



## “Bange machen gilt nicht!”

Switchen, kontrollieren, führen

1. Mit **Switchen** befreist Du Dich von emotionalem Stress.
2. Nutze dafür die Technik, das Wort „Interessant“ zu denken.
3. Das schafft die nötige Distanz und der gesunde Menschenverstand kann einsetzen.
4. Mit ihm betrachtest Du die Situation logisch und von allen Seiten.
5. Du gewinnst emotionale **Kontrolle**.
6. Lasse kontrolliert Gedanken und Gefühle auf Dich wirken und finde die Balance zwischen Ihnen.
7. Aus dieser Balance zwischen Körper und Geist ergibt sich eine wegweisende **Führung**, auf die wir vertrauen können.

gesund

erfolgreich

erfüllt

[www.lebenbrauchtbewegung.de](http://www.lebenbrauchtbewegung.de)