

## LEKTION 2

# SENERGY BASIC WOMAN VERBINDUNG

Du kommst schneller an Dein Senergy-Ziel, wenn die Lücken zwischen Deinem Ziel und Deinem Verhalten geschlossen werden.

**Raum für Deine Gedanken: Welches derzeitige Verhalten bringt mich meinem Ziel näher? Was tue ich für mein Senergy Ziel?**



---

---

---

---

---

---

---

**Raum für Deine Gedanken: Welches derzeitige Verhalten entfernt mich von meinem Ziel? Was entfernt mich von meinem Ziel?**



---

---

---

---

---

---



---

ERINNERE DICH DARAN:

Du tust es für wen?

„In erster Linie für MICH! “

**Raum für Meine Veränderung: Welches derzeitige Verhalten entfernt mich von meinem Ziel und wie WANDEL ich mein Verhalten bewusst um? „Altes“ Verhalten in „Neues“ umwandeln:**

 „Altes“ Verhalten	U M W A N D L U N G	„Neues“ bewusstes Verhalten 

**Das ist mein Senergy Zeil und das TUE ich ab JETZT bewusst dafür:**




---



---



---



---



---



---



## TIPP

**Immer wenn Du an Dein Senergy Ziel denkst, verhalte Dich danach.**

**Immer wenn Du ein Senergy Verhalten zeigst, was Dich von Deinem Senergy Ziel wegführt, korrigiere es sofort.**

**Glaube an Dich selbst! Deine Senergy glaubt an Dich!**

**Eigenmotivation: „Ich glaube an mich.“**

**Eigenmotivation: „Ich erreiche mein Senergy Ziel.“**

**Motiviere Dich selbst: Klebepunkte, Handy Erinnerungen, Handyhintergrund, Wecker**



## Lebe Dein Senergy-Ziel.



### Aufgabe

Konzentriere Dich auf Dein Senergy Ziel.

Stell Dir vor, wie Du Dein Senergy Ziel erreicht hast, wie Du Dich fühlst, damit sich Dein Körper, Dein Geist und Deine Gefühle darauf einstellen können. Stell Dir vor, wie die Senergy in diesem Moment in Dir fließt.

*Frage: Weshalb genau 11 Minuten? Weil die 11 für den Beginn eines neuen Lebensabschnittes steht. Der Beginn Deines neuen Senergy-Gefühls in Dir.*

Gerne kannst Du Dich immer wieder im Laufe des Tages an Dein Ziel erinnern.

PS: egal an welchem stillen Örtchen...

#### **Raum für Deine Erlebnisse:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### ERINNERE DICH DARAN:

Du schließt die Lücke zwischen Deinem Senergy Verhalten und Deinem Senergy Ziel.