

Strength  
frucci

# Bewusstheit

Christine Bischoff

- Wer wir sind, was wir fühlen → bestimmen wir selbst durch unsere Gedanken

Ziel: eigener Strom Gehör beschaffen

Langfristiges Glück → aus dem, was wir sind (wird aus dem, was wir leben)

Bewusstheit → Fähigkeit, alles um dich selbst, deine Gedanken & Gefühle unterzehen

→ Beobachte dich selbst & deine nahe Umwelt

Handlung → beginnt mit einem  
Gedanken, gefolgt von einer  
Emotion

—  
Wer wächst du wirklich sein?

—  
Wie wächst du wirklich sein?

—  
Bandgefühl → Nervengeflecht,  
Gehirn um Solarplexus →  
Verbindung mit Reptilienhirn  
→ blitzschnell & unbewusst

Magnetismus: Wir ziehen diese  
Energie an, die wir selbst  
ausstrahlen

↳ alle negative Gedanken im  
Kopf runter

—  
Begriffe Situationen als Chancen,  
um zu wachsen & daraus zu lernen

Was ist das Gute daran?  
Was kann ich daraus lernen?

Dankbarkeitsprozess

Wegab der Gefühle:

- Wahrnehmen
- Ausklammern
- gehen lassen

Selbstvertrauen → Spiegel der  
inneren Stimme

👁️ Botschaften, Attributionen  
von anderen!

→ Beobachte deine Gedanken  
& Emotionen

Du selbst  
entscheidest,  
ob du glücklich  
bist oder nicht

Was würde jemand  
sagen, der sich selbst  
liebt?