



KOSTENLOSER Aktionsplan: 3 praxiserprobte Tipps, wie du dein Stresslevel im Alltag um mehr als 90% verringern kannst... (auch wenn du unruhige Kinder oder nervige Kollegen hast)

Wenn du dich im Alltag von Stress, Hektik und schlechter Laune gefangen fühlst, dann ist dieser Aktionsplan genau das, was du jetzt brauchst.

Hier ist der Grund dafür...

Wir selbst hatten vor wenigen Jahren noch das Gefühl an allgemeinen Aufgaben und Verantwortung zu ersticken.

Bestimmt kennst du das auch:

Morgens klingelt der Wecker - mit dem Sound, den du ohnehin nicht mehr aushältst - du drückst eventuell die Snooze-Taste und verschläfst ein paar Minuten und schon geht das Theater los.

Du hast gar nicht richtig Zeit eine "Morgenroutine" zu fahren: Schnell duschen, schnell anziehen, wenig frühstücken (wenn überhaupt) und bist schon auf dem Weg an die Arbeit.

Und auf die Arbeit freust du dich auch nicht besonders, wenn du daran denkst, was dich dort wieder erwartet...

Komplizierte Kollegen, unerledigte Aufgaben, unzufriedene Kunden, ein genervter Chef...usw.

Kaum entfliehst du diese "Job-Hölle", kommst du Zuhause an und auch da läuft nichts, wie es sollte... Die Kinder (falls du welche hast) sind total unruhig, der Ehepartner ist selbst auch gestresst und es herrscht eine Atmosphäre in deinem Haus/Wohnung, die kaum auszuhalten ist.

Am liebsten würdest du in solch einer Situation die STOP-Taste drücken, oder ?!

Wie gesagt, vor weniger Jahren ging es uns genauso.

Von morgens bis abends schienen wir wie Getriebene und Fremdbestimmte Sklaven zu sein, die ständig unter Dauerstress ihr Leben bewältigen mussten.

Erst als es uns alles viel zu viel war und wir schon unter Burnout Symptomen, Krankheiten und einer kaputten Ehe litten, entschieden wir uns etwas zu verändern!

Und erst mit diesem Entschluss kam es zur echten Veränderung.

Jetzt läuft es andersrum: wir sind morgens weder gestresst, noch müde, noch geplagt von irgendwelchen Gedanken - ganz im Gegenteil: Wir freuen uns auf den neuen Tag!

Und jetzt stellst du dir die Frage: "Wie ist das möglich? Ich kann ja nicht meinen Job einfach von heute auf morgen austauschen oder die Personen, von denen ich umgeben bin!"

Hier ist die gute Nachricht:

Wir haben es auch nicht getan, aber wir haben 3 Sachen gemacht, die unsere Sichtweise komplett verändert haben.

Hier sind sie...

1. Du bist nicht für alle Probleme in dieser Welt zuständig

Wenn du die Nachrichten siehst und wieder mal eingetrichtert bekommst, was alles in der Welt schief gelaufen ist...

Kriege, Mord, Vergewaltigungen, Pandemien, etc.

Dann entscheide für dich folgendes: DU BIST NICHT DAFÜR ZUSTÄNDIG! Fokussiere dich auf die Sachen, die du verändern kannst - was in deiner Macht steht – und ärgere dich nicht über Umstände, die du nicht beeinflussen kannst.

Sowohl im Job, wie auch der Familie, in deinen Beziehungen und allen anderen Bereichen deines Lebens.

2. Prioritäten setzen

Man hört ja, dass Stress und Streit in der Familie etwas völlig Normales sei.

So ein Schwachsinn!

Denk mal darüber nach: Deine Familie sind doch die Menschen, die du auf dieser Erde am meisten liebst.

Warum um Himmels Willen solltest du dich mit ihnen laufend streiten und deswegen Stress haben?!

Das macht überhaupt keinen Sinn!

Natürlich nicht, denn es ist auch nicht normal, sondern reine weltliche Propaganda, die nicht dein Bestes im Sinn hat.

Solltest du daher in die Situation kommen, dass du wieder mal "Recht" haben möchtest oder sich ein "Streit" entwickelt, stelle dir folgende Frage:

"Was ist mir jetzt wichtiger? Eine harmonische Atmosphäre in der Familie oder, dass ich Recht habe?"

Die Antwort auf diese Frage löst sich von selbst.

3. Die Anti-Stress-Technik im MATRIXPRINZIP machen

Diese Tipps haben wir uns übrigens nicht aus der Luft gegriffen, sondern sie im MATRIXPRINZIP kennengelernt.

Seitdem wir sie im praktischen Leben umsetzen, hat sich unsere Lebensqualität multipliziert und das liegt vor allem daran, dass wir uns nicht mehr stressen lassen und andere nicht mehr stressen.

Die im MATRIXPRINZIP vorgestellte Anti-Stress-Technik wird dein Leben verändern! Aber wir wollen Coach Cecil - dem Initiator vom MATRIXPRINZIP - nicht in Wort fallen, lass es dir am besten direkt von ihm selbst erklären!

Hier ist der Link:

<https://stresslessacademy.de/matrix>

(Hinweis: Über diesen Link kannst du die **kostenlose FreeTour** vom MATRIXPRINZIP in Wert von €47 machen. Wenn du das MATRIXPRINZIP über diesen bestellst, dann schreib uns anschließend eine E-Mail, weil wir jedem Leser von unserem Aktionsplan die Möglichkeit geben, mit uns ein Strategiegelgespräch zu buchen, in dem wir unsere Erfahrung zu dem Thema mit dir teilen und dir dabei helfen den Stress in deinem Leben deutlich zu reduzieren.)

Danke für deine Aufmerksamkeit und viel Erfolg mit den Tipps und mit dem MATRIXPRINZIP!

Mind yourself - Sonja & Arne 🧡