



## BASISLEKTION

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER COSIMA SIEGER AKADEMIE!

Schön dass Du die Entscheidung getroffen hast, aktiv zu werden und ab heute jeden Tag bewusst ein paar Minuten zu investieren, um Dein Leben von Grund auf zu verbessern.

In der Cosima Sieger Akademie lernst Du, wie Du in einfachen Schritten mit Spaß und Genuss Deine Persönlichkeit veränderst – und damit Dein gesamtes Leben! Du wirst überrascht sein, wie einfach das ist! Denn vieles, von dem Du bisher dachtest „Das bin ich...Ich bin eben so... Ich war schon immer so...“, das BIST Du überhaupt nicht – und Du warst es nie!! Es sind Gedanken von anderen Menschen, die Du übernommen und zu Deinem eigenen Selbstbild gemacht hast.

Wenn Du wirklich ins TUN kommst und umsetzt, was Du hier lernst, dann wirst Du eine starke, glückliche und tief erfüllte Gewinnerpersönlichkeit werden, und Du wirst endlich in grenzenloser Fülle leben, das Leben lieben und umarmen, und jede Sekunde Deines Lebens in vollen Zügen genießen!

Weißt Du warum ich so sicher bin, dass das für DICH absolut und zu 100% MÖGLICH ist?

Die Antwort wird Dich überraschen:

Weil ich weiß, dass unser Schicksal in Wahrheit das Ergebnis unserer Persönlichkeit ist (!) und es klare Regeln gibt, mit denen man seine Persönlichkeit entwickeln kann – diese Regeln sind nur kaum einem Menschen bekannt. Und auch ich habe dieses geheime Wissen in meinen Büchern so nicht preisgegeben.

IN DIESER BASISLEKTION ABER WERDE ICH NUN MEIN GEHEIMNIS MIT DIR TEILEN:

Du wirst lernen, warum Dein Schicksal das Ergebnis Deiner Persönlichkeit ist und wie Du Deine Persönlichkeit nach klaren Regeln verändern kannst und Dein Leben vollkommen erneuern, verbessern und nach Deinen Wünschen gestalten kannst! Und zwar GANZ EGAL, wie es heute aussieht und wie unglücklich oder unzufrieden Du möglicherweise gerade bist.





Ich werde Dich in das tiefere Geheimnis der Persönlichkeitsentwicklung einführen. Es handelt sich um einen **natürlichen Kreislauf**, mit dem Du Deine Persönlichkeit, Deine Gedanken, Gefühle und Erfahrungen verändern und nach Deinen Wünschen gestalten kannst. Und mit dem Du auch Dein persönliches Schicksal erschaffst.

Du kannst alles haben! Wenn Du bereit bist, der Mensch zu werden, der Du dafür sein musst.

ABER: Du musst Dein neues Wissen wirklich umsetzen, sonst wird sich nichts verändern.

Beantworte Dir selbst deshalb jetzt bitte folgende Frage um für Dich Klarheit zu schaffen (und nicht unnötig Deine Zeit mit Wissen zu verschwenden, das Du nicht umsetzt):

Möchtest Du mit mir gemeinsam diesen Weg gehen?

Dann lies weiter, denn jetzt wird es spannend...

Ich werde Dir nun den Kreislauf der tieferen Persönlichkeitsentwicklung vorstellen:





### **Der tiefere Kreislauf der Persönlichkeitsentwicklung:**

Stelle Dir bitte einen Kreis mit vier Punkten vor, einen Punkt oben, einen unten, einen rechts und einen links auf dem Rand des Kreises.

Die 4 Punkte, die ich Dir nun vorstellen werde, bilden zusammen unsere Persönlichkeit.

Sie beeinflussen einander und erschaffen zusammen unser gesamtes Empfinden und unsere Erfahrungen im Leben.

Bevor ich Dir die 4 Punkte vorstelle, gibt es jedoch EINE sehr wichtige Sache, die Du verstehen musst:

Zwischen den 4 Punkten Deiner Persönlichkeit besteht eine Verbindung! Sie beeinflussen sich gegenseitig. Punkt 1 beeinflusst Punkt 2, Punkt 2 beeinflusst Punkt 3, Punkt 3 beeinflusst Punkt 4 und dieser wiederum Punkt 1.. So entsteht ein Kreislauf.

Mit anderen Worten:

Wenn Du einen der 4 Punkte in Deiner Persönlichkeit veränderst, löst Du eine Kettenreaktion aus, mit der Du automatisch auch alle anderen Punkte (also Deine gesamte Persönlichkeit und so auch Deine realen Erfahrungen im Leben) veränderst! Diese Erkenntnis ist ungeheuer wichtig und Du solltest sie Dir unbedingt merken und vielleicht auch unterstreichen.

Wenn wir nicht wissen, wie wir diesen Kreislauf in eine Positivspirale bringen, die unser Leben immer besser werden lässt, dann können wir unseren Kreislauf durch das was wir tagtäglich denken, entscheiden und tun ohne es zu merken in eine Negativspirale bringen, die unser Leben mit der Zeit immer schwerer und immer unschöner werden lässt und aus der wir nicht heraus finden können, solange wir den Kreislauf und sein Prinzip nicht verstehen...

Tatsächlich sind alle Deine Probleme, Deine negativen Gefühle und Deine enttäuschenden Erfahrungen im Leben dadurch entstanden, dass vom Leben oder von außen „falsch“, also ungünstig in Deinen Kreislauf eingewirkt wurde UND(!) dass Du „falsch“, also ungünstig auf diese Dinge reagiert hast – weil Du es bisher nicht besser wusstest! Dadurch bist Du in einen Negativkreislauf geraten...

Entscheidend für Deine Lebensqualität und Deinen Erfolg ist also nicht, was Dir im Leben passiert, sondern, wie Du auf das REAGIERST und mit dem UMGEHST, was Dir passiert. Und das liegt ganz alleine in Deiner Verantwortung. Wenn Du diese Tatsache akzeptierst, dann wirst Du Dein Studium





in meiner Akademie mit Leichtigkeit durchlaufen und ebenso leicht alles erreichen, was Du Dir im Leben wünschst. Das meine ich ganz ernst.

### **Warum manche Menschen trotz harter Arbeit ihre Ziele nicht erreichen**

Solange Du nicht weißt, dass die 4 Punkte – oder Säulen – Deiner Persönlichkeit in einem Kreislauf miteinander stehen, kann das dazu führen (und das ist bei sehr vielen Menschen der Fall), dass Du trotz harter Arbeit an Dir und Deinen Probleme in einem Negativ-Kreislauf gefangen bleibst, aus dem Du Dich nicht befreien kannst, weil Du den Kreislauf noch nicht als Ganzes verstanden hast.

Wenn Du allerdings den Kreislauf und seine 4 Punkte kennst, wirklich verstehst und ihn bei Deinem täglichen TUN, Deinen Entscheidungen und Deiner Reaktion auf Dinge, die Dir geschehen berücksichtigst, dann kannst Du Deine Persönlichkeit bewusst entwickeln, Dich, Dein Leben und Deine Erfahrungen in eine Positivspirale bringen und so mit wenig Aufwand plötzlich ganz von alleine Quantensprünge in Deinem Level an Freude, Glück und Erfüllung machen! Der Kreislauf übernimmt dann nämlich automatisch Dein Wachstum für Dich...

Und: Wenn Du Dich selbst einmal in eine Positivspirale gebracht hast, kannst Du Dich mit Leichtigkeit von Deinen Problemen befreien, Dein Leben nach Deinen Wünschen gestalten, DU KANNST BEKOMMEN WAS DU WILLST(!) und so die Gefühle und Erfahrungen in Deinem Leben erhalten, nach denen Du Dich vielleicht schon ein Leben lang sehnst.

Es ist VIEL MEHR möglich, als Du denkst!! Egal, welche Erfahrungen Du in der Vergangenheit gemacht hast. Und es viel leichter als Du denkst, weil wir in unserem Studium die Kraft dieses Kreislaufs für Dich nutzen werden! Und diese Kraft ist gewaltig, wie Du gleich sehen wirst.

Du musst also nur wissen, wie Du die RICHTIGE Kettenreaktion zwischen den 4 Punkten Deiner Persönlichkeitskreislaufs auslöst und was genau Du dafür tun musst.

Doch nun möchte ich Dir zunächst einmal die 4 Punkte vorstellen, die Deine Persönlichkeit bilden und so in ihrem Zusammenspiel auch Dein Schicksal formen. Du wirst jeden dieser Punkte in meiner Akademie in der Tiefe kennen und verstehen lernen. Zunächst einmal erhältst Du in dieser Lektion eine Übersicht über sie und ihren Zusammenhang.

Mein Tipp: Lies die kommenden Abschnitte am besten mehrmals, um dieses wertvolle Wissen wirklich zu verinnerlichen und es ab jetzt für Dich und Dein Leben nutzen zu können.





#### **Die 4 Punkte Deiner Persönlichkeit und wie Du sie verändern kannst**

An **Punkt 1** Deines Persönlichkeitskreises befinden sich Deine **Glaubenssätze**. Das sind alle Deine tiefen inneren bewussten und unbewussten Überzeugungen über Dich selbst, Deine Möglichkeiten, die Welt und das Leben.

Auf **Punkt 2** liegen Deine bewussten **Gedanken**, die Du über Dich selbst, das Leben und die Momente und Ereignisse in Deinem Leben denkst und Deine **Bewertungen** aller Ereignisse in Deinem Leben.

**Deine Gedanken und Bewertungen** von Situationen, Menschen und Momenten **sind ein Resultat Deiner Glaubenssätze!!** Das bedeutet, wenn Du Deine Glaubenssätze veränderst, dann wirst Du auch Situationen anders interpretieren als bisher und anders über Dinge, Menschen, Dich selbst und Dein gesamtes Leben denken. Es ist SEHR wichtig dass Du das verstehst.

Lass mich Dir ein Beispiel geben:

Wenn Du zum Beispiel den Glaubenssatz (also die innere Überzeugung) hast: „Niemand mag mich“, dann wirst Du in allen Situationen mit Menschen unbewusst nach Beweisen für die Richtigkeit Deines Glaubenssatzes suchen und alles, was passiert, so interpretieren, dass Du Deinen Glaubenssatz bestätigt siehst. Du wirst dann Gedanken denken wie: „Er oder sie hat seltsam auf mich reagiert, er hat mich kaum angeschaut, nur sehr zögerlich gelächelt. Das kann nur bedeuten, er oder sie mag mich nicht... Da haben wir es. Ich wusste es doch: Niemand mag mich!“

Wir BEWERTEN Dinge und Ereignisse also so, wie es unseren Glaubenssätzen, unseren INNEREN BEWUSSTEN UND UNBEWUSSTEN ÜBERZEUGUNGEN, entspricht. Und das tun wir immer und automatisch, denn unser Verstand ist darauf getrimmt, sich ein stabiles Weltbild zu erschaffen, um sich sicherer durchs Leben bewegen zu können. Deshalb möchte er auch unbedingt recht haben und sucht (und findet) in allen Ereignissen eine Bestätigung für sein Weltbild... Ganz egal, wie die Situation tatsächlich war und wie andere Beteiligte sie wahrgenommen und bewertet haben.

Am **Punkt 3** befinden sich all Deine **Gefühle, Emotionen und Körperempfindungen**.

Unsere Gedanken und Bewertungen von Situationen lösen bestimmte Gefühle in uns aus, und unser Körper wiederum reagiert unmittelbar auf alle unsere Gefühle und Emotionen. Nicht nur mit Körpersprache, sondern auch mit zahlreichen Prozessen, die sich „unsichtbar“ in unserem Körper abspielen als Reaktion auf unsere Gefühle. Wenn wir traurig sind, lassen wir den Kopf und die Schultern hängen, wenn wir Angst oder große Sorge haben, schüttet unser Körper Adrenalin aus, unsere Muskeln spannen sich an, unser Herz schlägt schneller. Wenn wir etwas sehr belastendes





erleben, erfahren oder sehen, reagiert unser Magen. Manchmal wird uns schlecht oder wir müssen wir uns sogar übergeben. Wenn wir uns freuen, zum Beispiel weil wir ein Kompliment bekommen oder ein Erfolgserlebnis hatten, richten wir uns automatisch auf, unsere Augen strahlen, unsere Haut wird besser durchblutet und unser Körper wird mit Glückshormonen geflutet, was wiederum zahlreiche andere Prozesse im Körper auslöst.

Du siehst also: Unser Körper kann gar nicht anders, als auf unsere Gefühle und Emotionen zu reagieren. Spannenderweise gibt es aber auch umgekehrt eine Verbindung: Denn unsere Gefühle reagieren auch auf Veränderungen in unserem Körper.

Wenn wir uns in Siegerpose hinstellen, fühlen wir uns sofort zuversichtlicher und stärker. Wenn wir mindestens 60 Sekunden lang lachen (egal wie wir uns fühlen), wird sich unsere Stimmung heben, wenn wir Schmerzen haben fühlen wir uns mutloser. Wenn wir ein paar Kilometer gejoggt sind, fühlen wir uns durch die Ausschüttung von Glückshormonen stark und glücklich. Zahlreiche körperliche Erkrankungen oder auch Medikamente können Depressionen, Lustlosigkeit, Angstzustände und vieles mehr hervorrufen oder auf andere Weise unsere Stimmung und unsere Emotionen verändern.

Das bedeutet:

Mit jedem Gefühl das wir fühlen, verändert sich unseren Körper. Und mit jeder Veränderung in unserem Körper verändert sich unser Gefühl!

Wenn wir nun einen Gedanken denken, in unserem Beispiel von vorhin also „Er oder sie mag mich nicht – ich wusste es doch.... Denn niemand mag mich“, dann werden wir uns sofort niedergeschlagen, enttäuscht und mutlos **FÜHLEN**. Und unser Körper reagiert ebenfalls auf dieses Gefühl: Unser Kopf senkt sich, wir wenden den Blick ab, unsere Bewegungen werden langsamer, unsere Muskelspannung lässt nach...

Auf diesem Wege reagieren also sowohl unsere **Emotionen** (unsere **Gefühle**), als auch unser **Körper** unmittelbar auf unsere **Gedanken**, und das den ganzen Tag über – bei ALLEM was wir denken! Eine Veränderung an Punkt 2 ruft also eine Veränderung an Punkt 3 hervor...

Das bringt uns dann auch schon zu **Punkt 4**, nämlich unseren **Erlebnissen und Erfahrungen**.

Die Erfahrungen und Erlebnisse die wir real in unserem Leben machen, hängen von unseren Gefühlen, unserem Körperempfinden und unserem körperlichen Zustand ab. Denn diese bestimmen unsere Ausstrahlung und die Art, wie wir mit der Welt umgehen. Und unsere Erfahrungen und





Erlebnisse im Leben werden natürlich sehr stark davon geformt, welche Ausstrahlung wir haben, und wie wir mit der Welt umgehen.

Wenn wir uns niedergeschlagen, enttäuscht und mutlos fühlen und mit gesenktem Kopf und Blick langsam und ohne Körperspannung durch unser Leben gehen, werden wir vollkommen andere Erfahrungen machen, als wenn wir mit kerzengerader Haltung, lächelnd mit strahlenden Augen und einer hohen Muskelspannung durchs Leben gehen.

Wir werden im erstgenannten Fall tatsächlich viel eher die Erfahrung machen, dass Menschen negativ auf uns reagieren und erfahren auf diesem Wege die berühmte selbsterfüllende Prophezeiung: Es passiert das, woran wir in der Tiefe glauben.

Wir glauben, „niemand mag uns“ (Punkt 1), bewerten daraufhin alle Situationen so, dass wir uns in unserem eigenen Glaubenssatz bestärken, finden also Beweise für unsere Überzeugung (Punkt 2), fühlen uns daraufhin schlecht, erhalten die entsprechende Körperhaltung und dadurch eine nur wenig anziehende Ausstrahlung (Punkt 3) und erleben bzw. erfahren daraufhin schließlich immer wieder negative Reaktionen aufgrund unserer negativen Ausstrahlung und der Art, wie wir der Welt entgegentreten und mit ihr umgehen (Punkt 4).

Und schließlich beeinflussen die Erfahrungen, die wir machen, auch wieder unsere Glaubenssätze und Überzeugungen, denn mit jeder neuen schlechten Erfahrung verstärkt sich unser Glaubenssatz „Niemand mag mich“ immer weiter. So beeinflusst das, was am Punkt 4 geschieht, wieder das, was am Punkt 1 geschieht und wir geraten in einen negativen Kreislauf, der sich immer weiter festigt und verstärkt.

Dieses Beispiel zeigt Dir, was geschieht, wenn wir im Laufe unseres Lebens in einen negativen Kreislauf hinein geraten sind und dass wir daraufhin immer negativere reale Erfahrungen machen werden. Genauso greift der Kreislauf aber auch umgekehrt und kann uns in eine Positivspirale hin zu immer mehr Erfolg, Erfüllung und Glück führen - wenn wir den Prozess umdrehen.

Wenn wir zum Beispiel fest davon überzeugt sind, dass andere Menschen uns lieben (Punkt 1), werden wir in Situationen mit anderen Menschen verstärkt die Dinge wahrnehmen (also einen anderen Filter auf die Realität anwenden), die darauf hindeuten, dass sie uns mögen (Punkt 2).

Das wird uns ein Gefühl von Freude, Selbstwert und Kraft schenken und unser Körper wird sich aufrichten und sich ebenso stark und erfolgreich fühlen wie unsere Psyche (Punkt 3). Dadurch gewinnen wir enorm an Ausstrahlung, werden vollkommen anders mit dem Leben umgehen und





ernten noch mehr positive Reaktionen, Bewunderung und Sympathien (Punkt 4), was wiederum unsere Überzeugung verstärkt, dass Menschen uns mögen (Punkt 1). Wir geraten in eine Positivspirale, die uns automatisch in ein immer besser und leichter werdendes Leben führt...







**Aus diesem Wissen über den Kreislauf der Persönlichkeit kannst Du 4 hochinteressante und lebensverändernde Dinge für Dich mitnehmen:**

1. Unsere Persönlichkeit verändert sich ständig, ob wir wollen oder nicht, und zwar durch all die vielen kleinen und großen Dinge, die wir tagtäglich tun, denken, fühlen und erleben und auch durch unseren körperlichen Zustand!

Unser Wesen ist unveränderbar, unsere Persönlichkeit aber ist sehr stark veränderbar!

Wir machen also ohnehin ständig Persönlichkeitsentwicklung, ohne es zu merken, weil unser Kreislauf permanent aktiv ist und sich verändert. Die Frage ist nur:

Machst Du **bewusst** oder **unbewusst** Persönlichkeitsentwicklung?

2. Unsere Persönlichkeit verändert sich über einen Kreislauf, der sich selbst immer weiter verstärkt und festigt. Dieser Kreislauf kann uns bewusst oder unbewusst in eine Negativspirale, aber auch in eine Positivspirale aus Gedanken, Gefühlen und realen Erfahrungen bringen.

So können wir, ohne es zu merken, im Laufe unseres Lebens in eine Negativspirale aus negativen Glaubenssätzen, Gedanken, Gefühlen, Erfahrungen und letztlich einem ganzen Schicksal hineingeraten, aus der wir nicht mehr herausfinden und die sich immer weiter zu verstärken scheint, ganz gleich was wir versuchen – und zwar deshalb, weil wir diesen Kreislauf nicht verstehen und noch nicht wissen, wo wir gezielt eingreifen müssen um uns aus der Negativspirale zu befreien.

Und genauso können wir in eine Positivspirale geraten oder uns ganz bewusst in eine solche Positivspirale bringen, indem wir entweder eine Reihe glücklicher Zufälle in unserem Leben erleben, oder den nötigen Prozess ganz bewusst einfach selbst in Gang bringen.

3. Wir können an jedem der 4 Punkte unserer Persönlichkeit in den Kreislauf eingreifen und so den gesamten Kreislauf und letztlich unsere Persönlichkeit und unser Schicksal nach unseren Wünschen verändern.





Wenn wir diesen Positivkreislauf einmal in Gang gebracht und genügend gefestigt haben, dann wird er sich von selbst in der Positivspirale halten und wird uns automatisch über viele, viele Jahre ohne unser Zutun weiter die positiven Gedanken, Gefühle und Erfahrungen im Leben bescheren, die wir uns wünschen.

4. **Unser Schicksal ist das Resultat unserer Persönlichkeit!** Wir können also unser Schicksal (das sich bildet auch unseren Erlebnissen und Erfahrungen, unseren Gefühlen und Gedanken, unseren Bewertungen und unserem Umgang mit dem Leben) selbst nach unseren Wünschen formen, indem wir unsere Persönlichkeit an den richtigen Stellen verändern und den Kreislauf so anstoßen, dass er uns zu unserem Ziel (dem Schicksal das wir uns wünschen) hinführt.

Stelle Dir den Kreislauf Deiner Persönlichkeit wie eine Spirale vor, die Dich zu Deinem Schicksal hinführt. Sie kann entweder eine Positivspirale sein, die Dich automatisch in einem Kreislauf immer weiter nach oben führt, bis Du ganz oben am Leben Deiner Träume (einem für Dich wunderbaren Schicksal) angekommen bist. Oder sie kann Dich in einem Negativkreislauf automatisch immer weiter nach unten führen, bis sie am schlimmsten nur vorstellbaren Schicksal für Dich angekommen ist.

**Es ist wichtig zu verstehen, dass wir zwar nicht immer bestimmen können, was uns im Leben geschieht, dass wir aber (mit dem richtigen Wissen und etwas Übung) IMMER bestimmen können, wie wir darauf reagieren, wie wir die Situation bewerten und wie wir mit ihr umgehen! Und diese Bewertung, dieser Umgang mit dem Leben in allen kleinen und großen Momenten des Alltags formen zusammen unsere Gedanken und Gefühle, unsere Stimmung und Erlebnisse und somit unser Schicksal.**

**Wenn Du weißt, wie Du Deine Persönlichkeit gezielt veränderst und entwickelst, dann kannst Du aktiv werden und auch Dein Schicksal selbst gestalten!**

**Und genau das werden wir in meiner Akademie Schritt für Schritt tun. Und wir werden bereits jetzt – in dieser Basislektion – damit beginnen. Bitte gedulde Dich noch einige Seiten...**





### **Der entscheidende Erfolgsfaktor für bewusste Persönlichkeitsentwicklung:**

Und jetzt habe ich eine wirklich großartige Nachricht für Dich, die Dich wahrscheinlich vollkommen überraschen und sehr erleichtern wird:

**Je schwerer Dein Leben bisher war, desto leichter wird es für Dich, Dir mit dem Wissen über den Persönlichkeitskreislauf (z.B. mit der Anleitung in der Akademie) ein absolut großartiges Leben aufzubauen!**

Dein Traumleben ist nämlich NICHT schwerer erreichbar für Dich, wenn Du besonders schwierige Startbedingungen im Leben hattest oder bereits viel Schlimmes erlebt hast. Denn der Kreislauf Deiner Persönlichkeit funktioniert genauso wie der jedes anderen Menschen. Du musst genau die gleichen Dinge (und nicht mehr oder weniger) tun, um Deine Negativspirale in eine Positivspirale zu verwandeln. Ganz EGAL, wie weit sich Deine Negativspirale vielleicht in den letzten Jahren in einem oder mehreren Bereichen Deines Lebens bereits herab geschraubt haben mag.

Du hast allerdings zwei entscheidende Vorteile gegenüber denen, die es nicht so hart getroffen hat:

Du bist wahrscheinlich öfter unzufrieden als andere Menschen und dieser „Leidensdruck“ ist eine großartige Motivation, um ins TUN zu kommen!

Darüber hinaus bist Du wahrscheinlich daran gewöhnt, Dich auch einmal für etwas anzustrengen und Dich außerhalb Deiner Komfortzone zu bewegen, wenn Dein Leben bisher nicht immer einfach verlaufen ist. Und auch das wird Dir die Angst vor dem Tun und vor der Veränderung nehmen, die Menschen quält, die noch nie in ihrem Leben eine wirklich schwere Situation meistern mussten.

Und genau das ist der entscheidende Erfolgsfaktor, die EINE Sache, die darüber entscheidet, ob Du Deine Persönlichkeit so verändern wirst, dass sie Dich über eine Positivspirale zu einem wirklich GROSSARTIGEN Leben (das beste nur denkbare Schicksal) führt oder nicht:

**Konsequentes, dauerhaftes TUN** in Form von kleinen, täglichen, ganz gezielten Eingriffen in den Kreislauf Deiner Persönlichkeit – an der richtigen Stelle, in der richtigen Weise und zum richtigen Zeitpunkt.





**Fazit:**

**Wenn Du Deine Persönlichkeit und Dein Leben verändern willst, musst Du ins Tun kommen und im Tun bleiben!**

**Und genau das werden wir in der Akademie tun:**

**WIR WERDEN INS TUN KOMMEN und in einfachen kleinen Schritten den Kreislauf Deiner Persönlichkeit gezielt in eine Positivspirale bringen! Du bekommst ab jetzt jede Woche eine Lektion mit Übungen, für die Du nur ein paar Minuten Zeit am Tag benötigst, die Du also auch in einem hektischen Alltag umsetzen kannst und mit denen wir Stück für Stück Deine eigene Positivspirale aufbauen und festigen und Dein Leben leicht, glücklich, erfüllt und großartig machen!**

**Du musst die Übungen, die Du bekommst, nur noch umsetzen!**





## **Die 2 Säulen für ein großartiges Leben:**

Ich verrate Dir nun die beiden Säulen für ein großartiges Leben, die wir in der Akademie aufbauen werden, und von denen ich Dir aus ganzem Herzen raten kann, sie auch in Deinem Leben für Dich aufzubauen, denn sie werden Dir ein leichtes, glückliches, reiches und erfülltes Leben schenken. Ein Leben ohne Kampf. Ein Leben in Fülle! Es ist so unendlich viel mehr für Dich möglich als Du heute glaubst, wenn Du nur die Naturgesetze des Lebens kennst und im Einklang mit ihnen lebst und handelst.

Hier siehst Du, wie wir in der Akademie dafür vorgehen werden:

### **Säule 1**

Wir werden Dich nach und nach mit vielen, ganz kleinen, kontinuierlichen Eingriffen (in Form von kleinen Übungen) aus allen Negativkreisläufen befreien, in die Du im Laufe Deines Lebens hineingeraten bist, so dass Du in die Lage versetzt wirst, Dich sehr leicht von Deinen Problemen befreien zu können (viele Probleme fallen dann auch automatisch weg oder entstehen erst gar nicht mehr), und dass Du ganz neue Möglichkeiten bekommst, die Dir bisher in Deinem Leben vollkommen verwehrt waren und neue Erfahrungen machen kannst.

Wir werden Deine Persönlichkeit gezielt verändern, Dich stark, gelassen, und glücklich machen und Dich in einen inneren Zustand von Liebe und Fülle bringen und Dich dadurch in die Positivspirale hineinbringen, die Dich automatisch zum Schicksal DEINER TRÄUME (Deinem ganz persönlichen Traumleben) hinführt, das wir später noch genau definieren und in Deiner Vorstellung erschaffen werden.

Du wirst lernen, welche zahlreichen Möglichkeiten Du ganz praktisch hast, an allen 4 Punkten in Deinen Persönlichkeitskreislauf einzugreifen und Du wirst genau verstehen, wie sich jeder einzelne Eingriff auf Deine Persönlichkeit und Dein Schicksal auswirkt, wie Du damit Deinen Kreislauf veränderst und welche konkreten Resultate Dir das für Dein Leben bringen wird.

Dazu will ich Dir nun vorab einen groben Überblick geben:





## Wie Du Deine Persönlichkeit veränderst

Es gibt unzählige Möglichkeiten, mit denen Du in Deinen Kreislauf eingreifen kannst:

Um Deine Glaubenssätze (Punkt 1) zu verändern, kannst Du bestimmte Techniken anwenden, die Du noch im Detail kennenlernen wirst.

Um Deine Gedanken und Deine Bewertungen von Situationen und Menschen, oder auch Deinem gesamten Leben zu verändern (Punkt 2), kannst Du zum Beispiel lernen, Deinen Fokus zu steuern und verstärkt auf bestimmte Dinge zu lenken. Du kannst den Filter verändern, mit dem Du Deine Realität wahrnimmst. Oder Dir in kritischen Situationen bestimmte Fragen stellen, um die Situation neu zu bewerten. Oder Du kannst verschiedene andere Techniken einsetzen, die Deine automatischen Reiz-Reaktionsmuster (also Deine Gewohnheiten und Konditionierungen, auf Dinge zu reagieren) unterbrechen und neu festlegen.

Um Deine Gefühle, Emotionen, Dein Körpergefühl und Deinen körperlichen Zustand zu ändern (Punkt 3) kannst Du ebenfalls unzählige kleine und große Dinge tun, wie z.B. Deine Haltung verändern, Deinen Körper stärken, Lächeln, bestimmte Posen einnehmen oder mit bestimmten Techniken dafür sorgen, dass Dein Körper bestimmte Hormone ausschüttet und sich Deine Körperchemie verändert. Oder Du kannst Deine Gedanken gezielt so verändern (wie, lernst Du in der Akademie), dass dadurch bestimmte Gefühle in Dir entstehen.

Um Deine realen Erfahrungen und Erlebnisse im Alltag zu verändern (Punkt 4), kannst Du zum Beispiel durch ein bestimmtes Training Deine Komfortzone und Deinen Einflussbereich erweitern, Deine Ausstrahlung verändern, mit dem Geheimnis der Standards oder auch mit dem Gesetz der Resonanz arbeiten.

Diese und viele, viele andere Techniken, Wege und Möglichkeiten wirst Du in den kommenden Lektionen praktisch kennen und anwenden lernen.

Das großartige ist, dass Du nur wenige Minuten pro Tag benötigst um sie umzusetzen. Doch diese Minuten am Tag werden Dein Leben verändern.





## **Was Du mit den Techniken zum Verändern Deines Persönlichkeitskreislaufs konkret für Dich erreichen wirst**

Bevor wir zur Säule 2 für ein großartiges Leben kommen, zeige ich Dir hier einige der vielen Resultate, die Du erreichen wirst, wenn Du mit den Techniken zum Verändern Deines Persönlichkeitskreislaufs arbeitest. Das ist nur ein kleiner Ausschnitt, denn die Fülle an konkreten positiven Resultaten, die Du erzielen wirst, würden viele, viele Seiten füllen.

Du wirst Techniken an die Hand bekommen...:

- Wie Du dafür sorgst, dass Dich Menschen lieben
- Wie es Dir egal wird, was Andere über Dich denken
- Wie Du gelassen und zuversichtlich durch Dein Leben gehst
- Wie Ablehnung Dich nie wieder verletzen kann
- Wie Du Dich traust, zu tun was Du möchtest
- Wie Du von innen heraus stark wirst
- Wie Du felsenfest an Dich glaubst
- Wie Du wirklich loslässt und frei wirst
- Wie Du Deinen Frieden mit den Dingen und Deiner Vergangenheit findest
- Wie Du mit Dir selbst zufrieden wirst
- Wie Du Dein Schicksal so gestaltest, dass Du ein erfülltes und tief dankbares Leben führst
- Wie Du verstehst, warum Deine Vergangenheit NICHT Dein Schicksal ist, sondern Dein Umgang mit Deiner Vergangenheit!
- Wie Du Dich selbst liebst, Dich großartig findest und Dich feierst
- Wie Du Dich selbst mit dem höchsten Respekt behandelst
- Wie Du Grenzen setzt
- Wie Du Manipulation durchschaust und abwehrst
- Wie Du vollkommen unabhängig wirst von Anerkennung, Erfolgen und Dingen im Außen und absolut nichts mehr von der Außenwelt brauchst (an diesem Punkt wirst Du FREI!)
- Wie Du tiefe, bedeutsame Beziehungen zu Menschen aufbaust
- Wie Du bekommst, was Du willst
- Wie Du ein Leben in Fülle lebst!
- Wie Du Dich Hals über Kopf in Dein Leben verliebst!





Das alles und viel mehr kannst Du für Dich erreichen – und zwar ohne Kampf und große Anstrengung, sondern mit Leichtigkeit und konsequentem TUN (jeden Tag ein paar Minuten).

Es gibt jedoch etwas, das Du wissen solltest:

Der Prozess bewusster Persönlichkeitsentwicklung dauert seine Zeit. Es gibt keinen 4-Wochen-Schnellkurs zur perfekten Persönlichkeit und dem perfekten Schicksal. Ich habe unzählige hoch erfolgreiche Menschen studiert, die vermeintlich unmögliches möglich gemacht haben. Alle dieser Menschen haben zunächst eine ENTSCHEIDUNG getroffen (Für Wachstum und ein glückliches Leben!) und anschließend ihre Persönlichkeit über viele Jahre in kleinen Schritten entwickelt und sich so ihr gewünschtes Schicksal erschaffen. Kein einziger der Menschen, die ich studiert habe, hat sich innerhalb weniger Wochen das Schicksal seiner Träume aufgebaut.

Ich sage deshalb:

**Persönlichkeitsentwicklung ist ein LIFESTYLE!**

Sie ist eine kaum bekannte Wunderwaffe, die alles möglich macht – aber die wir tagtäglich gießen müssen wie eine Pflanze!







## **Säule 2:**

Kommen wir nun aber zur zweiten Säule eines großartigen Lebens!

Diese zweite Säule bauen wir in der Akademie parallel zu Deinem Persönlichkeitskreislauf auf und dabei geht es darum, Dich in die FREUDE zu bringen! Fülle und Freude sind nämlich untrennbar miteinander verknüpft. Fülle erzeugt Freude – und Freude erzeugt noch mehr Fülle!!!

Wir werden deshalb auch gezielt Deine energetische Schwingung, also die Frequenz in der Du schwingst, erhöhen und Dich dazu bringen, Dich Hals über Kopf in das Leben zu verlieben.

### **Und das tun wir aus 3 Gründen:**

1 - Deine Freude ist ein extrem starker Motor, Deinen Persönlichkeitskreislauf in die richtige Richtung zu bewegen und ihm Fahrt, also Geschwindigkeit zu verleihen. Sie verstärkt jeden Eingriff positiv, den wir in Deinen Persönlichkeitskreislauf vornehmen, schenkt Dir jede Menge Kraft und Motivation, um im TUN zu bleiben und macht den Prozess der gezielten Persönlichkeitsentwicklung leicht und voller Spaß...

2 – Wenn Du in der Freude bist, und Deine energetische Schwingung besonders hoch ist, wirst Du sehr viel mehr positive Dinge anziehen. Denn wir ziehen immer das im Außen an, was in der gleichen energetischen Frequenz schwingt, wie wir selbst. Du wirst also mehr positive Erfahrungen machen, mehr großartige Möglichkeiten für Dich sehen und erhalten und mit Deiner weiter entwickelten Persönlichkeit auch anders mit diesen Möglichkeiten und Erfahrungen umgehen und sie viel mehr für Dich nutzen. Wir verändern durch Deine erhöhte positive Schwingung also auch die Umgebung, in die Deine sich verändernde Persönlichkeit eingebettet sein wird.

3 – Einfach der Freude wegen!! Wie Du erfahren hast, ist Dein Schicksal die Summe aller Momente Deines Lebens. Und wie Du ebenfalls erfahren hast, dauert die bewusste Entwicklung der eigenen Persönlichkeit eine Weile. Es gibt also keinen einzigen Grund, länger zu warten, um in der Freude zu sein! Die Freude in Deinem Leben sollte und darf JETZT beginnen! Denn sie formt Dein Schicksal ebenso wie das Leben, das Du Dir als Resultat Deiner Persönlichkeit (im Positiven oder Negativen) erschaffst.

Aus diesem Grund wirst Du in der Akademie bestimmte Techniken lernen und regelmäßig trainieren, mit denen Du in die Freude kommst und mit denen Du Dich in das Leben verliebst!





## **DEIN ERSTER SCHRITT IN DIE VERÄNDERUNG**

Ich möchte Dich nun einladen, das Wissen aus dieser Basislektion praktisch umzusetzen und so zu vertiefen, dass Du bereits davon profitieren kannst, noch bevor wir mit der ersten Lektion beginnen.

Denke daran, nur angewandtes Wissen ist Macht. Theoretisches Wissen alleine kann nichts in Deinem Leben verändern. Deshalb bekommst Du jetzt praktische Aufgaben zu dieser Basislektion, die Du selbst für Dich umsetzen kannst.

Mein Herzenstipp für Dich:

Sorge dafür, dass Du die letzten Seiten nicht umsonst gelesen hast, sondern dieses ausgesprochen wertvolle Wissen seine ganze Wirkung für Dich entfalten und Dein Leben positiv verändern kann.

Komme jetzt ins TUN und erledige die folgenden Praxisaufgaben:

Aufgabe 1:

Du hast Dich wahrscheinlich gefragt, warum ich keine Abbildung vom Kreislauf der Persönlichkeit in dieser Basislektion bringe. Das ist Absicht. Und hier ist der Grund:

Wenn wir etwas lesen oder ein Bild betrachten, behalten wir nämlich nur einen geringen Bruchteil des Gelesenen im Gedächtnis. Der Kreislauf der Persönlichkeit ist jedoch von so immenser Bedeutung für Dein Lebensschicksal und es ist für Deinen Erfolg so wichtig, dass Du ihn gut kennst und RICHTIG VERSTEHST, dass ich Dich einladen möchte, den Abschnitt über den Kreislauf der Persönlichkeit und die 4 Punkte darauf nun noch ein oder zwei Mal zu lesen, darauf zu achten, dass Du ihn wirklich verstanden und verinnerlicht hast und die wichtigsten Punkte zu unterstreichen.

Anschließend zeichne bitte selbst den Kreislauf der Persönlichkeit mit allen 4 Punkten und einer kurzen übersichtlichen Beschreibung der 4 Punkte auf ein Blatt Papier oder in Dein Notizbuch. Was wir selbst schreiben oder zeichnen, bleibt uns nämlich etwa 70% stärker im Gedächtnis als Gelesenes und ich möchte Dir damit helfen, dieses Wissen stabil, tief und gut abrufbar in Deinem Gedächtnis abzuspeichern, damit Du ab jetzt davon profitieren kannst.

Deine eigene Zeichnung des Persönlichkeitskreislaufs soll Dir in der kommenden Zeit, wenn Du beginnst, mit den wöchentlichen Lektionen zu arbeiten, als kleiner Spickzettel dienen, auf dem Du immer wieder nachsehen kannst, wie der Kreislauf und die Punkte darauf genau zusammenhängen und was die Übungen konkret für Dich verändern werden.





## Aufgabe 2:

Und nun möchte ich Dich dazu einladen, Dein Bewusstsein dafür zu wecken, wie DU und DEIN LEBEN bisher von diesem Kreislauf gesteuert und beeinflusst werden und in welchen Lebensbereichen Du vielleicht unnötig immer wieder Schwierigkeiten hast, weil Du in einen Negativkreislauf hineingeraten bist, ohne es zu bemerken:

A)

Schreibe nun bitte 2 Situationen auf, mit denen Du aktuell Schwierigkeiten hast (z.B. Nein sagen, Menschen vertrauen, auf Menschen zugehen, Dir bestimmte Dinge zutrauen etc...) und überlege Dir, an welchem der 4 Punkte jeweils der Ursprung Deines Problems liegt, welche tieferen Glaubenssätze hinter diesem Problem stecken und welchen Negativkreislauf diese beiden Probleme jeweils in Deiner Persönlichkeit in Gang bringen. Das schenkt Dir Klarheit darüber, wie sich Deine beiden Probleme auf Deine Persönlichkeit auswirken (und sie negativ verändern) und wie sie sich auf Dein Leben und Deine realen Erfahrungen im Leben auswirken.

Lass mich Dir ein Beispiel geben:

Problem: Ich traue mich nicht, auf der Arbeit nein zu sagen und mache deshalb oft Arbeit für andere mit.

Glaubenssatz herausfinden: Warum traue ich mich nicht? Was denke und fürchte ich wirklich, wenn ich nein sagen würde?

Ich fürchte, eine Abmahnung zu bekommen oder sogar meinen Arbeitsplatz zu verlieren. Und warum fürchte ich das? Der wahre Grund (mein **tieferer Glaubenssatz**) ist, wenn ich ganz ehrlich bin:

Ich glaube ich bin für meine Firma nicht wertvoll genug, als dass sie mich um jeden Preis behalten will, auch wenn ich Grenzen setze und nicht alles mit mache. (**Punkt 1: Glaubenssätze**).

Aufgrund dieses Glaubenssatzes denke ich in den akuten Situationen, wenn Kollegen aus anderen Abteilungen mir wieder ihre Arbeit aufschwätzen wollen oder sie mir sogar ungefragt aufbürden:

Ich darf nicht unangenehm auffallen, indem ich nein sage.

Meine **Bewertung** dahinter ist: Ich bin nicht wichtig und nicht gut genug, um es mir leisten zu können, auch einmal negativ aufzufallen. Deshalb muss ich immer leisten, immer perfekt sein und darf nur positiv auffallen (**Punkt 2: Meine Bewertung der Situation**).





Dieser Gedanke erzeugt jedes Mal ein **Gefühl** von Druck und Stress in mir, aber auch eine heimliche Wut über mich selbst, weil ich unbewusst weiß, dass ich mich selbst für so wertlos halte, dass ich mich selbst übergehe und mich nicht traue, mich, meine Grenzen und meine Ressourcen zu schützen. Es ärgert mich, dass ich also in Wahrheit meine Prioritäten so setze, dass die Bewertung meines Chefs und meiner Kollegen über mich mir wichtiger ist, als ich selbst! Mein Körper reagiert auf diese Gefühle mit Stresssymptomen wie Anspannung, erhöhtem Puls, Nackenschmerzen und Bauchschmerzen. **(Punkt 3: Gefühle und Körperempfindungen).**

Dieser Ärger und der Druck in mir sind jedes Mal so stark, dass ich ihn einfach bei meiner Kollegin und der Sekretärin herauslassen und mir Luft verschaffen muss und so beklage und schimpfe ich über das Unrecht, dass ich schon wieder Überstunden machen „muss“ **(Punkt 4: Erfahrung im Aussen).**

Obwohl ich dafür Verständnis und Mitgefühl von meiner Kollegin und der netten Sekretärin bekomme, habe ich mir mit diesem Akt des Jammerns selbst einen weiteren Beweis dafür gegeben, dass ich der Situation hilflos gegenüber stehe und nicht in der Lage bin, mich für mich selbst stark zu machen und mich zu beschützen (ich habe gejammert und geschimpft, anstatt aktiv zu werden, zu handeln und Konsequenzen zu ziehen – das ist ein Akt der Hilflosigkeit). Und obwohl mir das in der Situation wahrscheinlich nicht bewusst ist, hat mein Unterbewusstsein just in diesem Moment einen weiteren Beweis für meinen alten Glaubenssatz abgespeichert, dass ich – weil ich so hilflos bin - kein wertvoller Mitarbeiter sein kann und so habe ich mein negatives Selbstbild durch meine Erfahrungen noch weiter gefestigt. Denn ein wertvoller Mitarbeiter ist proaktiv, sucht und findet Lösungen und handelt konsequent, anstatt zu jammern!

Und so festigen sich mein negativer Glaubenssatz über mich und mein negatives Selbstbild mit der Zeit immer weiter und ich werde beim nächsten Mal wahrscheinlich noch mehr Angst davor haben, nein zu sagen und für mich einzustehen...

Finde nun bitte Deine beiden Situationen, die Dir in letzter Zeit immer wieder Probleme bereiten und beschreibe in Stichpunkten, wie sie sich konkret auf Deinen Persönlichkeitskreislauf, Dein Leben und Deine zukünftigen Erfahrungen auswirken.

Bewusstwerdung: Versuche Dir klar zu machen, wie diese beiden „Probleme“ Dich in einen Negativkreislauf führen werden oder es bereits getan haben und welche Nachteile Du dadurch in Deinem Leben hast. Und schreibe jeweils 3 Gründe auf, welche Vorteile Du hättest, wenn Du diese Probleme lösen (und die verursachenden Glaubenssätze verändern) würdest. Was würde sich konkret in Deinem Leben verbessern?





B) Lass uns nun zu Punkt 2 Deiner Persönlichkeit – Dem Bereich Deiner Gedanken und Bewertungen - gehen:

Schreibe bitte 2 Situationen in Deinem Leben auf, die Du seit längerer Zeit immer wieder negativ bewertest (Punkt 2). Zum Beispiel dass Du Dich seit Jahren immer wieder über das gleiche Verhalten Deines Partners oder einer Freundin oder über Deinen Nachbarn ärgerst, eine Situation oder einen Menschen also immer wieder neu negativ bewertest.

Notiere anschließend, was durch diese negative Bewertung in Deinem persönlichen Kreislauf aufgelöst wird:

- Was denkst Du ganz konkret in dieser Situation (Punkt 2)?
- Wie fühlst Du Dich dabei und wie reagiert Dein Körper darauf (Punkt 3)?
- Wie reagierst Du nach außen auf die Situation (z.B. Du beginnst einen Streit, kritisierst, wendest Dich ab, ziehst Dich innerlich zurück – Punkt 4)?
- Welche Erfahrung machst Du daraufhin kurz- und mittelfristig mit Deinem Gegenüber? Wie verändert Dein Umgang mit der Situation also mittelfristig Deine realen Erfahrungen mit dieser Person?
- Welche innere Überzeugung wird durch diese Erfahrung in Dir gestärkt (Punkt 1)?
- Und wie wirkt sich diese Erfahrung wiederum auf Deine Bewertung der Situation aus, wenn sie beim nächsten Mal wieder vorkommt? (Punkt 2)?

Mache Dir kurze schriftliche Stichpunkte zu all diesen Fragen, um Dir bewusst zu machen, wie Du momentan (unbewusst) auf Deinen Persönlichkeitskreislauf einwirkst, welche Negativspirale Du, ohne es zu wissen, fütterst und was das in Deinem Leben ganz real bewirkt...





## **Wer will, findet Wege...**

Mein Tipp:

Falls Du Schwierigkeiten bei der Umsetzung der beiden Aufgaben haben solltest, lies Dir diese Basislektion noch einmal genau durch, denke in Ruhe über den Inhalt nach und triff denn bewusst die Entscheidung, die VERANTWORTUNG für Deinen Erfolg selbst zu übernehmen und Dir zu beweisen, dass Du diese Aufgaben lösen kannst (der Anfang eines Bewusstwerdungsprozesses ist nie ganz leicht)!

Damit baust Du gleich noch einen positiven Glaubenssatz in Dir auf, nämlich dass Du selbst aus eigener Kraft die Veränderung in Dir und Deinem Leben herbeiführen kannst, die Du Dir wünschst (so wirkst Du bereits positiv auf Deinen Persönlichkeitskreislauf ein).

Tausche Dich, wenn Du möchtest, auch in der Facebook Gruppe mit den anderen Studenten über die Aufgabe aus und bitte sie um Hilfe. Achte dabei aber **IMMER** darauf, daß Du die Verantwortung für Deine Lösung niemals an Andere abgibst sondern sie bei Dir behältst. In dem Moment in dem Du die Verantwortung abgibst, gibst Du Deine bewusste Entwicklung auf!

Sage Dir stattdessen immer wenn Du denkst: *Das geht nicht:*

## **Doch, das geht!! Ich kann das!**

Wenn Cosima es geschafft hat, dann werde ich das auch schaffen. Ich werde einen Weg finden! Wenn es schwierig ist, ist das für mich kein Grund aufzugeben sondern erst recht anzufangen, denn das zeigt mir, dass mein Wachstumspotenzial und mein Entwicklungsbedarf an dieser Stelle besonders groß ist und dass ich genau hier die größten persönlichen Erfolge erzielen werde!

Du weißt es längst: Wer wirklich will, der findet Wege... Und wenn Du diese Lektion bis hier hin gelesen hast, dann **WEISS** ich, dass auch Du jede Veränderung erreichen kannst die Du Dir wünschst, weil Du es wirklich **WILLST!** Du musst Dich nur ein einziges Mal innerlich ganz klar für Deine eigene Veränderung entscheiden!

**TRIFF DEINE ENTSCHEIDUNG FÜR DEIN PERSÖNLICHES WACHSTUM JETZT!**





### **Mein Tipp zum Schluss:**

Setze dieses Wissen unbedingt um und lasse das Geheimnis der Persönlichkeitsentwicklung seine ganze Wirkung für Dich entfalten und Dein Leben von Grund auf verändern.

Mache Dir selbst das Geschenk, ein paar Minuten Zeit am Tag zu investieren um Dein Leben intensiv und aufregend werden zu lassen und Dich ganz in Deine Kraft, in die Liebe, in die Fülle und in unbändige Freude zu bringen!

Wenn Du ins Tun kommen und das Geheimnis des Persönlichkeitskreislaufs in Zukunft für Dich arbeiten und wirken lassen willst, dann komm sehr gerne auch in meine Akademie und erhalte jede Woche eine Lektion mit kleinen Übungen für jeden Tag, die Dich auf einfache Weise durch den Prozess führen.

### **Ganz wichtig:**

Wenn Du in meine Akademie kommen möchtest, dann nutze unbedingt die Gelegenheit zum Neujahrs-Neustart: Beginne mit uns am 01. Januar 2019 Dein neues Leben und melde Dich jetzt gleich zum vergünstigten Neujahrspreis an (Die Plätze sind begrenzt)! Dann bekommst Du nämlich ab Januar jede Woche meine gesamten Strategien für Deine Entwicklung (Plus Übungen) zum Mini-Preis von einem Kaffee!!

Damit möchte ich die Möglichkeit anbieten, dass die Menschen dabei sein können, die im neuen Jahr 2019 Veränderung und persönliches Wachstum erleben WOLLEN – und nicht nur diejenigen, die sich einen teuren Coach leisten können.

**Aber:** Du musst bereit sein, die Übungen wirklich zu machen!

Hier kannst Du Dich bewerben und Dir Deinen Studienplatz als Neujahrsbucher (zum Sonderpreis) sichern:

<http://www.cosima-sieger.de/cosimas-akademie/>

Übrigens:

Du darfst enorm gespannt sein, wie Du Dich mit den wöchentlichen Lektionen bereits in den ersten Wochen verändern wirst – und Dein Leben mit!! Ich war begeistert, was für ein Glück selbst für Menschen mit schwerster Vergangenheit möglich ist, wenn man weiß, wie man an den richtigen Stellschrauben in der richtigen Reihenfolge dreht! Es ist so einfach...





Du musst es nur wirklich TUN!

Mein Herzenswunsch für Dich lautet:

Egal auf welchem Weg Du es tust und ob in meiner Akademie oder außerhalb, aber lasse die Schwere und den ewigen Kampf los und mache es Dir ab jetzt leicht!

Nutze die Naturgesetze für eine starke, glückliche Persönlichkeit und ein gutes Leben für Dich – und alles wird sich verändern...

Du verdienst ein Leben in Fülle!

Wenn Du diesen Weg gehst, wirst Du Dich Hals über Kopf in das Leben verlieben! Das verspreche ich Dir 😊

