

## MODUL 3

5./6. JULI 2019

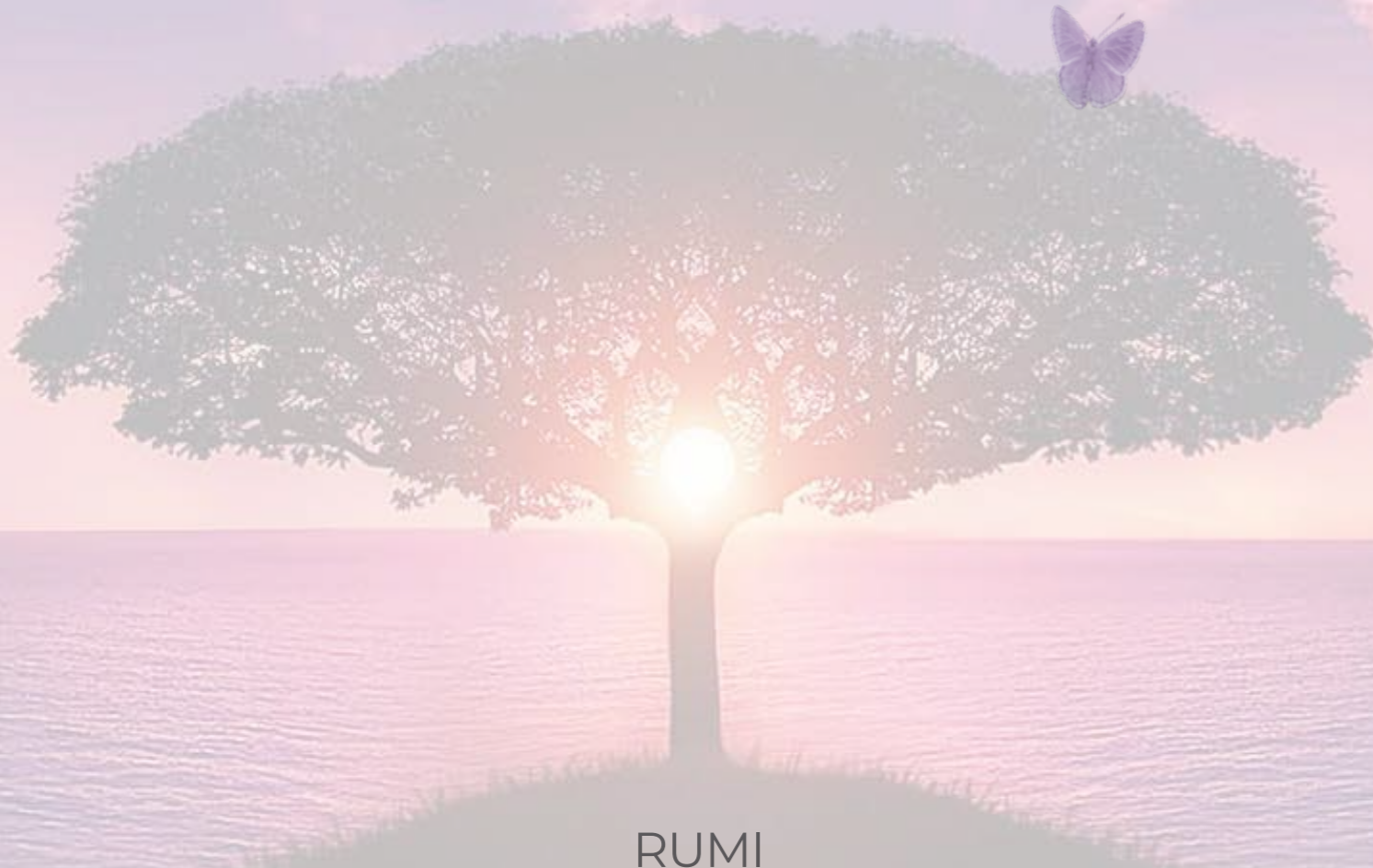


*Besser*

# MINDSET IM PREMIUM-MODUS

Die Kunst, sich selbst zu führen

EINE WUNDE IST  
EIN ORT  
ÜBER DEN  
*das Licht*  
IN DICH EINDRINGT



RUMI

*Deine Sommerakademie Fri 2019*



MODUL 1 21./22. JUNI 2019

*Ich* – ERKENNE **DICH** SELBST

Stärken, Baustellen und ungeahntes Potenzial



MODUL 2 28./29. JUNI 2019

*Einfach* – ERFOLGREICH UND ERFÜLLT

Persönliche Strategie, beste Tools  
und die ersten 10 Schritte



MODUL 3 5./6. JULI 2019

SEITEN 111 - 139

*Besser* – MINDSET IM PREMIUM-MODUS

Die Kunst, sich selbst zu führen



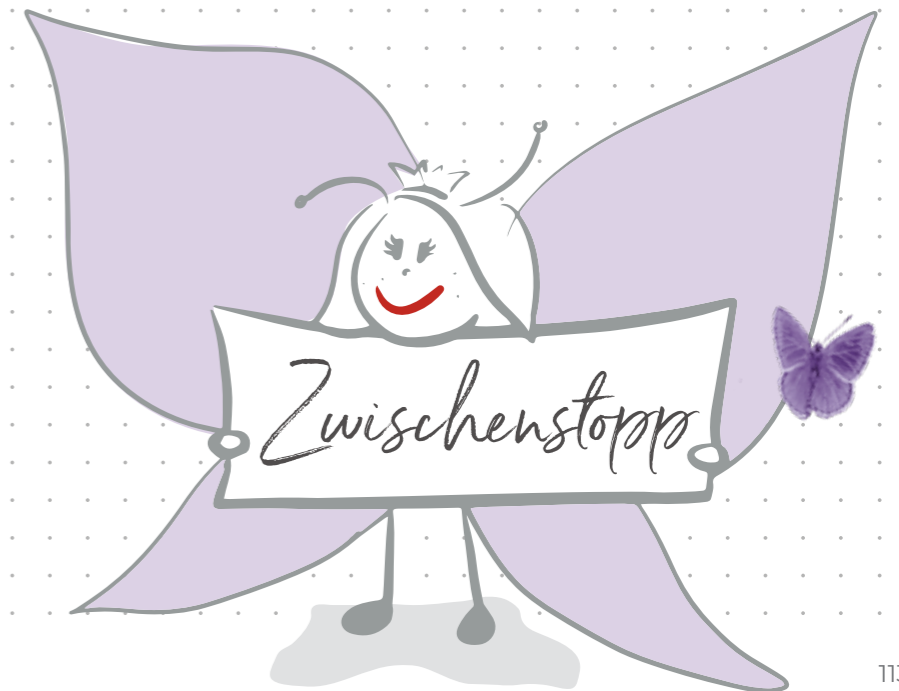
MODUL 4 12./13. JULI 2019

*In der Welt* – SICHTBARE VERÄNDERUNG

Selbstpräsentation von Rock bis Youtube

# Review

Was hat sich seit der Sommerakademie in mir verändert?  
Was am stärksten? Woran misst du das? Welche Schritte hast du unternommen? Welche Gefühlsvielfalt hast du seit Anbeginn erlebt? Welche Gefühle haben sich verändert? Was hat dir am meisten geholfen? Wo wünschst du dir noch Unterstützung?





DIE WELT  
IST EIN BERG  
UND ALLES,  
WAS MAN JE VON IHR  
ZURÜCKBEKOMMT,  
IST DER WIDERHALL  
*der eigenen Stimme*

*Zeige dich,*

WIE DU BIST ODER SEI,  
WIE DU DICH ZEIGST



RUMI



PREMIUM-MINDSET

# Ich bin



Was denke ich über mich?  
Meine Stärken? Schwächen? Meine Herkunft?





ACHTE AUF  
*deine Gedanken*  
DENN SIE WERDEN WORTE

ACHTE AUF DEINE WORTE,  
DENN SIE WERDEN HANDLUNGEN

ACHTE AUF DEINE HANDLUNGEN,  
DENN SIE WERDEN GEWOHNHEITEN

ACHTE AUF DEINE GEWOHNHEITEN,  
DENN SIE WERDEN DEIN CHARAKTER

ACHTE AUF DEINEN CHARAKTER,  
DENN ER WIRD

*dein Schicksal*

TALMUD



*Besser fühlen*

Transformiere deine Worte!

A large grid of dots for writing, consisting of 20 columns and 20 rows of small dots.

# Besser entspannen



Schlaf



Meditation



Spaziergang



Träumen



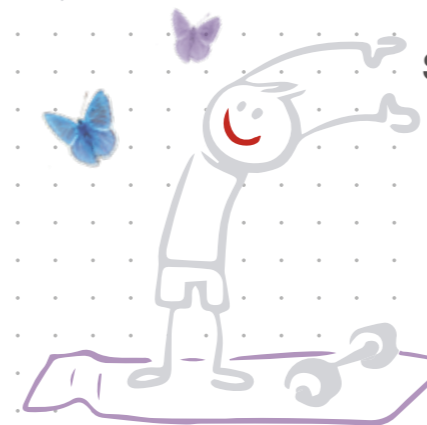
Zärtlichkeit



Kreativität



Sport



Was noch?





IN JEDE HOHE FREUDE  
MISCHT SICH  
EINE EMPFINDUNG DER

*Dankbarkeit*

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH

*Besser ernähren*

... was mir schmeckt und mir Energie schenkt

Was isst du? Wann? Und wie viel? Wie viel Energie hast du nach dem Essen? Was sind deine 5 Lieblingsspeisen?

*... ab jetzt*





# Deine Woche



Freitag

[Dotted writing area for Friday]

Samstag

[Dotted writing area for Saturday]

Sonntag

[Dotted writing area for Sunday]

Montag

[Dotted writing area for Monday]

Dein Motto: .....

Dienstag

[Dotted writing area for Tuesday]

Mittwoch

[Dotted writing area for Wednesday]

Donnerstag

[Dotted writing area for Thursday]

Freitag

[Dotted writing area for Friday]





# MEIN INNERES KIND MEDITATIONEN 1 BIS 4

SILKE FRITZSCHE

Kostenlos auf meinem  
Youtubekanal bei  
Silke Fritzsche Coaching.



*Silke Fritzsche*

Potenzialentdeckerin  
Körperleserin  
Körpersprecherin  
Impulsgeberin  
Coach seit 20 Jahren  
Kommunikationsexpertin  
Strategin  
Kopf und Herz von  
Fritzsche Coaching  
Entertainerin  
Expertin für Film und Funk  
Schmetterlings-  
Geburtshelferin ...  
... und *für Dich* da