahrnehmen, um uns dann bewusst entscheiden zu können, diesem Impuls zu folgen oder nicht.

Andererseits können wir unserem Unterbewusstsein selbst Botschaften vermitteln. Genau dies tun wir mit den 1-Minuten-Coachings.

Was sind die 1-Minuten-Coaching?

Bei den 1-Minuten-Coachings handelt es sich um Videos, deren Betrachtung der Übersetzung von alten, nicht nützlichen und hinderlichen Glaubenssätzen mit neuen, hilfreichen und positiven Überzeugungen dient.

Wir können uns das Wissen und die Kraft unseres Unterbewusstseins zunutze machen, wenn wir zu verstehen lernen, was es uns sagen will. Und auch, wenn wir begreifen, wie das Unterbewusstsein arbeitet.

Wir müssen dafür die Impulse unseres Unterbewusstseins wahrnehmen, um uns dann bewusst entscheiden zu können, diesem Impuls zu folgen oder nicht. So können wir selbst unserem Unterbewusstsein Botschaften vermitteln. Das tun wir mit den 1-Minuten-Coachings.

Die 1-Minuten-Coachings löschen alte Programme

Du weißt es ja schon: Unser Gehirn hat die Fähigkeit, sich immer wieder selbst zu organisieren und somit neue Synapsen zu bilden. Dies ist die Neuroplastizität, Unser Gehirn hat auch die Fähigkeit, sich selbst zu stabilisieren. Wir stabilisieren uns immer in die Richtung, auf die wir uns fokussieren.

Wir nutzen diesen Selbstorganisationsmechanismus in den 1-Minuten-Coachings zu deinem Vorteil. Wie? Indem wir dich in den 1-Minuten-Coachings auf positive Worte, Gedanken und Selbstgespräche fokussieren. Dein Gehirn wird dir jetzt wieder helfen und sich in diesem Muster stabilisieren.

Das bedeutet in der Praxis: Wenn wir uns in so einem Muster befinden, zum Beispiel Negativität – dann stabilisiert sich dieses Muster (selbst) und es ist nicht mehr so leicht, aus diesem Muster auszubrechen. Wir ignorieren andere Möglichkeiten und Realitäten (zum Beispiel Positivität).

Welche 1-Minuten-Coachings gibt es?

Liebe, Gesundheit, Reichtum oder was? Es gibt viele zentrale Lebensthemen, die großen Einfluss auf unsere Lebensqualität haben. Wir haben uns auf die wichtigsten Themen in den 1-Minuten-Coachings konzentriert.

- 🌀 Eine Minute LIEBE
- 🌀 Eine Minute GLÜCK
- 🌀 Eine Minute ERFOLG
- 🌀 Eine Minute GESUNDHEIT
- 🌀 Eine Minute SELBSTBEWUSSTSEIN
- 🌀 Eine Minute FREIHEIT
- 🌀 Eine Minute REICHTUM
- 🌀 Eine Minute SICHERHEIT
- 🌀 Eine Minute LEBENSLUST
- 🌀 Eine Minute SEXUALITÄT
- 🌀 Eine Minute ENERGIE
- 🌀 Eine Minute MOTIVATION
- 🌀 Eine Minute BEWUSSTSEIN
- 🌀 Eine Minute VERTRAUEN
- 🌀 Eine Minute ACHTSAMKEIT
- 🌀 Eine Minute KLARHEIT

Nutze die 1-Minuten-Coachings für dich!



Willst du WIRKLICH etwas ändern? Dann warte nicht länger, bis sich das Leben für dich ändert, sondern gestalte es aktiv. Wir allen sind nicht hilflos ausgeliefert. Wir dürfen auch selbst handeln.

Welches ist das richtige Thema?

Wir werden oft gefragt, was denn das richtige Thema zu Beginn ist. Es ist ganz einfach: Dort, wo dein größter Schmerz ist, ist auch die schnellste Wirkung zu erwarten. Beginne mit diesem Thema! Egal, auf welches deiner wichtigsten Lebensthemen du dich zuerst konzentrieren möchtest – das Vorgehen ist immer gleich. Die Wirkweisen ebenso. Es ist einfach und wirksam, so wie alle wirklich hilfreichen Dinge.

Was ist, wenn ich mehrere wichtige Lebensthemen habe?

Dann kannst du auch aus den verschiedenen Paketen mit jeweils vier 1-Minuten-Coachings wählen und mit diesen arbeiten. Wir bieten dir unsere bewährten 1-Minuten-Coachings sowohl einzeln als auch in Paketen á vier Videos an. Die Inhalte der Pakete sind (Klick auf den Link und du kommst sofort zu Shop):

- 🌀 Wie du Liebe & Partnerschaft glücklich lebst
- 🌀 Wie du Erfolg in Beruf & Karriere erreichst
- 🌀 Wie du deine inneren Kräfte mobilisierst
- 🌀 Wie dein spirituelles Selbst erwacht
- 🌀 1-Minuten-Coachings: Alle 16 Videos zusammen

Jedem einzelnen Video und jedem Videopaket haben wir dieses Workbook mit allen Informationen zur Wirkweise der 1-Minuten-Coachings beigelegt. Damit kannst du sofort starten.

So funktionieren die 1-Minuten-Coaching-Videos

- 🌀 Jeden positiven Glaubenssatz siehst du den Bruchteil einer Sekunde
- 🌀 Dein Verstand kann das nicht so schnell aufnehmen
- 🌀 Versuch es nicht einmal alles bewusst zu lesen
- 🌀 Dein Unterbewusstsein kann jedes Wort aufsaugen. Vertraue ihm!
- 🌀 Du wirst also jeden einzelnen der 240 positiven Sätze wahrnehmen
- 🌀 Pro Sekunde siehst du VIER positive Leitsätze für dein Leben
- 🌀 Deine Gefühle gehen in Resonanz, deine Seele versteht genau
- 🌀 Diese positiven Sätze werden dein Leben unbewusst begleiten

Die richtige Dosierung der 1-Minuten-Coaching-Videos

- 🌀 Schau diese Minute zweimal am Tag: Einmal morgens, einmal abends.
- 🌀 Schau diese Minute aber nicht mehrfach hintereinander.
- 🌀 Wenn du pausieren musst: Macht nichts. Fang danach wieder an
- 🌀 Bitte schaue diese Minute mindestens 30 Tage, besser 100 Tage.
- 🌀 Nachhaltigkeit und Beständigkeit sind ganz entscheidend
- 🌀 Du wirst nach wenigen Tagen deutliche Auswirkungen spüren

Die Heilreaktionen auf die 1-Minuten-Coaching-Videos

Bei der Anwendung der 1-Minuten-Coachings kann es einige Tage bis drei Wochen dauern, bis eine deutliche Verbesserung im jeweiligen Themenbereich spürbar ist.

Heilreaktionen führen zu Selbsterkenntnis. Sie sind eine einmalige Chance, deine eigene Identität zu entdecken. Sie sind wie eine Neugeburt und eine Geburt ist, wie wir alle wissen, nicht immer so schmerzlos. Heilreaktionen sind Anzeichen, dass sich etwas aufzuweichen beginnt, dass dein Unterbewusstsein reagiert und deine neuronalen Strukturen sich verändern. Es ist eine Antwort deiner Lebenskraft auf das eingesetzte 1-Minuten-Coaching.

Manchmal gibt es emotionale Reaktionen, die (ähnlich wie in der Homöopathie) als eine Art Erstverschlimmerung erscheinen. Diese können sein: Verstärkung von negativen Glaubenssätzen, Widerstand, Unwohl fühlen, Trotz oder Traurigkeit. Auch alte, überwunden geglaubte Verhaltensmuster können kurzfristig wieder aktiv werden.

**Sollte es dazu kommen, dann dauern solche Reaktionen meist nur sehr kurz.
Das Altbekannte versucht festzuhalten**

Auch auf der mentalen Ebene kann sich eine scheinbare Verschlechterung bemerkbar machen. Menschen, die Schwierigkeiten hatten zu weinen, könnten nun anfangen zu weinen, und manchmal können sie dafür gar keinen Grund angeben.

Menschen, die sich selten erlaubten, dahinzuschmelzen, die sich immer unter Kontrolle hatten und keine Emotionen zeigten, könnten es als unangenehm und peinlich empfinden, wenn sie beginnen zu reagieren. Sie sagen dann vielleicht: „Ich kenne mich selbst nicht wieder, ich kann mich nicht entsinnen, je so empfindsam gewesen zu sein.“

Deine Lebenskraft kommt in Schwung

Mit anderen Worten: Das 1-Minuten-Coaching stimuliert deine Lebenskraft, die mit einer Art Hausputz reagiert und erst mal Staub aufwirbelt. Es ist also ein positives Zeichen. Erstens wissen wir dadurch, dass deine Selbstregulierungskräfte noch aktiv sind, und zweitens, dass sie noch stark genug sind, sich selbst wieder zu regenerieren.

Doch ist es zugegebenermaßen nicht immer so einfach, den manchmal unbequemen Reaktionen zu widerstehen und konsequent weiterzumachen. Das Einzigartige ist, dass dein Geist dann merkbar und zunehmend Frieden findet, wenn du nicht nachlässt und die Videos konsequent für den gewählten Zeitraum (30-100 Tage) weiter anschaust.

Die 1-Minuten-Coachings sind dafür bekannt, Unterdrückungen und Blockaden zu beseitigen.

Doch es ist manchmal eine echte Herausforderung, den Unterschied zwischen Unterdrückung und Heilung zu erkennen. Hier frage dich ganz selbstehrlich, ob deine Reaktionen eher ein Ausdruck eines inneren Widerstands gegen Veränderung sind oder eine Art Loslassreaktion. Du wirst es genau wissen, wenn du tief in dich hineinschaust.

Bleib am Ball: Heilreaktionen sind normal! Lass nicht nach. Gib deinem gesamten System die Zeit und den Raum sich neu zu formen und den Weg der mentalen Heilung, emotionalen Erleichterung und seelischen Entfaltung zu gehen.

Ich wünsche dir viel Erfolg mit deinen 1-Minuten-Coachings.



mit dem ganzen Team der HOCHiX Akademie