



# *Gratis Ebook*

**"11 gratis Tipps für  
ein glückliches &  
zufriedenes Leben"**

**thetajunkies**

VERBUNDEN. FREI. GLÜCKLICH.



# Shine like a diamond!

## 01 SEI DANKBAR

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die Dinge in unserem Leben richten, für die wir dankbar sind, macht sich ein tiefes Gefühl von Freude und Glück in uns breit. Außerdem können wir noch mehr wundervolle Dinge in unser Leben ziehen, wenn wir den Fokus auf das richten, was wir bereits haben.

**Führe ein Dankbarkeitstagebuch und schreibe jeden Abend fünf Sachen auf, für die du dankbar bist.**

## 02 LEBE IN DER GEGENWART

Richte deine Gedanken nicht in die Vergangenheit und quäle dich mit schmerzlichen Erinnerungen oder Sorge dich um deine Zukunft. Nutze deine Energie im Hier und Jetzt.

**Gehe jeden Tag mindestens 10 Minuten bewusst durch die Natur. Beobachte die Tiere, fühle den Wind über deine Haut streichen, rieche die Blumen und Bäume und spüre die Verbundenheit mit alle, was ist.**

## 03 LERNE ZU VERGEBEN

Wenn wir uns selbst und anderen vergeben, befreien wir uns von schwerem Groll, der uns daran hindert im Leben voranzukommen und wundervolle Dinge zu manifestieren. Vergebe den anderen, um dich frei und glücklich zu fühlen und Schöpfer deiner eigenen Realität zu werden.

**Stell dir die Person, auf die du wütend bist, vor deinem inneren Auge vor. Nun sage ihr alles, was dich aufwühlt. Dann schau, was du aus der ganzen Situation gelernt hast und benenne mindesten zwei positive Dinge. Zum Schluss visualisiere, wie sich ein wunderschönes, goldenes Licht zwischen dir und der anderen Person hin und her bewegt und ihr durch das Licht verbunden seid.**

## 04 VERLASSE DEINE KOMFORTZONE

Viele Veränderungen und Ziele liegen außerhalb unserer Wohlfühlzone. Wir haben Angst davor, vermeiden sie oder zögern sie hinaus.

# Have Fun!



Das frustriert und ärgert uns. Es ist wichtig, seinen Ängsten ins Gesicht zu sehen und seine Komfortzone zu verlassen, um sich weiterzuentwickeln.

**Beobachte jede Situation, in der du dich unwohl fühlst. Schau dir an, warum du dich unwohl fühlst bzw. was dahinter steckt und mache dir bewusst, wovor du wirklich Angst hast, indem du dich fragst, was das Schlimmste wäre, was passieren könnte.**

## 05 ÜBERNEHME VERANTWORTUNG

Erkenne, dass du alleine für dein Leben und deine Entscheidungen verantwortlich bist. Du bist kein Opfer deiner Umwelt, sondern kokreierst diese mit dem Universum.

**Ändere deine Überzeugungen und somit deine Realität.**

## 06 LIEBE DICH SELBST

Wenn du dich nicht selbst liebst, wer soll es dann tun? Gönn dir jeden Tag ein paar Minuten und tue etwas, was dir gut tut.

**Lass es dir gut gehen! Egal, ob du dir sagst, Klasse, das hast du gut gemacht oder in den Spiegel schaust und dir sagst, wie wundervoll du bist oder dir eine Massage gönnst - sei kreativ.**

## 07 HÖR AUF DEINE INNERE STIMME

Dein Bauchgefühl ist meistens richtig. Also hör auf deine innere Stimme, ohne daran zu zweifeln. Unser Verstand ist geprägt von Ängsten, Zweifeln und alten Programmierungen, welche wie ein Filter sind, durch welchen wir die

Welt wahrnehmen.

**Bei deiner nächsten Entscheidung, hör auf dein Bauchgefühl - spüre, was sich gut anfühlt und entscheide dich dann dafür. Lasse deinen Verstand außen vor und schau, was passiert.**

## 08 HÖR AUF ZU JAMMERN

Wenn wir in der Jammerschleife hängen bleiben, übernimmt Adrenalin die Überhand über unsere Glückshormone. Mach dir jedes Mal, wenn du jammerst, nörgelst oder dich beschwerst, bewusst, dass du es tust und hör sofort damit auf. Lerne die Dinge so anzunehmen, wie sie sind, ohne Bewertung!

**Zieh dir ein Gummiband um dein Handgelenk und lass es jedes Mal, wenn du nörgelst, jammerst oder dich beschwerst schnalzen. Dadurch trainierst du dein Gehirn es vorab schon zu bemerken und sein zu lassen.**

## 09 KEEP SMILING

Auch, wenn dir gar nicht danach ist, lächle! Denn selbst ein unechtes Lächeln sendet unserem Gehirn die Nachricht, dass wir glücklich sind. Wenn es nicht klappt, nimm einfach einen Stift für 60 Sekunden zwischen die Zähne.

**Mach die Stiftübung eine Woche lang jeden Tag für mindestens 1-2 Minuten und du wirst merken, wie sich deine Stimmung positiv verändert.**

## 10 LERNE, NEIN ZU SAGEN

Wenn du immer das tust, was andere von dir erwarten, bist du nur der Beifahrer deines Lebens. Willst du dein eigenes Leben leben und respektvoll behandelt werden, lerne liebevoll und bestimmt nein zu sagen.

Du hast Angst davor nein zu sagen, dann frage dich, was schlimmstenfalls passieren könnte und dann traue dich einfach! Du wirst sehen, es fühlt sich richtig gut an.

## 11 ÄNDERE DEINE GEWOHNHEITEN

Sind dir deine Gewohnheiten dienlich? Überprüfe sie von Zeit zu Zeit und wenn du merkst, dass sie dich daran hindern, voranzukommen und ein Leben zu leben, das du liebst, ändere sie. **Beobachte dich bei all deinen Gewohnheiten. Frage dich bei jeder einzelnen, ob sie dich voran bringt - wenn nicht, ändere sie!**

### BIST DU BEREIT?

Du fragst dich, wie du Ängste und Groll oder alte Gewohnheiten loslässt und wahrhaftig vergibst? Dann melde dich für ein kostenloses Kennenlerngespräch bei mir. Lerne, wie du Stück für Stück und wirklich langanhaltend glücklich wirst.

### Glücklich sein ist eine Entscheidung!

Möchtest du dein Leben weiterhin als Beifahrer leben oder der glücklichste Mensch werden möchtest, den du kennst.

*Cathy*

*Be the happiest person you know!*

THETA HEALING® TECHNIK  
SEMINARE & EINZELSITZUNGEN

CATHERINE WEBER  
Dipl.-Ing. (FH)  
T: 0162 800 33 95, München  
kontakt@thetajunkies.de  
[www.thetajunkies.de](http://www.thetajunkies.de)

thetajunkies  
VERBUNDEN. FREI. GLÜCKLICH.

