

Hier bekommst du meine 5 besten, wertvollsten, hilfreichsten Glaubenssätze zu mehr Gesundheit, Glück und Erfolg



Weißt du wieviel Macht es dir gibt, wenn du erkennst, dass eine Überzeugung die du hast, nur ein Glaubensmuster, eine alte Konditionierung ist? Und die kannst DU verändern!!! Wenn du möchtest helfe ich dir dabei!

*Es darf leicht sein und leicht gehen.  
Und es darf schnell gehen.*

Frauke Nauert  
[www.fraukenauert.de](http://www.fraukenauert.de)

Kurz und knackig, erkläre ich dir,

- warum sie auch dein Leben verändern werden, wenn du sie in dein Denken integrierst.
- warum es sinnvoll und wichtig ist, auf die eigene unbewusste „Denke“ zu achten
- und wie du mit diesen Glaubenssätzen deinen Autopilot auf gesund, glücklich und erfolgreich stellst.

**Ich habe dir meine 5 besten Glaubensmuster extra für dich zum Ausdrucken zusammengestellt.**

Wenn dir eines davon gefällt, dann drucke es in der Größe aus, wie es dir am besten gefällt, oder mache es zu deinem Bildschirmhintergrund.

Wenn dir meine Bilder nicht gefallen, dich aber die Botschaft anspricht, dann schreib sie dir zuerst von Hand auf ( mit der Hand schreiben ist übrigens super gut, denn es aktiviert das Unterbewusstsein!!) und mach dir entsprechend dein eigenes Bild dazu.

Wenn du mit Affirmationen, „Sprüchen“ arbeitest, dann müssen sie dich ansprechen. DU musst sie glauben und für dich annehmen können. Wenn sie sich für dich nicht stimmig anfühlen, dann ändere sie ab, so dass du sie für wahr annehmen kannst.

Wenn du etwas in deinem Leben verändern möchtest und dabei denkst, das kann ich nicht, das geht nicht, denke immer wieder daran, welche Macht dein Denken hat. Beobachte DICH, erkenne DICH selbst und ändere DEIN Denken, schreib deine Vergangenheit neu.

Damit öffnest du dich für deine glückliche gesunde erfüllte Zukunft. Stell dir sie dir vor und fühle, wie du dich fühlen möchtest!

Wusstest du übrigens, dass 90%-95% deiner Verstandesentscheidungen durch die Glaubenssätze, die Konditionierungen deines Unterbewusstes getroffen werden?

Schon, wenn du dir vorstellst, wie schwierig eine Aufgabe ist, wird sie sich als schwer anfühlen.

Wenn du dir aber sagst: "Es darf leicht sein/ gehen", bekommt die ganze Angelegenheit mehr Leichtigkeit und es wird einfacher sein.

Pass auf und beobachte dich bei deinem Denken: wenn du sagst: „Ich werde es probieren“, kommt das als Versuch in deinem Gehirn an, der keinen Erfolg verspricht - Wenn du aber sagst: „Ich mache es und gebe mein Bestes“, wird das auch das beste Ergebnis eintreffen!

Probiere es nicht aus - Machs einfach!!! und hab Freude und Spaß dabei, dich selbst zu erkennen und dich selbst besser kennenzulernen und dich für mehr Glück, Freude und Erfolg zu öffnen.

Oftmals ist gerade die Karte Nr. 28 - sich etwas erlauben, sich die Erlaubnis für etwas geben ein Schlüssel.

Ein Beispiel: Du möchtest abnehmen und schlanker sein. Du stehst vor dem Spiegel und sagst dir: "Ich bin schlank." - Das wird so nicht funktionieren, denn deine innere Antwort wird sein: du bist nicht schlank, du bist dick und anlügen tust du dich auch noch. Wie blöd bist du denn? -

(Wunschfigur war einfach ein Beispiel. Das gleiche könntest du mit dem Traummann, Bankkonto, etc. machen) - So das war nun

die ganze Palette, die dich noch weiter runterzieht und dir bestätigt, Affirmationen wirken sowieso nicht.  
(In solchen Situationen stellt man sich dann auch noch häufig Warum Fragen,...gleich noch ein Tipp dazu)

Die gute Variante: „Ich möchte schlanker werden. Ich öffne mich für meine Traumfigur, für mein optimales Gewicht,... Ich erlaube mir, dass es leicht geht abzunehmen. Ich tue mein Bestes, um mein Traumgewicht zu erreichen und zu halten.“

**Wie du dir hilfreich und nützlich WARUM FRAGEN stellst und warum dich WARUM FRAGEN auch zum Opfer machen können:**

Wir stellen uns ja meist die Warum Frage, wenn es uns grade nicht gut geht:

warum ausgerechnet ich?

warum passiert mir das immer wieder?

warum passiert das immer nur mir?

Diese Fragen machen uns zum OPFER von uns selbst! Unser Unterbewusstsein ist unser bester Freund und möchte uns immer helfen. Durch diese Fragen wird es so aktiviert, dass es nach weiteren Argumenten sucht, warum es uns schlecht geht!

**Deshalb stelle dir besser folgende Fragen:**

- warum darf es mir gutgehen?
- warum darf ich glücklich sein?
- warum darf es leicht sein und einfach gehen?
- warum darf ich gesund sein?
- warum darf ich viel Geld verdienen?



Als Kinder lernten wir zu glauben, was uns Eltern, Erzieher, Lehrer, Vorbilder über das Leben erzählten. Deshalb ist deine eigene Meinung oft gar nicht deine eigene Meinung, denn du hast unreflektiert vieles übernommen, was man dir erzählt hat.

Würdest du vieles in deinem Leben gern anders haben, dann ändere deine Sichtweise. Du bist der Boss deiner Gedanken!

„Änderst du deine Richtung, dann änderst du dein Schicksal“ -

**Änderst du dein Denken und dein BeWerten, dann änderst du deine Zukunft**



Was immer du tun möchtest, stell es dir leicht vor! So oft höre ich im Alltag, wenn Menschen über ihre Vorhaben sprechen, dass sie zwar eine Richtung und vielleicht einen Wunsch haben, aber oft kommt dann: "aber, das geht nicht weil,...oh, das ist schwierig,...ich kann das nicht,..."-und etliche Vorstellungen, nur das es kompliziert ist.

Dieses Denken ist nur ein Glaubenssatz, den man ändern kann. Ich wünsche dir Leichtigkeit bei deinen Projekten. Vor allem aber, wenn du gerade mal wieder denkst:"puh das ist aber kompliziert, das kann ich nicht, wie soll das gehen...", dann erinnere dich an das Bild mit der Feder. **Federleicht.**

**ERLAUBE DIR: "Es darf leicht gehen/ sein!"**

Frauke Nauert  
[www.fraukenauert.de](http://www.fraukenauert.de)



Was wollen wir kreieren? Wie soll unsere Zukunft werden? Wie wollen wir uns fühlen? Was wollen wir erreichen?

Alles, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, verstärkt sich im Leben. All das, was wir besonders beachten nimmt immer mehr Raum ein.

Ärgern wir uns über bereits vergangenes? Oder blicken wir freudig in die Zukunft?

Übrigens noch ein kleiner Tipp, wenn du dich mal geärgert hast, switch schnell in gute Energie, indem du an Menschen, Situationen, Dinge denkst, für die du dankbar bist. Wir können nicht 2 Gefühle gleichzeitig wahrnehmen. Ändere schnell deine Aufmerksamkeit, damit du wieder in gute Energie kommst.

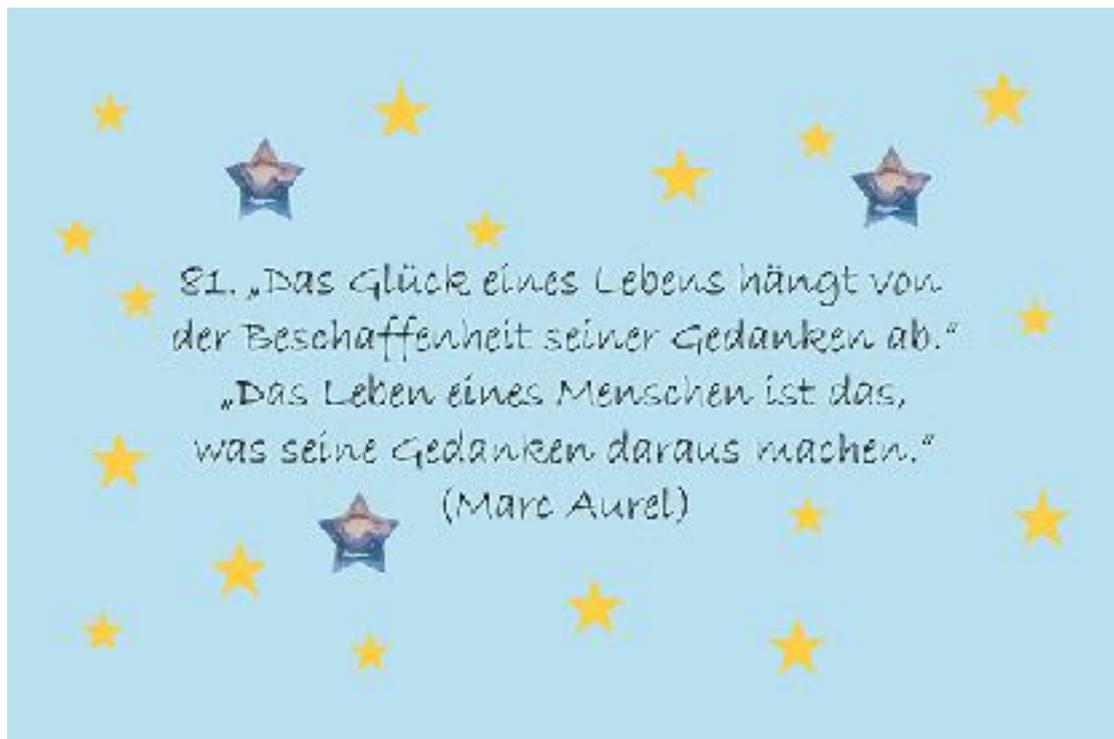
Und bei den Themen Krankheiten, schau auf das Gesunde. Beim Bankkonto auf die Einnahmen.



Diese Karte ist bei den 50+, 55+ Menschen ein besonderer Schlüssel, denn wir wurden damals so konditioniert, dass wir immer für alles um Erlaubnis fragen mussten.

Das ist häufig so tief verwurzelt, so dass wir uns wirklich erst erlauben müssen, dass es uns gut geht und dass unsere Herzenswünsche erfüllt werden dürfen.

Wofür möchtest du dir gerade jetzt die Erlaubnis geben?



Schon der römische Kaiser und Philosoph (Marc Aurel) erkannte den Zusammenhang zwischen Gedanken und Glück.

Mir gefällt dazu auch folgender Satz:

Die glücklichsten Menschen sind nicht die, die das Beste von allem haben, es sind die, die das Beste aus allem machen.

Ich wünsche mir, dir hiermit ein bisschen Glück in deine Welt gebracht zu haben, dich bereichert haben mit guten Gedanken und dich befreit haben zumindest erleichtert, von „schwierig und kompliziert“.

Jetzt darfst du üben, dich selbst bewusst wahrnehmen und immer wieder liebevoll an deine richtigen Gedanken zu erinnern.

Gehe liebevoll mit dir um, gerade in Veränderungsphasen bist du oftmals besonders sensibel.

Gib dir die Erlaubnis, dass sich dein Leben leicht und schnell ändern darf, so wie du es dir von Herzen wünschst.

Geh davon aus, dass das Leben es gut mit dir meint und dann kommt alles gut.

Super, dass du bis hierher gelesen hast!

Nun erzähle ich dir kurz **über mich** -

uuuuuunnnd dann **bekommst du noch 2 tolle Angebote von mir**

Ich bin Frauke Nauert und ich helfe Frauen zu neuer Energie und ihrem optimal ausgerichteten Mindset, sodass sich Ziele leicht und mühelos verwirklichen und Träume wahr werden können.

*Es darf leicht sein und leicht gehen.*

*Und es darf schnell gehen.*

Als ich während meiner größten Lebenskrise vor über 20 Jahren, durch diesen Satz: „Eine Überzeugung ist eine Realität, bis man entdeckt, dass diese Überzeugung nur ein Glaubenssatz ist, den man verändern kann“ erkannte, dass ich nicht das Opfer der Umstände bin, begann eine spannende Reise. Es war der Rückweg zu mir selbst, eine Reise, die immer weitergeht, ein Weg der nie endet. Es ist ein Weg der Freiheit, der Dankbarkeit, des Glücklich Seins. Auf diesem Weg sind meine „**Sternenkarten - Werde der Stern, der du bist**“ entstanden.

Ich besuchte viele Seminare und machte Ausbildungen im spirituellen, energetischen und ganzheitlichen Bereich.

Dadurch ist mein ureigenes System entstanden. Ich habe in den letzten 20 Jahren mehr als hunderte Frauen mit meinem intuitiven Coaching auf ihrem Weg zu sich selbst, zu ihrer eigenen Kraft und wahren Größe begleitet.

Mit meiner kraftvollen, heilsamen Energiearbeit, die sehr gut über die Distanz wirkt, helfe ich dabei Blockaden zu überwinden, das persönliche Mindset so zu tunen, dass die Frauen ihre eigene Stärke spüren und wahrnehmen können, um mit authentischem Selbstbewusstsein und dem Vertrauen in ihre Intuition ihr wahres Potenzial zum Ausdruck bringen und große Ziele erreichen.



Meine speziellen Angebote für dich:

„Sternenkarten -Werde der Stern, der du bist“

zum Preis 2 für 1

€ 15,- zzgl. 7 € Versand (bis 12.12.2017)

Die Sternenkarten sind ein liebevoller Begleiter und spiritueller Ratgeber in allen Lebenssituationen. Mit alten Weisheiten und neuem Wissen, ergänzt mit lichtvollen Engelsbotschaften dienen uns die Sternenkarten sowohl im täglichen Leben, als auch in Krisensituationen in die eigenen Kraft zu kommen und die Schatzkiste des eigenen Potenzials zu öffnen. Damit bereiten sie uns den Weg eigenen Visionen, Träume und Fähigkeiten zu leben, um unseren eigenen Himmel auf die Erde zu bringen.

81 Karten mit 108 seidigem Begleitbuch. Praktische Lebenshilfe zur Verbesserung der persönlichen Lebensqualität

Angebot:

Intuitives Coaching mit Energiearbeit:

Du bekommst von mir 3 SkypeCoachings mit Energiearbeit\* und jeweils eine kurze Zusammenfassung des Herausgearbeiteten per mail

Normalpreis 497,-€ hier bis Ende Dezember 387,-€

\* was ich bei der Energiearbeit über die Ferne mache: zuerst skypen wir, dann machst es dir zuhause ca. 1 Stunde gemütlich, du hast mir ein Foto geschickt mit Name und Anschrift und ich arbeite über die Ferne an dir. Du wirst daheim tief entspannt sein und dich hinterher frisch und befreit fühlen.

30 Min Skype zum Kennenlernen sind selbstverständlich vorab gratis - da kannst du mir gern noch offene Fragen stellen

Ich freue von dir zu hören/ lesen.

Du findest mich auf facebook:

Frauke Nauert-Intuitionscoach

facebook-Gruppe: weibliche Kraft und Intuition

viele  ensgrüße

Frauke Nauert  
[www.fraukenauert.de](http://www.fraukenauert.de)

