Coconut Life

30 WEGE FÜR DEINE MENTALE STÄRKE

30 Wege zu deiner mentalen Stärke

Schön, dass du da bist!

Deine mentale Stärke ist einer der wesentlichen Schlüsselfaktoren für deinen Erfolg. Dich dieser inneren Kraft zuzuwenden erlaubt dir, dein Leben zu gestalten und dein volles Potenzial auszuschöpfen. Gleichzeitig verbindet dich dieser innere Ort mit einer Kraft, die dir einen festen Stand gibt, auch wenn es im Außen stürmt.

Ich hoffe mit diesem PDF einen Beitrag dazu leisten zu können, dass du an dich glaubst und unbeirrt deinen Weg gehst – mit einem klaren Verstand und einem offenen Herzen.

Am Ende des Dokumentes findest du eine Übung, die dir helfen soll ins Tun zu kommen. Denn deine Bereitschaft zu handeln, ist entscheidend.

01 Suche dir ein Ziel, für das du brennst. Lass dich von nichts und niemandem davon abbringen. Was den Weg zu deinem Ziel angeht, bleib flexibel.

02 Bilde eine klare Intention, was du bis wann erreichen möchtest. Deine Intention ist der Laserfokus, der dir hilft, dein Ziel zu erreichen.

03 Kenne dein übergeordnetes Warum. Warum tust du, was du tust? Was motiviert dich persönlich? Was ist der Beitrag, den du für Andere leistest? Wenn dir die Puste auszugehen droht, vergegenwärtige dir warum du überhaupt gestartet bist.

04 Erkenne, dass Wege zum Ziel niemals gradlinig sind. Betrachte jeden Umweg und vermeintlichen Fehler als absolut wesentliche Voraussetzung für deinen Erfolg.

05 Finde deine Kernemotion und richte dich darauf aus. Wenn du dich beispielsweise „kraftvoll“ fühlen möchtest, finde Bücher, Musik, Orte, Tätigkeiten, die dieses Gefühl in dir auslösen. Trainiere mehrfach am Tag, dich mit diesem Gefühl innerlich zu verbinden.

06 Wenn ein Fehler passiert, frage dich, was du lernen kannst. Dann gehe weiter. Verschwende keine weitere Zeit damit, dich daran aufzuhängen.

07 Vergegenwärtige dir, dass es im Außen nur Reize gibt. Über deine Reaktion auf das, was dir

© Coconut Life Inh. Nina Stromann

widerfährt, gewinnst du Macht über dein Leben.

08 Deine Energie geht dorthin, wo du deine Aufmerksamkeit hinlenkst. Ganz platt formuliert: Fokussierst du dich auf all das Negative, erzeugst du mehr Negativität. Fokussierst du dich auf das Gute, erzeugst du mehr Gutes. Nutze dieses Prinzip für dich.

09 Bilde Affirmationen, die dein Ziel und dein Kerngefühl unterstützen. Zum Beispiel: „Ich gehe kraftvoll meinen Weg“ oder „Ich erkenne klar und deutlich, was gut für mich ist und handle danach.“ Lies dir diese Affirmationen morgens und abends laut vor.

10 Übernimm die volle Verantwortung für dein Leben und deine Reaktion auf das, was dir widerfährt. Diese innere Entscheidung hat unendlich viel Kraft.

11 Trainiere deinen inneren Dialog. Anstatt dich abzuwerten, wertschätze dich für das, was du bereits gut machst und fokussiere dich kontinuierlich auf den nächsten Schritt.

12 Lenke deinen Blick auf die Chancen, die in der Situation liegen. Wenn du keine siehst, schau genauer hin.

13 Sieh deinen Ängsten ins Auge und konfrontiere dich damit. Wovor hast du am meisten Angst? Benenne diese Angst und überwinde sie. Das führt zu einem Quantensprung.

14 Konfrontiere deine Schattenseiten. Wir alle haben vermeintlich positive und negative Facetten. Je mehr du in der Lage bist, deine Schattenseiten zu sehen und liebevoll damit umzugehen, desto stärker wirst du innerlich.

15 Umgib dich mit Menschen, bei denen du dich wohl fühlst, die dir aber gleichzeitig einen ehrlichen Spiegel vorhalten.

16 Suche die Inspiration anstelle des Wettkampfs. Wenn du dich zu sehr auf andere fokussierst, verlierst du dich.

© Coconut Life Inh. Nina Stromann

17 Sei authentisch. Erkenne, dass vor allem deine Authentizität ein wichtiger Schlüssel dafür ist, nachhaltige Erfolge zu erzielen. Für alles andere opferst du deine Seele.

18 Achte deine Werte und handle danach. Alles andere lässt dich zum Spielball deines Umfeldes werden.

19 Frage dich, wie es wäre, wenn es leicht wäre. Es geht nicht darum hart zu arbeiten, sondern die Hebel zu kennen und klug zu nutzen.

20 Wenn du wütend oder frustriert bist: Lass das Drama und die Story dahinter weg. „Ich habe recht, weil…“ „Ich verhalte mich so, weil der Andere …“ Dein Verstand quatscht dich besoffen. Anstelle dessen: Fühle das, was gefühlt werden möchte. Atme. Dann lass es los und geh weiter.

21 Erkenne, dass alle deine Einschränkungen nur in deinem Kopf existieren.

22 Entwickle eine ausgeprägte Frustrationstoleranz. Das ist der entscheidende Moment, an dem du an deinem Ziel festhältst während die Anderen aufgeben.

23 Unterstelle, dass es eine Lösung gibt und finde sie oder lass dich von ihr finden.

24 Behalte dir deinen Humor und betrachte die Dinge mit heiterer Gelassenheit, während du weiter konsequent dein Ziel verfolgst.

25 Triff mutige Entscheidungen und sei bereit, dich unterstützen zu lassen.

26 Entwickel einen inneren Ort der Kraft, zu dem du jederzeit Zugang hast, beispielsweise über Meditation und Achtsamkeit.

25 Erkenne deine inneren Muster, die dich davon abhalten dein volles Potenzial zu leben und transformiere sie so, dass sie dich auf der unbewussten Ebene jederzeit unterstützen. Dann hast du beide Hände frei für alles, was noch so anfällt.

© Coconut Life Inh. Nina Stromann

28 Ohne Disziplin keinen Erfolg. Betrachte dich als einen Spitzensportler, der jeden Tag sein Bestes gibt, um über sich hinauszuwachsen.

29 Entspannung ist für die Erreichung deines Zieles genau so wichtig, wie Anspannung. Nutze bewusst Pausen, um deinem Körper und deinem Geist zu erlauben Kraft zu tanken.

30 Visualisiere deinen Erfolg mehrfach am Tag vor dem inneren Auge. Stelle dir vor zu siegen. Tauche ein in dieses Gefühl. Lass es durch deinen gesamten Körper strömen.

WICHTIG: Um das Wissen, das du auf den vorherigen Seiten erlangt hast, auch tatsächlich für dich nutzen zu können, ist deine Bereitschaft zur Umsetzung zwingend erforderlich.

Aus diesem Grunde tue dir den Gefallen und mach die nachfolgende Übung. Nimm sie ernst, weil du in dem Fall auch dich und deinen Fortschritt ernst nimmst.

1. Setze dir ein Ziel, das du innerhalb der nächsten 90 Tage erreichen möchtest.
2. Wähle jetzt aus den vorgenannten 30 Punkten insgesamt drei aus.
3. Prüfe, ob du die Punkte gewählt hast, von denen du weißt, dass sie den größten Hebel in Bezug auf die Zielerreichung besitzen.
4. Setze dich für die nächsten 90 Tage jeden Tag mindestens ein Mal mit diesen drei Punkten auseinander. Trage dir einen täglichen Reminder ein, beispielsweise über die App „Streaks“.

Auf der nachfolgenden Seite kannst du deine Auswahl dokumentieren.

© Coconut Life Inh. Nina Stromann

Formuliere zunächst das Ziel, das du in den nächsten 90 Tagen erreichen möchtest:

„Es ist der [ ] [Datum] und ich habe Folgendes erreicht:

[ ]

Dieses Ziel erreiche ich, indem ich

Nr.	Fokus
[ ]	[ ]
[ ]	[ ]
[ ]	[ ]

In diesem Sinne wünsche ich dir ganz viel Erfolg!

Alles Liebe

Nina

Mehr davon? In meinem Programm „Mentale Stärke – Erkenne Chancen, wo andere nur Hindernisse sehen“, lernst du was es bedarf, um selbst unter schwersten Bedingungen deine inneren Kräfte zu mobilisieren.

https://www.coconut-life.de/mentale-staerke/

© Coconut Life Inh. Nina Stromann