



Aloha

& Willkommen zu deinem Mental Break

Nutze die Kraft von Intentionen

Für einen kraftvollen Start
in deinen Tag.

von Marguerite Harnoncourt
Dipl. Psychologische Beraterin | LSB

Zitat



*„Auf die Dauer der
Zeit nimmt die Seele
die Farbe der
Gedanken an.“*

Marc Aurel

Eine kurze Frage



Welche Farbe glaubst du haben deine Gedanken?

Schreibe die Farbe auf einen Zettel oder auch gerne in den Chat.

Fakt

Deine Gedanken haben einen maßgeblichen Einfluss darauf, welche Erfahrungen du machst.

Gedanken → Gefühle

Gefühle → Entscheidungen

Entscheidungen → Handlungen

Handlungen → Erfahrungen

Etabliere eine Morgenroutine

Die Energie, mit der du deinen Tag beginnst, legt den Grundstein für dein Wohlbefinden und die Erfolge, die dieser Tag dir bringt.



*„Wie ich mich fühle,
entscheide immer
noch ich.“*

Nutze die Kraft von Intentionen

Eine Intention zu setzen bedeutet eine klare & bewusste Absicht zu definieren wie du sein möchtest und welche Energie du in diesen Moment, in diesen Tag legen möchtest.



*„Meine Aufgaben
gelingen mir heute mit
Leichtigkeit.“*

Die Kraft von Intentionen

1.

Eine klare Intention am Morgen schafft Fokus und Motivation für den Tag.

2.

Sie hilft Stress & Zweifel zu reduzieren, indem sie dir eine klare Ausrichtung gibt.

3.

Sie fördert dein positives Mindset und hilft dir deine Ziele leichter zu erreichen.

Die Kraft von Intentionen

last but not least:

4.

Sie lässt dich am Abend nicht so erschöpft sein, denn du setzt deine Energie ganz bewusst ein, indem du deinen Fokus immer wieder nach deiner Intention ausrichtest.

ALOHA Morgenmeditation



Du findest diese sowie viele andere Meditationen in meinem Aloha Webshop auf meiner Website www.harnoncourt-coaching.com/webshop

Intentionen

- Ich begegne mir und meinen Mitmenschen heute voller Mitgefühl.
- Meine Aufgaben gelingen mir heute mit Leichtigkeit.
- Ich gehe mit Offenheit und Neugierde durch diesen Tag.
- Ich bleibe gelassen, was auch immer rund um mich passiert.

Intentionen

- Ich richte heute meinen Fokus auf Möglichkeiten und Lösungen.
- Ich setze klare Grenzen.
- Ich gehe mit Dankbarkeit durch diesen Tag.
- Ich erinnere mich in stressigen Situationen drei bewusste und tiefe Atemzüge zu nehmen.

Intentionen

- Ich entscheide mich heute bewusst, das loszulassen, das mir nicht mehr dient.
- Ich übernehme Verantwortung für meine Gefühle.
- Ich achte heute gut auf mich.
- Ich erinnere mich zu jeder Zeit, dass nur ich entscheide wie ich auf bestimmte Situationen reagiere.

Intentionen

- Ich lasse meiner Kreativität freien Lauf und erlaube mir für meine Träume loszugehen.
- Ich gestalte den heutigen Tag in meiner besten Version.
- Ich bin mutig und probiere Neues aus.
- Ich entscheide mich heute Vertrauen statt oder trotz meiner Angst zu wählen.

Intentionen

- Ich treffe heute klare Entscheidungen und vertraue, dass ich mit dem Ergebnis umgehen kann.
- Ich gehe erfüllt und dankbar durch diesen Tag.
- Ich entscheide mich heute bewusst mit Leichtigkeit durch meinen Tag zu gehen.
- Ich verbinde mich mit der Weisheit meines Herzens und vertraue auf meine innere Stimme.

Abschlussfrage



Spüre nach, welche Farbe deine Gedanken nun haben bzw. mit welcher Farbe du heute durch deinen Tag gehen möchtest.

Schreibe die Farbe auf einen Zettel oder auch gerne in den Chat.

Mein Geschenk für dich

Das Aloha Glücks Ebook, damit du ab heute mit einer kraftvollen Morgenroutine in deinen Tag starten kannst.



Trage dich in den Newsletter ein und erhalte das Ebook zum Download.

AUF WWW.HARNONCOURT-COACHING.COM

FEEL GOOD

Wenn du diesen Advent deinem Wohlbefinden widmen möchtest, sichere dir jetzt schon den
ALOHA FEEL GOOD ADVENTKALENDER



ERHÄLTlich AUF WWW.HARNONCOURT-COACHING.COM



Danke.

Meine Kontaktdaten:

Marguerite Harnoncourt

Dipl. Psycholog. Beraterin | LSB

Praxis Neulerchenfelder Straße 40/3, 1160 Wien

Tel 0664 83 19 112

E-Mail mh@harnoncourt-coaching.com

www.harnoncourt-coaching.com

Podcast ALOHA – Anders leben ohne Angst

Instagram [@margueriteharnoncourtcoaching](https://www.instagram.com/margueriteharnoncourtcoaching)