



CoachCecil-INFO.de
Info, Beratung, Feedback

KOSTENLOSER AKTIONSPLAN

3 Praxiserprobte Tipps wie du deinen Stresspegel im Alltag um 90 % verringern kannst

Wenn du dich im Alltag von Stress, Hektik, Kraftlosigkeit und schlechter Laune gefangen fühlst dann ist dieser Aktionsplan genau das richtige was du gerade brauchst

Ich selbst hatte vor ca. einem Jahr noch das Gefühl an meinen täglichen Aufgaben und die ganze Verantwortung zu ersticken.

Es war einfach alles nur noch erdrückend.

Bestimmt kennst du das auch:

Morgens klingelt der Wecker - du drückst evtl. noch auf die Schlummertaste, verschläfst und schon geht das Theater los und der Tag droht schon stressig anzufangen.

Es bleibt keine Zeit für deine Morgenroutine. Du springst schnell in die Dusche, schnappst dir dein Frühstück (wenn du es noch schaffst eins vorzubereiten) und schon bist du auf dem Weg zur Arbeit.

Und auf die Arbeit freust du dich auch nicht besonders.

Alleine schon wenn du an den Stapel unerledigter Aufgaben denkst, deine Arbeitskollegen die in allem nur negatives sehen und den ganzen Tag rumnörgeln, deinen genervten Chef...usw.

Und kaum entfliehst du diese "Job-Hölle" kommst du nach Hause und auch dort läuft nichts wie es sein sollte.

Die Kinder (falls du welche hast) sind superunruhig.

Der Ehepartner, ebenfalls gestresst und es herrscht einfach eine Atmosphäre in dem Haus, die kaum auszuhalten ist.

Am liebsten würdest du in solch einer Situation die STOP- Taste drücken, oder?!

Wie gesagt bis zum letzten Jahr war ich an dem gleichen Punkt. Ich habe mich wie ein fremdgesteuerter Roboter im Hamsterrad gefühlt.

Irgendwann war mir das alles zu viel und ich entschloss mich so nicht den Rest meines Lebens zu verbringen.

Und dieser Entschluss war der Anfang von meinem neuen Leben.

Ich bin heute weder gestresst noch muss ich mich in den Berufsverkehr begeben o.ä.

Ich habe meinen Job gekündigt und lebe mit meiner kleinen Familie in dem wunderschönen und sonnigen Dubai.

Heute bin ich einfach an den Punkt, dass ich jeden Tag zu dem schönsten meines Lebens gestalten kann.

Und jetzt stellst du dir die Frage;

Wie ist das möglich?

Hier ist die gute Nachricht;

Du kannst es auch schaffen, dich emotional und finanziell abzukoppeln.

Anbei verrate ich dir hier 3 Lösungsansätze:

1. Prioritäten setzen

Man hört ja, dass Stress und Streit in der Familie etwas völlig Normales seien.

NEIN! Das ist absoluter Schwachsinn!

Denk mal bitte darüber nach;

Deine Familie sind doch die Menschen, die du am meisten auf dieser Erde liebst. Warum sollte ausgerechnet hier Streit und Stress an der Tagesordnung stehen?

Das macht doch keinen Sinn!!!

Es ist auch nicht normal, sondern reine Propaganda, die nicht dein bestes im Sinn hat.

Solltest du daher in die Situation kommen, dass du wieder mal "Recht" haben möchtest oder sich ein Streit entwickelt, stell dir folgende Frage;

"Was ist mir jetzt wichtiger? Eine harmonische Atmosphäre in der Familie oder, dass ich Recht habe?"

Die Antwort auf diese Frage löst sich von selbst....

2. Praktiziere Dankbarkeit

Wer dankbar ist kann kein Stress empfangen. Wenn man von tiefsten Herzen Dankbarkeit empfindet, ist es nicht möglich Stress zu empfinden.

Stress kommt IMMER von INNEN von einem selbst.

3. Die ANTI-STRESS Technik im MATRIXPRINZIP machen

Die Übungen sind nicht aus der Luft gegriffen, sondern diese habe ich im MATRIXPRINZIP kennengelernt.

Seitdem ich sie im praktischen Leben umsetze, hat sich meine Lebensqualität massiv gesteigert und das liegt vor allem daran, dass ich mich nicht mehr stressen lasse und andere stressen.

Die im **MATRIXPRINZIP** vorgestellte **ANTI-STRESS- TECHNIK** wird dein Leben verändern.

Aber ich will Coach Cecil dem Gründer nicht ins Wort fallen, denn er kann das aufgrund seiner jahrelangen Erfahrung in diesen Bereich deutlich besser erklären.

(Hinweis: Über diesen Link coachcecil-info.de/Matrixprinzip-link kannst du die **kostenlose Freetour vom MATRIXPRINZIP im Wert von 47 € machen.**

Wenn du dann das **MATRIXPRINZIP** auch über **meinen Link** bestellst, (dazu bitte die Cookies aktivieren) dann schreib mir anschließend eine E-Mail, damit du von meinem **BONUSPAKET profitierst ;-)**

Noch mehr Infos erhältst du auf meiner Website CoachCecil-info.de

Vielen Dank für deine Aufmerksamkeit.

Und viel Erfolg mit den Tipps aus dem **MATRIXPRINZIP**

Ps. Falls du noch Fragen haben solltest, dann kontaktiere mich gerne unter

mail@coachcecil-info.de

Beste Grüße

Melanie