

BRIGITTE BURSTEDDE



5

**Schritte hin zu mehr**

**Freiheit**

**in Deinem Leben**

Erschaffe dir deinen Alltag mit mehr Selbstbestimmung,  
mehr Lebendigkeit, mehr Leidenschaft und mehr Lebensqualität.

Du bist dein wichtigstes Projekt und der größte Vermögenswert  
in deinem Leben. Und dieses Workbook optimal für dich zu nutzen,  
liegt zu 100% in deiner Verantwortung. Es ist ein aktiver Prozess, wie das Leben.

*„Nichts ist so beständig wie der Wandel.“*



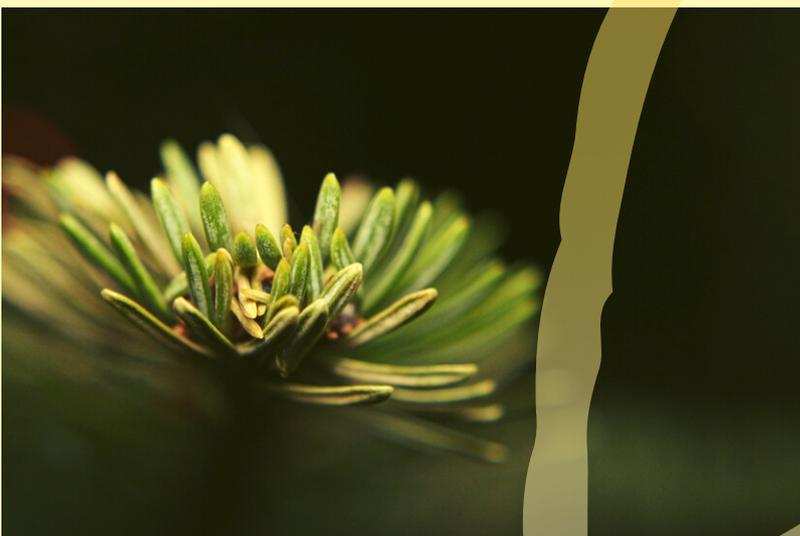
Um dir noch einmal deutlich zu machen, wie natürlich und selbstverständlich Veränderung und Bewegung ist, hier 4 Naturgesetze:

- **Die Natur ist ständig schöpferisch und verändert sich permanent**
- **Alle Materie basiert auf Licht bzw. Energie**
- **Unsere Gedanken und Gefühle sind energetische Felder**
- **Was wir erleben kreieren wir selbst**

Diese 4 Naturgesetze machen dir noch einmal deutlich, wie selbstverständlich und essenziell Veränderung ist. Trotzdem fällt es uns Menschen oft so schwer, alte Muster zu verlassen und Gewohnheiten zu verändern.

### **Wie kann das sein?**

Weil wir Menschen soziale Wesen sind und unserer Gesellschaft Werte wie Sicherheit und Beständigkeit positiv assoziiert. Was wir haben kennen wir und was noch kommt ist uns zuerst einmal fremd. Und um nicht negativ aufzufallen bzw. aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden, lassen wir oft alles so wie es ist.



Du hast dir jetzt dieses Workbook heruntergeladen und suchst wahrscheinlich nach neuen Möglichkeiten, deinen Alltag positiv zu verändern!

Herzlichen Glückwunsch dazu! Der erste Schritt!

*Große Veränderungen geschehen nicht dadurch, dass wir auf den richtigen Zeitpunkt warten, oder Pläne für die Zukunft schmieden.*

*Sie geschehen, indem wir kleine Schritte machen.*

*Jetzt sofort.*

*- Jochen Marris*

Die Übungen in diesem Workbook solltest du optimaler Weise kontinuierlich und beständig, täglich und zwar für mindestens 2 Monate, denn das ist der durchschnittliche Zeitraum in dem sich Gewohnheiten etablieren.

Doch was sind schon 2 Monate im Verhältnis zu deinem Leben?

Und was entsteht dadurch für dich?

Das kannst du dir nur selbst beantworten, denn hier geht es um dich und um niemanden sonst. Es ist zu 100% deine eigene Verantwortung.

Werde zum Schöpfer deines Lebens, denn alles was wir erleben, kreieren wir selbst. (Naturgesetz Nr.4) Investiere dich in dich!

*Let's go!*

Nimm dir dieses Workbook und mache es zu deinem ständigen Begleiter.

Dein Veränderungstagebuch!



# Schritt 2

**Wie bereit bist du über deine größten Ausreden hinaus? Keine Zeit, keine Lust, kein...usw....**

Wie bereit bist du, darüber hinaus zu gehen!

Damit andere Entscheidungen und Handlungen von dir vollzogen werden, musst du vorher anders denken und fühlen.

**Tägliche Aufgabe für 2 Monate:** Sobald du am Morgen die Augen öffnest, beobachte deine Gedanken und wähle! Was und wie willst du heute denken? Wähle radikal ab und wähle dann entscheide neu! Wie soll dein Tag heute aussehen, wie oder was möchtest du fühlen? Ca. 2 bis 5 Min.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---







# Schritt 5

**Mache jeden Tag einem Menschen ein ernstgemeintes Kompliment, spüre danach, wie es sich für dich anfühlt und nehme die Reaktion des Anderen wahr.**

Unser Fokus liegt allzu oft auf dem Negativen. Und wenn du auf etwas Negatives ausgerichtet bist, kommt etwas Negatives. Wenn du auf etwas Positives ausgerichtet bist, kommt...na was wohl 😊 etwas Positives.

**Denn drittes Naturgesetz:** Unsere Gedanken und Gefühle sind energetische Felder

Damit verstärkst du für dich und für den anderen die positive Energie und genau daraus entsteht ein Feld an Möglichkeiten und Kreationen.

**Tägliche Aufgabe für die nächsten 2 Monate:** Verschenke täglich ernst gemeinte Komplimente und deine Welt verändert sich. Notiere dir, welche Veränderungen du wahrnimmst. Ca. 2 bis 5 Min.

---

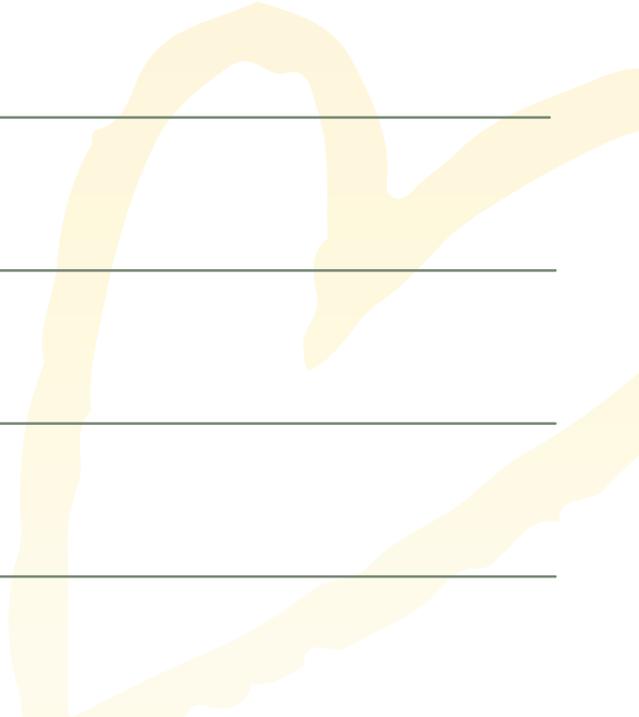
---

---

---

---

---



Du allein entscheidest über deine Zukunft und über deinen zeitlichen Invest hin zu mehr Freiheit und Lebensqualität. Selbst wenn du für die 5 einzelnen Schritte täglich 5 Minuten aufwendest, bist du bei nur 25 Minuten pro Tag. Bei 2 Minuten sind es 10 Minuten.

Wie glaubhaft ist JETZT die Aussage für dich „Ich habe keine Zeit?“

*Glück ist eine Entscheidung.*

Wahrscheinlich lachst du jetzt! Und das ist auch gut so! Denn so lädst du dieses Glücksquartett immer mehr in dein Leben ein.



# Das Glücksquartett:



**Serotonin  
Dopamin  
Oxytocin &  
Endorphin**

**Du hast es in der Hand und du hast die Wahl, diese Wahl  
kannst du jede Millisekunde neu treffen.**

Einer Studie zur Folge lachen kleine Kinder 400 mal am Tag,  
Erwachsene lachen dagegen im Schnitt nur 4x täglich!

Was ist bloß unterwegs passiert? Entscheide du wie es weitergeht!

*Deine Wahrheit ist deine Freiheit.*



BRIGITTE BURSTEDDE

*Erfolg des Herzens*

## Stay in touch

**Brigitte Burstedde**

**Beraterin/Coach/Moderatorin**

Königsbergerstr. 9

45731 Waltrop

Telefon: +49 178 1485746

E-Mail: [info@erfolg-des-herzens.de](mailto:info@erfolg-des-herzens.de)

Webseite: [www.erfolg-des-herzens.de](http://www.erfolg-des-herzens.de)



<https://www.linkedin.com/in/brigitte-burstedde-aa673916a>



[https://www.xing.com/profile/Brigitte\\_Burstedde](https://www.xing.com/profile/Brigitte_Burstedde)



<https://erfolg-des-herzens.de/youtube>



[https://instagram.com/brigitte\\_burstedde](https://instagram.com/brigitte_burstedde)



<https://www.facebook.com/brigitte.burstedde>

## Jetzt kennenlernen

Kostenloses 30-Minuten-Gespräch

<https://erfolg-des-herzens.de/online-terminkalender>

## Online Training

Folgt

## Newsletterinspiration