



mentalstark.  
*leben*

DIE  
WANDLUNGSWEG  
*Wochen*

Das dreimonatige Premiumprogramm für innere Stärke,  
Wachstum & Persönlichkeitsentwicklung

[www.mentalstark-leben.de](http://www.mentalstark-leben.de)

DIE PERFEKTE  
KOMBINATION  
AUS

*Mentaltraining,  
Meditation*  
UND  
*lösungsorientiertem  
Coaching*

WIR BESCHREITEN DIESEN *Weg*  
*gemeinsam* UND IM ANSCHLUSS  
WIRST DU *vertrauensvoll* SPÜREN,  
IN WELCHE RICHTUNG  
DEIN *Leben* DICH LEITET!

Herzlich Willkommen auf deinem Wandlungsweg deiner Reise zu dir selbst.

Bist du eine Frau, die ihre naturgemäße Power zurückerobert und mental- und emotional stark ihren Weg gehen möchte? Spürst du, dass jetzt der Zeitpunkt gekommen ist, wo du genau hinschauen und es angehen möchtest, was dich stört, belastet und blockiert und somit davon abhält, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen?

Wünschst du dir, deine innere Welt besser kennenzulernen und dich dir ehrlich zuzuwenden, um alle Antworten in dir selbst zu finden?

In diesem Kurs hast du die Möglichkeit, Schritt für Schritt wieder bei dir

selbst anzukommen und dir liebevoll gute Fragen zu stellen. Hier kannst du die aktuellen Themen in deinem Leben reflektieren und beleuchten, wodurch du auf ganz neuer Ebene dein Vertrauen und deine Stärke entfachst, um wieder ganz in deiner Mitte zu stehen. Alles beginnt mit deiner eigenen Selbstanalyse „was ist eigentlich los in meinem Leben?“ und endet dabei, dass du deine neue, kraftvolle Lebensvision für dich findest und diese bereits jetzt spürbar werden lässt, um genau die Veränderung in deinem Leben, oder in dir selbst zu erschaffen, die du dir wünschst!

All das findet in gemütlichem, persönlichem Ambiente, in kleinen Gruppen statt.

## JEDER *Termin* DIESES *Kurses* BEINHALTET:

- + eine angeleitete, wunderschöne, themenbezogene Meditation
- + wertvollen Coaching-Input, welcher zur tiefen Selbstreflexion anregt
- + Mentaltraining-Tools & Techniken, für mehr Bewusstsein deiner bislang unbewussten inneren Vorgänge
- + diverse Umsetzungsideen- und Tipps für deinen Alltag.
- + ausgewählte Musik, Wasser oder Tee, sowie zur kalten Jahreszeit Decken, Kerzen und Lichter



## STATION

### Analyse

Wozu dient Mentaltraining  
Ein starkes Mindset entwickeln  
Vertrauen in deinen Lebensfluss schaffen  
Deine innere Welt erschafft deine äußere Welt  
Der Weg der kleinen Schritte  
Was Persönlichkeitsentwicklung bedeutet  
Der Selbstliebekreis  
Herzintelligenz und Herzmauer  
Dein Lebenshaus oder dein Lebensrad  
Die Kraft deiner Gedanken  
Das Gesetz der Polarität  
Achtsamkeit leben  
Dein Bewusstsein und dein Unterbewusstsein  
Ressourcenstärkung  
Du baust dir eine neue neuronale Straße  
Dein Seelengarten

## STATION

### Bereit zu fühlen

Die Veränderungsbereitschaft aktivieren  
Was willst du und was nicht mehr  
Liebe und Angst  
Umgang mit Emotionen  
Was eingeschleppte Emotionen bewirken  
Die Jagd nach guten Gefühlen  
Der in uns brodelnde Vulkan  
Finde IN DIR was du im Außen suchst  
Du bist nicht was du denkst  
Deine Komfortzone

# STATION

*Chance zu verstehen*



Dein Sendemast

Deine Energie ist heilig

Deine Energiewolke und das Gesetz der Anziehung

Der Selbsterfüllungs-Kreislauf

Deine Trigger

Deine Schutz- und Bewältigungsstrategien

Sei milder mit dir

# STATION

*Du befreiest dich*

Von den Meinungen anderer lösen

Glaubenssatzarbeit mit „the Work“

Burnout- und Perfektionismus

Positive Affirmationen

Unsere Wahrnehmungsfilter

Annehmen was ist

Bewertungen loslassen

Befreie dich von dir undienlichem Gepäck

STATION

*Eine neue Zukunft*

Intuition wahrnehmen

Deine Werte herausfinden und leben  
Stelle dein inneres Navigationssystem ein  
Das Bedürfnis hinter deinem Bedürfnis

STATION

*Fühle deine Vision*

Entdecke und lebe dein Potenzial  
Visionieren und Manifestieren  
Lebensmottohaltung bilden





STATION

*Gehe deinen Weg*



mentalstark.  
*leben*

für mehr Infos folge mir hier:  Neele Kück  [mentalstark.leben](https://www.instagram.com/mentalstark.leben)  
Neele Kück // Am Butjenter 1 // 26954 Nordenham // T. 01522 - 3637111

[www.mentalstark-leben.de](http://www.mentalstark-leben.de)